

2024年 7月給食献立表

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
1	月	カレーピラフ ひじきの煮物 ほうれん草のスープ	豚肉 うす揚げ	米	玉葱 人参 グリンピース ひじき 人参 ほうれん草 人参 玉葱
2	火	ご飯 鯖の竜田揚げとおかか和え ふかし芋 わかめの味噌汁 十六穀米	鯖 かつお	米 じゃが芋	ほうれん草 コーン わかめ 人参 玉葱 葱
3	水	十六穀米 豚肉の生姜焼きと添え野菜 切り干し大根の煮物 なめこのすまし汁	豚肉 うす揚げ	米 十六穀米	胡瓜 切り干し大根 人参 なめこ 人参 えのき ほうれん草
4	木	きつねうどん ちくわの磯部揚げと添え野菜 果物	うす揚げ ちくわ	うどん	人参 葱 青のり ブロッコリー バナナ
5	金	十六穀米 油淋鶏と添え野菜 春雨サラダ きのこのスープ	鶏肉 卵	米 十六穀米 春雨	キャベツ 胡瓜 えのき 椎茸 人参 玉葱
6	土	ウインナーパン	ウインナー	パン	果物もしくはスープ
8	月	カレーライス マカロニサラダ 果物	豚肉	じゃが芋 米 マカロニ	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 すいか
9	火	十六穀米 醤油麹焼きと添え野菜 野菜の煮物 きのこの味噌汁	鶏肉 厚揚げ	米 十六穀米	キャベツ 大根 人参 いんげん えのき 椎茸 人参 玉葱 葱
10	水	ご飯 マーボー豆腐 レバーの香り揚げと添え野菜 青梗菜のスープ	ミンチ 豆腐 レバー	米 胡麻	玉葱 人参 筍 椎茸 葱 コーン 青梗菜 玉葱 人参
11	木	ロールパン ホワイトシチュー シーチキンサラダ 果物	鶏肉 シーチキン	ロールパン じゃが芋	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 人参 バナナ
12	金	ご飯 タラの天ぷらと添え野菜 小松菜の胡麻酢あえ にらと卵のスープ	タラ うす揚げ 卵	米 胡麻	ブロッコリー 小松菜 人参 にら 玉葱 人参
13	土	焼きそばパン	ウインナー	パン 中華麺	キャベツ 人参 果物もしくはスープ
15	月	海の日(お休み)			
16	火	親子ラーメン しゅうまいと添え野菜 果物	鶏肉 卵 ミンチ	中華麺 しゅうまいの皮	玉葱 人参 ニラ 玉葱 コーン バナナ
17	水	十六穀米 チンジャオロース 中華風サラダ 大根のスープ	豚肉	米 十六穀米 春雨 胡麻	ピーマン 人参 筍 人参 胡瓜 大根 玉葱 小松菜

大阪の郷土料理

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
18	木	ご飯 肉じゃが レバーの変わり揚げと添え野菜 きのこの味噌汁	豚肉 レバー	米 じゃが芋 蒟蒻	玉葱 人参 コーン 椎茸 えのき 人参 ほうれん草
19	金	十六穀米 鶏肉のマーメイド焼きと添え野菜 豆腐サラダ 麩のすまし汁	鶏肉 豆腐 じゃこ	米 十六穀米 麩	キャベツ 胡瓜 ほうれん草 人参
20	土	ハムマヨパニーニ	ハム	パン	果物もしくはスープ
22	月	他人丼 わかめの酢の物 大根の味噌汁	豚肉 卵	米	玉葱 人参 葱 わかめ 人参 胡瓜 大根 人参 小松菜
23	火	十六穀米 まさご揚げと添え野菜 ポテトサラダ もやしのスープ	豆腐 ミンチ エビ じゃこ	米 十六穀米 じゃが芋	玉葱 ブロッコリー 胡瓜 もやし 玉葱 人参 小松菜
24	水	鯖の塩焼きと梅和え ほうれん草の胡麻和え かきたま汁	鯖 うす揚げ 卵	米 胡麻	梅 小松菜 ほうれん草 人参 玉葱 人参 ほうれん草 玉葱 人参 ほうれん草 玉葱 ニラ ブロッコリー バナナ
25	木	うどん 餃子と添え野菜 果物	豚肉 ミンチ	うどん 餃子の皮	玉葱 人参 ほうれん草 玉葱 ニラ ブロッコリー バナナ
26	金	枝豆ご飯 チキンカツと添え野菜 三色盛り 南瓜の味噌汁	鶏肉 卵	米 春雨	枝豆 キャベツ 胡瓜 南瓜 玉葱 人参
27	土	お弁当の日(給食はありません)			
29	月	ハヤシライス コールスローサラダ 果物	豚肉	米	玉葱 人参 グリンピース キャベツ 人参 コーン バナナ
30	火	ご飯 鮭のムニエルと添え野菜 南瓜の煮物 わかめのすまし汁	鮭	米	キャベツ 南瓜 いんげん わかめ 人参 えのき 葱
31	水	焼きそば 洋風卵焼き 玉葱のスープ	豚肉 じゃこ 卵	中華麺	キャベツ 玉葱 人参 葱 玉葱 人参 ほうれん草

3~5歳はお弁当です。

3~5歳はお弁当です。

3~5歳はお弁当です。

今月の見本はたんぽぽ組さんです。どうぞご覧ください。
バイキングはゆり組さんがします。

エネルギー 518kcal ・ タンパク質 21.4g ・ 脂質 17.2g ・ カルシウム 255mg(3~5歳児)

夏

夏

夏