

7月 給食献立表

キッズピーパル給食室

曜日	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4
行事予定						
昼食			小松菜ひき肉丼 和風サラダ なめこの味噌汁 ゼリー	ごはん たらの照り焼き ほうれん草のごま和え じゃがいもの味噌汁 果物	ゆかりごはん 鶏肉と厚揚げの炒め物 磯辺和え 青梗菜のスープ ゼリー	焼鶏丼 青菜のすまし汁 果物
おやつ			牛乳 キャロットケーキ	麦茶 ナポリマカロニ	牛乳 きなこクッキー	
日	6	7	8	9	10	11
行事予定						
昼食	わかめごはん さわらの塩麹焼き 小松菜の煮浸し かぶの味噌汁 ゼリー	七タカレー ブロッコリーサラダ お星さまスープ 果物	二色丼 レモン醤油和え もやしの味噌汁 ゼリー	ごはん 鶏肉のチーズ焼き コーンサラダ かき玉スープ 果物	ごはん 豆腐のそぼろ煮 じゃこ和え 麩のすまし汁 果物	肉うどん 果物
おやつ	牛乳 かぼちゃドーナツ	麦茶 二色ゼリー	牛乳 ココアパンケーキ	麦茶 鮭焼きおにぎり	牛乳 バナナケーキ	
日	13	14	15	16	17	18
行事予定						
昼食	ごはん あじのみりん焼き ひじきの煮物 白菜の味噌汁 ゼリー	ごはん 豚肉のスタミナ炒め ツナ和え ほうれん草のスープ 果物	ちゃんぽんうどん 小松菜のお浸し ゼリー	ごはん 鶏肉の甘辛炒め かぼちゃの甘煮 豆腐の味噌汁 果物	ごま塩ごはん コロケ 春雨サラダ わかめスープ ゼリー	ナポリタン フルーツポンチ
おやつ	牛乳 いちごジャムサンド	麦茶 ヨーグルト	牛乳 きなこ蒸しパン	麦茶 麩のラスク	牛乳 クッキー	
日	20	21	22	23	24	25
行事予定						
昼食	海の日	のり佃煮ごはん 白身魚フライ 野菜の塩だれ和え じゃがいもスープ 果物	肉みそうどん 白菜の和え物 ゼリー	ごはん チャプチェ もやしのナムル えのきのスープ 果物	ごはん 豚肉の生姜焼き おかか和え キャベツの味噌汁 ゼリー	煮込みうどん 果物
おやつ		麦茶 焼きおにぎり	牛乳 パン耳かりんとう	麦茶 お好み焼き	牛乳 ココアケーキ	
日	27	28	29	30	31	
行事予定					スペシャル給食デー	
昼食	ごま塩ごはん メンチカツ 切干大根煮 小松菜のスープ ゼリー	ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め マカロニサラダ 玉ねぎのすまし汁 果物	焼鶏丼 野菜の青のり和え 麩の味噌汁 ゼリー	わかめごはん 肉豆腐 カニ風味和え しめじのすまし汁 果物	ハヤシライス ブロッコリーのツナ和え かぶのスープ ゼリー	
おやつ	牛乳 キャラメルお麩ラスク	麦茶 チーズフライドポテト	牛乳 レモンマフィン	麦茶 おかか焼きおにぎり	牛乳 スティックパイ	



☆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	360
たんぱく質	12.3
脂質	10.5
塩分	1.2