



# 令和2年7月 学校給食予定献立表（幼稚園）

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆：よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
1	水	★行事食【半夏生】★ ごはん ぎゅうにゅう ◆たこのからあげ キャベツのごまあえ じゃがぶたキムチ	ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぱん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ	たまねぎ にんじん いとこんにゃく にら はくさいキムチ キャベツ さやいんげん もやし	457 17.6
2	木	パン ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ ◆ごぼうのマヨネーズソテー チンゲンサイスープ	パン マヨネーズ さとう じゃがいも でんぱん	ぎゅうにゅう とりにく たまご ポークハム とうふ ひじき ポークハム	もやし にんじん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが ごぼう キャベツ たまねぎ ほうれんそう	437 18.2
3	金	ごはん ぎゅうにゅう スタミナいため ◆きりぼしだいこんのツナごまあえ かぼちゃのみそしる	ごはん さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく ツナ	かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ もやし あおピーマン あかピーマン りんご きりぼしだいこん こまつな	455 19.0
6	月	★行事食【七夕】★ ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあまずあん ◆チンゲンサイのじゃこごまあえ たなばたじる すいか	ごはん そうめん でんぱん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ とりにく しらすぼし	オクラ たまねぎ にんじん なましいたけ ねぎ しょうが チンゲンサイ もやし すいか	462 16.7
7	火	パン ぎゅうにゅう コーンシュマイ(2こ) オクラのソテー ポークビーンズ	パン じゃがいも さとう あぶら バター でんぱん こむぎこ	ぎゅうにゅう さかなすりみ だいず ぶたにく ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん パセリ コーン オクラ キャベツ	453 18.0
8	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆ぶたにくのかくに こまつなのチャンプルー もずくのみそしる	ごはん さとう でんぱん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう もずく とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく やきぶた	とうがん にんじん ねぎ にんにく しょうが こんにゃく こまつな もやし ゴーヤ しめじ	461 20.4
9	木	パン ぎゅうにゅう ポテトカップのかぼちゃグラタン ズッキーニのソテー にくだんごとキャベツのトマトに	パン じゃがいも でんぱん チーズ こむぎこ マーガリン オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	キャベツ トマト たまねぎ にんじん さやいんげん ズッキーニ にんにく かぼちゃ	476 16.4
10	金	ごはん ぎゅうにゅう あなごに ◆こまつなのたくあんあえ いもだんごじる ◆きなこまめ	ごはん じゃがいもだんご さとう でんぱん ごま	ぎゅうにゅう きなこ だいず とりにく とうふ あなご	ごぼう にんじん つきこんにゃく しめじ ねぎ さやいんげん こまつな もやし たくあん	443 18.6
13	月	パン ぎゅうにゅう ささみフライ かぼちゃとまめのサラダ コーンとうにゅうクリームスープ	パン じゃがいも あぶら こめこ こむぎこ パンこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう とりにく だいず チキンハム	コーン たまねぎ にんじん パセリ かぼちゃ えだまめ	479 21.0
14	火	パン ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース スパゲティカレーソース とうふとレタスのスープ	パン でんぱん さとう あぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン とりにく ぶたにく ポークハム	レタス たまねぎ にんじん トマト パセリ あおピーマン コーン	441 19.5
15	水	★学校給食で世界旅行【フィリピン】★ ごはん ぎゅうにゅう チキンアドボ【とりにくのにこみ】 ギニサン・サヨテ【とうがんのいためもの】 スタンホン【はるさめスープ】	ごはん はるさめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく ぶたにく	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ にんにく とうがん	427 20.3
16	木	パン ぎゅうにゅう れいとうみかん むしぶたサラダ ◆とうもろこし とりだんごのちゅうかスープ	パン ごまあぶら でんぱん ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ	たけのこ チンゲンサイ もやし にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ コーン キャベツ きゅうり みかん	450 19.6
17	金	ごはん ぎゅうにゅう ◆いかのねぎしおいため ゴーヤのツナごまあえ じゃがいものみそしる	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ みそ いか ツナ	にんじん たまねぎ えのきたけ オクラ にんにく しょうが ねぎ キャベツ ゴーヤ	429 20.0
20	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごまみそやき ゆばのすましじる ふりかけ	ごはん ごま さとう	ぎゅうにゅう ゆば とうふ ぶたにく みそ かつおぶし のり	にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ ねぎ しょうが	412 16.9
21	火	パン ぎゅうにゅう ひよこまめのミートソース キャベツのスープに	パン じゃがいも あぶら でんぱん こむぎこ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく ひよこまめ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん	421 16.8
22	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆ちくぜんに とうがんのみそしる	ごはん ふ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ とりにく ちくわ	とうがん たまねぎ にんじん えのきたけ ごぼう こんにゃく さやいんげん	397 14.7
27	月	パン ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソース ミネストローネ	パン じゃがいも マカロニ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	トマト たまねぎ にんじん パセリ しょうが レモン にんにく りんご	455 21.1
28	火	パン ぎゅうにゅう ウインナーとキャベツのトマトに かぼちゃのポタージュ シークワーサーゼリー	パン じゃがいも バター こめこ オリーブあぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ さやいんげん にんにく トマト シークワーサー	485 17.1
29	水	わかめごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ ビーフンスープ	ごはん ビーフン でんぱん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あつあげ ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく にら	405 16.0
30	木	パン ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため コーンスープ	パン じゃがいも あぶら でんぱん	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	コーン たまねぎ にんじん キャベツ パセリ なす トマト あおピーマン にら	430 20.0
31	金	なつやすいかレー ぎゅうにゅう ◆いとかんてんサラダ	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム かんてん	たまねぎ なす トマト かぼちゃ あおピーマン にんにく しょうが キャベツ もやし コーン にんじん	426 13.0