

令和 7 年

7月 給食献立表

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 火	ご飯 鯖の照り焼き 切干の煮芋 春雨スープ	朝 牛乳 朝 オレンジ 牛乳 牛乳 お菓子	さわら・油揚げ・ショルダー ベーコン・普通牛乳	ご飯・三温糖・さつまいも・緑 豆はるさめ・ビスケット・し ょうゆせんべい	切干しだいこん・にんじん・生し いたけ・たまねぎ・冷凍コーン・ オレンジ
2 水	ご飯 鶏肉の塩焼き ひじき煮 ツナサラダ 南瓜の味噌汁	朝 牛乳 朝 りんご 牛乳 牛乳 わらびもち	鶏むね・焼き竹輪・油揚げ・ かつお油漬缶詰・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉	ご飯・しらたき・三温糖・調合 油・マヨネーズ・タピオカ	乾ひじき・にんじん・キャベツ・ きゅうり・冷凍コーン・くりかぼ ちや・こまつな・青ねぎ
3 木	ご飯 チンジャオロース 南瓜サラダ 中華スープ	朝 牛乳 朝 バナナ 牛乳 牛乳 お菓子	ぶたもも・ロースハム・ショ ルダーベーコン・普通牛乳	ご飯・片栗粉・三温糖・じゃが いも・マヨネーズ・はるさめ・ 調合油・ビスケット・しょうゆ せんべい	青ピーマン・ゆでたけのこ・赤ピー マン・くりかぼちや・きゅうり ・にんじん・たまねぎ・チンゲン サイ・ゆで冷凍スイートコーン・ バナナ
4 金	ご飯 豚肉と牛蒡のしぐれ煮 チロリとササミサラダ 小松菜の味噌汁	朝 牛乳 朝 キウイ 牛乳 牛乳 フライドポテト	ぶたばら・かつお油漬缶詰・ 鶏卵・油揚げ・淡色辛みそ・ 普通牛乳	ご飯・生いも板こんにゃく・三 温糖・調合油・マヨネーズ・冷 凍さといも・フライドポテト	さやいんげん・ゆでごぼう・にん じん・ブロッコリー・きゅうり・ おなしめじ・こまつな・なめこ
7 月	ちらし寿司 チキンナゲット 豆苗おひたし かきたま汁	朝 牛乳 朝 オレンジ 牛乳 牛乳 フルーチェ	凍り豆腐・鶏卵・チキンナゲ ット・かつお油漬缶詰・普通 牛乳・ホイップクリーム	精白米・三温糖・調合油・じゃ がいも	にんじん・れんこん・グリーンピー ス・乾しいたけ・トウモロコシ・り よくとうもろやし・なめこ・にら・ みかん缶詰
8 火	ご飯 豚肉スタミナ炒め スパニッシュオムレツ 和風サラダ コーンスープ	朝 牛乳 朝 りんご 牛乳 牛乳 お菓子	ぶたかた・鶏卵・かつお油漬 缶詰・普通牛乳・ロースハム	ご飯・調合油・じゃがいも・三 温糖・いりごま・ビスケット・ しょうゆせんべい	たまねぎ・青ピーマン・黄ピーマ ン・にんじん・きゅうり・キャベ ツ・ゆで冷凍スイートコーン・りん ご
9 水	ご飯 もずくのかき揚げ 小松菜と厚揚げ煮 小松菜とちりめん和え さつま芋の味噌汁	朝 牛乳 朝 バナナ 牛乳 牛乳 豆ごはんのおにぎり	鶏むね・鶏卵・生揚げ・ぶた ばら・しらす干し・油揚げ・ 淡色辛みそ・普通牛乳	ご飯・天ぷら粉・調合油・冷凍 さといも・三温糖・さつまいも	もずく・青ねぎ・たまねぎ・にん じん・こまつな・おなしめじ・え のきたけ・ゆでさやえんどう
