

| 日 | 曜日 | こんだて ※7/1~7/3、年少は簡易給食(★の給食です) | 体内での働き | | | エネルギー タンパク質 カルシウム |
|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| | | | おもに体をつくる食品 | おもにエネルギーのもとになる食品 | おもに体の調子を整える食品 | |
| 1 | 水 | ★ごはん 麻婆豆腐 ★鶏団子の甘酢あん(幼:3個、小4個、中5個) ★キャベツのナムル ★牛乳 【ごつこつメニューの日(カルシウムが多いです)】 | 豚ひき肉 大豆 豆腐 みそ とりつくね 牛乳 | こめ 強化米 油 さとう かたくりこ ごま ごま油 | たまねぎ しいたけ にんじん しょうが にんにく ねぎ キャベツ チンゲンサイ 赤パプリカ | 638kcal 25.3g 373mg |
| 2 | 木 | ★ごはん ★豚肉のしょうが炒め ゆばと青菜のごまあえ ★たまねぎのみそ汁 ★牛乳 | 豚肉 湯葉 油揚げ みそ 牛乳 | こめ 強化米 ごま じゃがいも | たまねぎ しょうが もやし こまつな にんじん えのきたけ | 576kcal 24.2g 329mg |
| 3 | 金 | ★ソフト麺(小麦対応なし) ★うどんスープ(きつね) ★白身魚のオニオンソースかけ ブロッコリーのおかかあえ ★牛乳 一食ゴールドデンバイン(小中) ★ぶどうゼリー(幼) | 鶏肉 油揚げ なると メルルーサ 花かつお 牛乳 | ソフトめん さとう かたくりこ | たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー パインアップル(小中) ぶどうゼリー(幼) | 595kcal 33.8g 314mg |
| 6 | 月 | 麦ごはん 鶏肉のトマトソースかけ きゅうりの昆布あえ けんちん汁 牛乳 | 鶏肉 こんぶ 豆腐 牛乳 | こめ 強化米 おおむぎ バター さとう | マッシュルーム たまねぎ にんにく セロリー トマト トマトピューレー きゅうり にんじん キャベツ こんにやく ごぼう だいこん ねぎ | 589kcal 24.9g 283mg |
| 7 | 火 | 味付けパン(小麦、乳対応なし) 白身魚フライ 一食タルタルソース プチトマト(幼~小3:1個、小4~小6:2個、中:3個) 春雨スープ 牛乳 セタゼリー(夏みかん、豆乳、 ノン味) 【セタメニュー】 | ホキフライ かまぼこ 鶏肉 牛乳 | 味付けコッペパン 油 タルタルソース はるさめ セタゼリー(夏みかん、豆乳、 ノン味) | ミニトマト ほうれんそう にんじん たまねぎ しいたけ | 697kcal 24.4g 348mg |
| 8 | 水 | 麦ごはん チンジャオロース ごぼうサラダ わかめスープ 牛乳 | 牛肉 ハム わかめ 牛乳 | こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう かたくりこ ごま | ピーマン にんじん たけのこ しょうが ごぼう きゅうり キャベツ もやし スイートコーン | 609kcal 22.9g 278mg |
| 9 | 木 | ごはん カレイの梅ソースかけ キャベツとコーンのソテー 切り干し大根のみそ汁 牛乳 | かれい ハム 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 | こめ 強化米 かたくりこ 油 カレー粉 じゃがいも | しょうが 梅肉ペースト キャベツ 赤パプリカ スイートコーン 切り干しだいこん にんじん | 622kcal 26.9g 314mg |
| 10 | 金 | さけ寿司 ねぎ入り卵焼き 丁字麩のすまし汁 牛乳 ももゼリー | さけ たまご わかめ 牛乳 | こめ 強化米 さとう 丁字麩 | にんじん グリンピース ねぎ えのきたけ たまねぎ ももゼリー | 602kcal 21.7g 262mg |
| 13 | 月 | 麦ごはん コーンしゅうまい(幼小:2個、中:3個) かみかみあえ かきたま汁 牛乳 【かみかみメニューの日です】 | コーンしゅうまい さきいか たまご 豆腐 かまぼこ 牛乳 | こめ 強化米 おおむぎ ごま さとう ごま油 かたくりこ | にんじん キャベツ きゅうり ほうれんそう | 555kcal 23.1g 360mg |
| 14 | 火 | コッペパン(小麦、乳対応なし) りんご&マーガリン 鮭の香草焼き れんこんサラダ コーンクリームスープ 飲むヨーグルト | さけ わかめ かまぼこ ベーコン 牛乳 クリーム ヨーグルト | コッペパン りんご&マーガリン ごまクリームトッピング コーンクリーム粉末 | パセリ れんこん にんじん スイートコーン たまねぎ | 619kcal 29.5g 288mg |
