



令和6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 ★:防災献立 ◆: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) たんぱく質 (g)
1	月	行事食【半夏生】 ごはん ぎゅうにゅう さわらのこうみやき ◆たことわかめのサラダ マーボーなす	ごはん ごまあぶら はるさめ でんぷん さとう あぶら	ぎゅうにゅう さわら たこ わかめ ぶたにく みそ あかみそ	にんにく きゅうり レタス たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら しょうが なす しろねぎ	466 21.1
2	火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのそばろに ★ツナポテサラダ そうめんじる	ごはん さとう でんぷん じゃがいも マヨネーズ そうめん	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ツナ とうふ あぶらあげ	さいいんげん たまねぎ コーン にんじん こまつな ねぎ えのきたけ	461 17.4
3	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆とりてん ゴーヤチャンプルー かぼちゃのみそじる	ごはん こむぎこ あぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ かつおぶし あぶらあげ	ゴーヤ もやし こまつな にんじん たまねぎ かぼちゃ えのきたけ ねぎ	458 20.5
4	木	こくとうパン ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース ◆ごぼうのごまネーズ きのこにんにくのスープ	パン くらざとう あぶら じゃがいも でんぷん さとう ごま マヨネーズ オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき ベーコン	たまねぎ ごぼう コーン チンゲンサイ にんじん なまししいたけ えのきたけ パセリ にんにく	484 18.1
5	金	行事食【七夕】 ごはん ぎゅうにゅう ほしのコロック なすとぶたにくのピリからいたため たなばたスープ たなばたゼリー	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう ビーフン でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく とうにゅう	なす あおピーマン にんじん オクラ たまねぎ かぼちゃ にら こんにやく にんにく しょうが もやし ほししいたけ レモン メロン	472 15.1
8	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがマヨいため パンサンスー わかめスープ	ごはん あぶら マヨネーズ はるさめ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん さいいんげん きゅうり たけのこ しろねぎ	486 20.6
9	火	かつめし (ごはん チキンカツ キャベツのソテー) ぎゅうにゅう なすのみそじる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ もやし にんじん なす たまねぎ えのきたけ ねぎ	466 21.2
10	水	ごはん ぎゅうにゅう スタミナみそなっとう ★◆きりぼしだいこんのサラダ おうさまスープ	ごはん ごまあぶら マヨネーズ じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく みそ ツナ ベーコン	にんにく しょうが しろねぎ ねぎ きりぼしだいこん にんじん チンゲンサイ コーン たまねぎ えのきたけ モロヘイヤ	461 18.5
11	木	パン ぎゅうにゅう しろみざかなのガーリックやき ピーマンサラダ ポークビーンズ	パン さとう ごまあぶら オリーブあぶら あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ ツナ ぶたにく だいず	にんにく バジル パセリ あおピーマン さいいんげん キャベツ たまねぎ にんじん	465 20.8
12	金	なつやさいカレーライス ぎゅうにゅう やきウインナー キャベツのささみあえ れいとうみかん	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ひじき とりにく	たまねぎ トマト かぼちゃ なす あおピーマン にんにく しょうが キャベツ もやし みかん	483 17.5
16	火	食育の日献立 ごはん ぎゅうにゅう さけのカレーマヨやき ★ひじきサラダ とりだんごスープ	ごはん マヨネーズ さとう ごま でんぷん ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ツナ ひじき とりにく	にんじん きゅうり たまねぎ こまつな たけのこ ねぎ えのきたけ	449 19.5



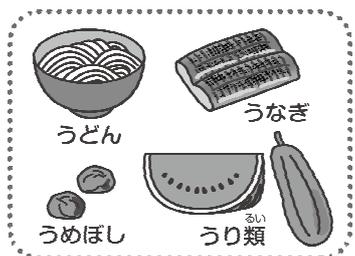
夏の「土用」にまつわる食べ物



土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



土用もち



うどん

うなぎ

うめぼし

うり類

★ 土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間（または19日間）です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。