10 木	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き コーンとじゃがいも汁	朝 牛乳 朝 キウイ 牛乳 牛乳 お菓子	まがれい・ぶたばら・鶏卵・ 鶏もも・淡色辛みそ・普通牛 乳	ご飯・マヨネーズ・調合油・さ つまいも・ビスケット・しょう ゆせんべい	たまねぎ・あおのり・にがうり・ にんじん・かぶ・ゆでごぼう・ゴ ールデンキウイ
11 金	ご飯 揚げの袋詰め ほうれん草とコーン炒め ナスの味噌汁	朝 牛乳 朝 オレンジ 牛乳 牛乳 玉子サンド	油揚げ・ぶたひき肉・木綿豆 腐・ウインナーソーセージ・ 淡色辛みそ・普通牛乳・鶏卵	ご飯・しらたき・三温糖・片栗 粉・調合油・板ふ・ロールパン ・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ ・乾ひじき・ほうれんそう・りよ くとうもろやし・冷凍コーン・なす ・青ねぎ
14 月	ご飯 鯖のおろし煮 白菜の醤油マヨあえ 具だくさん味噌汁	朝 牛乳 朝 りんご 牛乳 牛乳 ナポリタン	さば・ロースハム・絹ごし豆 腐・油揚げ・淡色辛みそ・普 通牛乳・ショルダーベーコン	ご飯・三温糖・片栗粉・調合油 ・いりごま・マヨネーズ・さと いも・マカロニ・スパゲティ	だいこん・はくさい・おなしめじ ・にんじん・えのきたけ・青ねぎ ・たまねぎ・青ピーマン・トマト ケチャップ
15 火	ロールパン 焼きそば 焼き餃子 ドレッシング もずくスープ	朝 牛乳 朝 バナナ 牛乳 牛乳 トッピングケーキ	ぶたばら・ロースハム・普通 牛乳・ホイップクリーム	コッペパン・中華めん・調合油 ・カステラ	キャベツ・にんじん・りよくとう もろやし・ブロッコリー・きゅうり ・もずく・たまねぎ・青ねぎ・み かん缶詰・パインアップル缶詰
16 水	キーマカレー ウインナー炒め 野菜サラダ	朝 牛乳 朝 パイン缶 牛乳 牛乳 パイナップル お菓子	牛ひき肉・ぶたひき肉・ウイ ンナーソーセージ・ロースハ ム・普通牛乳	ご飯・調合油・和風ドレッシン グタイプ・ビスケット・しょう ゆせんべい	たまねぎ・にんじん・セロリー・ 青ピーマン・ブロッコリー・キャ ベツ・きゅうり・パインアップル
17 木	ご飯 芋がらの煮込み 春雨の酢もの なめこ汁	朝 牛乳 朝 キウイ 牛乳 牛乳 お菓子	ぶたばら・油揚げ・焼き竹輪 ・鶏卵・ロースハム・普通牛 乳	ご飯・三温糖・調合油・さつま いも・天ぷら粉・はるさめ・ビ スケット・しょうゆせんべい	干しずいき・にんじん・さやいん げん・あおのり・きゅうり・カッ トわかめ・キャベツ・なめこ・こ まつな・青ねぎ・ゴールデンキウ イ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB 1	ビタミンB 2	ビタミンC
601 Kcal	24.2 g	27.6 g	264 mg	2.2 mg	232 μg	0.40 mg	0.49 mg	43 mg