| 15 | 水 | 麦ごはん ボークカレー 焼ウインナー(幼:1個、小2個、中3個) 牛乳 やさしいゼリー | 豚肉 ウインナー 牛乳 | こめ 強化米 おおむぎ じゃがいも 油 | にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレー りんご やさしいゼリー | 720kcal 22.7g 259mg |
| 16 | 木 | ごはん きすの天ぷら(幼:1尾、小中2尾) おくらの梅あえ そうめん入りすまし汁 牛乳 ぶどうヨーグルト(中) | きすの天ぷら 花かつお 油揚げ かまぼこ 牛乳 ぶどうヨーグルト(中) | こめ 強化米 油 そうめん | オクラ キャベツ きゅうり 梅肉ペースト にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ | 561kcal 19.7g 281mg |
| 17 | 金 | 麦ごはん ヤムニョムチキン(韓国唐揚げ) ゴーヤチャンプル 白菜と肉団子のスープ 牛乳 | 鶏肉 豚肉 とうふ たまご 肉団子 牛乳 | こめ 強化米 おおむぎ かたくりこ 油 さとう はちみつ ごま マロニー | しょうが にがり キャベツ にんじん はくさい たまねぎ きくらげ | 740kcal 29.2g 326mg |
| 20 | 月 | 麦ごはん 他人どんぶりの具 肉じゃがコロッケ 枝豆入りサラダ 牛乳 | 豚肉 たまご かまぼこ 牛乳 | こめ 強化米 おおむぎ さとう 肉じゃがコロッケ 油 ノンエッグマヨネーズ | しいたけ にんじん たまねぎ みつば キャベツ えだまめ スイートコーン | 796kcal 29.1g 285mg |
| 21 | 火 | 黒糖コッペパン(小麦、乳対応なし) 鶏肉のスイートチリソースかけ チャプチェ 卵とトマトのスープ 牛乳 | 鶏肉 豚肉 たまご ベーコン 牛乳 | 黒糖コッペパン 米粉 油 さとう かたくりこ はるさめ | にんにく にんじん 黄パプリカ ピーマン たまねぎ トマト | 642kcal 31.0g 282mg |
| 22 | 水 | 麦ごはん さばの塩焼き なすの揚げ煮 キャベツのみそ汁 牛乳 1食のり佃煮 | さば 牛乳 減塩のり佃煮 | こめ 強化米 おおむぎ 油 かたくりこ 切り麩 | なす しょうが グリンピース キャベツ こまつな にんじん | 689kcal 24.7g 283mg |
| 27 | 月 | 麦ごはん 竹輪のごま天ぷら(幼~小2:1個、 小3~小6:2個、中:3個) ひじきの五目煮 豚汁 牛乳 | ちくわ 鶏肉 ひじき 豚肉 みそ 牛乳 | こめ 強化米 おおむぎ てんぷら粉 ごま 油 さとう | ごぼう にんじん さやいんげん だいこん もやし たまねぎ ねぎ | 617kcal 25.3g 322mg |
| 28 | 火 | コッペパン(小麦、乳対応なし) いちごジャム 手作りボークピカタ 粉ふきいも オニオンスープ 牛乳 【すこやかメニューの日(食物せんいが多いです)】 | 豚肉 たまご 粉末チーズ ベーコン 牛乳 | コッペパン いちごジャム こむぎ粉 さとう じゃがいも | パセリ たまねぎ にんじん スイートコーン キャベツ | 662kcal 29.9g 304mg |
| 29 | 水 | 麦ごはん 白身魚のレモン風味揚げ こんにやくのおかか煮 夏のっぺい汁 牛乳 | メルルーサ 花かつお 豆腐 牛乳 | こめ 強化米 おおむぎ かたくりこ 油 さとう じゃがいも | レモン たまねぎ こんにやく にんじん とうがん オクラ | 558kcal 22.3g 287mg |
| 30 | 木 | 豚肉とごぼうの混ぜごはん ニラまんじゅう(幼~小2:1個、小3~小6:2個、 中:3個) 粟米湯(スーミータン) 牛乳 シャベットアイス(ノン味) | 豚肉 ニラまんじゅう ハム たまご 牛乳 | こめ 強化米 油 さとう かたくりこ シャベットアイス(ノン味) | にんじん ごぼう しょうが にんにく スイートコーン たまねぎ ねぎ | 713kcal 24.3g 261mg |

※緊急時や材料等の都合で、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※幼稚園年少は、7/1~7/3は簡易給食になります。(★マークの給食です)

【今月の県内産地場産は、きゅうり、小松菜、ねぎ、生しいたけ、人参、牛乳を使用します】

【今月の町内産は、環境こだわり米・キヌヒカリ(無洗米)、キャベツ、玉ねぎを使用します】



QRコードを読み込むとホーム
ページでもご覧いただけます。

