



# 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                          |
| 行事予定 |                                                   |                                                                                                                                       |                                         |                                                   |                                           |                            |
| 昼食   |                                                   |                                                                                                                                       |                                         |                                                   |                                           | きつねうどん<br>果物               |
| おやつ  |                                                   |                                                                                                                                       |                                         |                                                   |                                           |                            |
| 日    | 3                                                 | 4                                                                                                                                     | 5                                       | 6                                                 | 7                                         | 8                          |
| 行事予定 |                                                   |                                                                                                                                       |                                         | 夏祭り給食                                             |                                           |                            |
| 昼食   | ごはん<br>コロッケ<br>ひじきサラダ<br>おぐらのすまし汁<br>ゼリー          | ゆかりごはん<br>ポークチャップ<br>グリーンサラダ<br>かぶのスープ<br>果物                                                                                          | 納豆そぼろ丼<br>白菜のツナ和え<br>えのきの味噌汁<br>果物      | 焼きそば<br>フライドポテト<br>ブロッコリーのサラダ<br>麩のすまし汁<br>いちごゼリー | ごはん<br>鶏のから揚げ<br>小松菜の和え物<br>わかめスープ<br>プリン | 鶏塩うどん<br>果物                |
| おやつ  | 牛乳<br>パン耳ラスク                                      | 麦茶<br>しらす焼きおにぎり                                                                                                                       | 牛乳<br>クッキー                              | 麦茶<br>ミニチョコバナナ                                    | 牛乳<br>豆乳マフィン                              |                            |
| 日    | 10                                                | 11                                                                                                                                    | 12                                      | 13                                                | 14                                        | 15                         |
| 行事予定 |                                                   |                                                                                                                                       |                                         |                                                   |                                           |                            |
| 昼食   | ごま塩ごはん<br>さわらの西京焼き<br>キャベツのお浸し<br>しめじのすまし汁<br>ゼリー | 山の日                                                                                                                                   | ミートソーススパゲティ<br>海藻サラダ<br>じゃがいもスープ<br>ゼリー | チャーハン<br>コンソメスープ<br>果物                            | 煮込みうどん<br>果物                              | ピラフ<br>青菜のスープ<br>果物        |
| おやつ  | 牛乳<br>ココアドーナツ                                     |                                                                                                                                       | 牛乳<br>いちごジャム蒸しパン                        |                                                   |                                           |                            |
| 日    | 17                                                | 18                                                                                                                                    | 19                                      | 20                                                | 21                                        | 22                         |
| 行事予定 |                                                   |                                                                                                                                       |                                         |                                                   |                                           |                            |
| 昼食   | ゆかりごはん<br>あじの香り焼き<br>おかか和え<br>なめこの味噌汁<br>ゼリー      | ごはん<br>ウィンナーと野菜の炒め物<br>粉ふきいも<br>キャベツのスープ<br>果物                                                                                        | サラダうどん<br>カニ風味和え<br>きのこのスープ<br>ゼリー      | ごま塩ごはん<br>鶏肉のトマト煮<br>わかめ和え<br>かき玉スープ<br>果物        | ごはん<br>麻婆豆腐<br>ほうれん草のナムル<br>大根スープ<br>ゼリー  | けんちんうどん<br>果物              |
| おやつ  | 牛乳<br>チョコサンド                                      | 麦茶<br>きな粉マカロニ                                                                                                                         | 牛乳<br>かぼちゃケーキ                           | 麦茶<br>麩のスナック                                      | 牛乳<br>たまご蒸しパン                             |                            |
| 日    | 24                                                | 25                                                                                                                                    | 26                                      | 27                                                | 28                                        | 29                         |
| 行事予定 |                                                   |                                                                                                                                       |                                         |                                                   | スペシャル給食デー                                 |                            |
| 昼食   | わかめごはん<br>メンチカツ<br>コーンサラダ<br>青梗菜のスープ<br>ゼリー       | ごはん<br>肉じゃが<br>もやしの和え物<br>かぶの味噌汁<br>果物                                                                                                | 焼肉丼<br>野菜の塩だれ和え<br>わかめのすまし汁<br>ゼリー      | ごはん<br>厚揚げのそぼろあん<br>ブロッコリーのツナ和え<br>キャベツの味噌汁<br>果物 | おばけカレー<br>春雨サラダ<br>玉ねぎのスープ<br>ゼリー         | ツナトマトスパゲティ<br>コーンスープ<br>果物 |
| おやつ  | 牛乳<br>いちごジャムパイ                                    | 麦茶<br>焼きおにぎり                                                                                                                          | 牛乳<br>パン耳チーズ焼き                          | 麦茶<br>フライドポテト                                     | 牛乳<br>セサミクッキー                             |                            |
| 日    | 31                                                | <div></div> <div>☆仕入れの都合により、献立が変更になる場合があります。</div> |                                         |                                                   |                                           |                            |
| 行事予定 |                                                   |                                                                                                                                       |                                         |                                                   |                                           |                            |
| 昼食   | のり佃煮ごはん<br>白身魚フライ<br>切干大根煮<br>ほうれん草のスープ<br>ゼリー    |                                                                                                                                       |                                         |                                                   |                                           |                            |
| おやつ  | 牛乳<br>麩のラスク                                       |                                                                                                                                       |                                         |                                                   |                                           |                            |

| 月平均栄養価 |      |
|--------|------|
| エネルギー  | 350  |
| たんぱく質  | 11.6 |
| 脂質     | 10.1 |
| 塩分     | 1.2  |