



# 7月 給食献立表

キッズピープル給食室

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
行事予定					七夕メニュー	
昼食	ごはん タラのチリソース 中華和え 青梗菜スープ 果物	ごはん 豚とキャベツのトマト煮 ホワイトサラダ ほうれん草のスープ 果物	チャーハン 春雨サラダ もやしのスープ 青りんごゼリー	ごはん 豆腐のそぼろあん しらす和え わかめの味噌汁 果物	七夕うどん ササミの中華和え お星さまスープ 果物	焼きそば ワカメスープ 果物
おやつ	牛乳 黒糖むしばん	麦茶 焼きおにぎり	牛乳 ピザトースト	麦茶 きな粉クッキー	牛乳 七夕ゼリー	
日	8	9	10	11	12	13
行事予定						
昼食	ごま塩ごはん 厚揚げの甘辛炒め 青のり和え 麩のすまし汁 果物	ごはん 油淋鶏 もやしのナムル かきたまスープ 果物	ちゃんぽんうどん 小松菜のおかか和え ブドウゼリー	ごはん 豚の味噌炒め 大根サラダ きのこのすまし汁 果物	ごはん 筑前煮 ごま和え たまねぎの味噌汁 果物	豚玉丼 いんげんの味噌汁 果物
おやつ	牛乳 チョコチップクッキー	麦茶 きつねうどん	牛乳 チーズむしばん	麦茶 源氏パイ風	牛乳 ココアちんすこう	
日	15	16	17	18	19	20
行事予定						
昼食	海の日	ごはん 鯖の塩焼き ジャガイモの金平 具だくさん味噌汁 果物	三色丼 塩だれ和え ほうれん草のすまし汁 みかんゼリー	ごはん コンソメパン粉焼き コーンサラダ ミネストローネ 果物	ごはん 青椒肉絲 中華和え 豆腐のスープ 果物	塩だれ豚丼 えのきのスープ 果物
おやつ		麦茶 煮込みうどん	牛乳 いちごスノーボール	麦茶 ピーチヨーグルト	牛乳 パン耳ラスク	
日	22	23	24	25	26	27
行事予定					お誕生会	
昼食	わかめごはん ちくわのカレー揚げ ツナサラダ えのきのスープ 果物	ごはん 鶏のレモン煮 マカロニサラダ 大根のスープ 果物	肉うどん 大豆のサラダ いちごゼリー	ごはん チャプチェ もやしの和え物 青梗菜のスープ 果物	パースティカレー グリーンサラダ キャベツのスープ マスカットゼリー	ウインナー丼 小松菜の味噌汁 果物
おやつ	牛乳 ジャムサンド	麦茶 イモチーズ餅	牛乳 プリンマフィン	麦茶 青のりポテト	牛乳 ジャムパイ	
日	29	30	31			
行事予定						
昼食	どうもろこしごはん 野菜コロッケ ゆかり和え 青菜のすまし汁 果物	ごはん 鶏の照り焼き 小松菜のおかか和え キャベツの味噌汁 果物	醤油ラーメン 焼売 和風サラダ 青りんごゼリー			
おやつ	牛乳 ホットケーキ	麦茶 ヨーグルト	牛乳 ココアクッキー			

☆仕入れの都合により、献立が変更になる場合があります。

月平均栄養価	
エネルギー	398
たんぱく質	12
脂質	11.6
塩分	1.3