令和 7 年

7月 給食献立表

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
18 金	ご飯 鶏肉の野菜あんかけ ほうれん草ナムル 南瓜の味噌汁	朝 牛乳 朝 オレンジ 牛乳 カルピスつぶつぶみかんゼリー	鶏むね・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳・乳酸菌飲料・ゼ ラチン	ご飯・調合油・三温糖・片栗粉 ・ごま油	たまねぎ・青ピーマン・にんじん ・ほうれんそう・りよくとうもや し・くりかぼちゃ・こまつな・青 ねぎ・みかん缶詰
22 火	ご飯 デミグラスハンバーグ ポテトサラダ コーンスープ	朝 牛乳 朝 りんご 牛乳 りんご お菓子	牛ひき肉・ぶたひき肉・木綿 豆腐・鶏卵・普通牛乳・ロー スハム	ご飯・パン粉・調合油・じゃが いも・マヨネーズ・ビスケット ・しょうゆせんべい	たまねぎ・ぶなしめじ・生しいた け・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・ゆで冷凍スイートコー ン・りんご
23 水	ご飯 チキンカツ 大根サラダ じゃがいもの味噌汁	朝 牛乳 朝 パナナ 牛乳 フルーツポンチ	鶏むね・鶏卵・かつお油漬缶 詰・淡色辛みそ・普通牛乳	ご飯・薄力粉・パン粉・調合油 ・マヨネーズ・じゃがいも・三 温糖	トマトケチャップ・だいこん・に んじん・きゅうり・たまねぎ・ほ うれんそう・青ねぎ・みかん缶詰 ・みかん缶詰汁・パインアップル 缶詰・パナナ・キウイフルーツ
24 木	ご飯 鯖のケチャップ煮 スパゲティサラダ 豚汁	朝 牛乳 朝 キウイ 牛乳 キウイ お菓子	さば・ロースハム・ぶたばら ・絹ごし豆腐・油揚げ・淡色 辛みそ・普通牛乳	ご飯・薄力粉・三温糖・マカロ ニ・スパゲッティ・マヨネーズ ・ビスケット・しょうゆせんべ い	しょうが・トマトケチャップ・キ ャベツ・きゅうり・にんじん・だ いこん・ゆでごぼう・青ねぎ・ゴ ールデンキウイ
25 金	ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草と竹輪のツナマヨ和え 玉葱の味噌汁	朝 牛乳 朝 オレンジ 牛乳 アップルパイ	絹ごし豆腐・ぶたひき肉・赤 色辛みそ・焼き竹輪・かつお 油漬缶詰・油揚げ・淡色辛み そ・普通牛乳	ご飯・三温糖・片栗粉・マヨネ ーズ・いりごま・板ふ・パイ皮 ・グラニュー糖	にんじん・長ねぎ・葉しょうが・ ほうれんそう・たまねぎ・青ねぎ ・りんご
28 月	ご飯 白身魚の南蛮漬け 小松菜とカリカリベーコンのサラダ ほうれん草と舞茸の味噌汁	朝 牛乳 朝 りんご 牛乳 パイナップルのケーキ	まがれい・ショルダーベーコ ン・絹ごし豆腐・普通牛乳・ 鶏卵	ご飯・片栗粉・調合油・三温糖 ・ホットケーキミックス・無塩 バター	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・赤ピーマン・黄ピーマン・こま つな・キャベツ・ほうれんそう・ まいたけ・パインアップル缶詰
29 火	ルーローハン 春巻き 中華サラダ 厚揚げの味噌汁	朝 牛乳 朝 パナナ 牛乳 パナナ お菓子	ぶたかた・ロースハム・生揚 げ・淡色辛みそ・普通牛乳	ご飯・調合油・三温糖・片栗粉 ・緑豆はるさめ・ごま・ごま油 ・ビスケット・しょうゆせんべ い	たまねぎ・にんじん・ゆでたけの こ・乾しいたけ・葉しょうが・き ゅうり・キャベツ・青ねぎ・パナ ナ
30 水	ご飯 ボークチャップ ツナサラダ さつま芋とキャベツの味噌汁	朝 牛乳 朝 キウイ 牛乳 おにぎり	ぶたもも・かつお油漬缶詰・ 油揚げ・淡色辛みそ・普通牛 乳	ご飯・調合油・三温糖・マヨネ ーズ・さつまいも・精白米	たまねぎ・青ピーマン・にんじん ・トマトケチャップ・キャベツ・ きゅうり・冷凍コーン・こまつな ・まいたけ
31 木	オムライス チキンナゲット 玉葱ドレッシングのサラダ 豆腐のスープ	朝 牛乳 朝 オレンジ 牛乳 オレンジ お菓子	若鶏もも・鶏卵・チキンナゲ ット・ロースハム・絹ごし豆 腐・普通牛乳	精白米・調合油・ビスケット・ しょうゆせんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・トマトケチャップ・キャベツ・ きゅうり・ブロッコリー・こまつ な・はくさい・オレンジ

★土曜日 牛乳・おにぎり・総菜パン

★月・水・金曜日 手作りおやつ

★都合により、献立内容が変更になる場合がございます。

【ひと言】

7月に入ると「夏バテ」という言葉を耳にするようになります。「夏バテ」とは、夏の暑さに身体がついていけず、食欲がなくなったり疲れやすくなったりすることです。「夏バテ」にならないためにも、規則正しく1日3回の食事をして、生活リズムを崩さないようにしましょう。

トマト・きゅうり・なすなどの夏野菜は水分を多く含みほてった体を内側から冷やす働きがあります。たっぷり食べて暑さに負けず元気に過ごしましょう。