



令和 8 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) たんぱくしつ (g)
1	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとズッキーニのガーリックマヨやき ★◆きりぼしだいこんとツナのサラダ モロヘイヤのスープ	ごはん オリーブあぶら マヨネーズ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ベーコン	ズッキーニ たまねぎ にんにく バジル パセリ きりぼしだいこん きゅうり にんじん チンゲンサイ コーン モロヘイヤ えのきたけ	442 17.9
2	木	行事食【半夏生】 パン ぎゅうにゅう にくだんごのケチャップソテー ★◆たことかいそうのサラダ コーンのスープ	パン でんぱん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たこ ツナ わかめ こんぶ	チンゲンサイ にんじん キャベツ コーン こまつな たまねぎ えのきたけ	436 18.6
3	金	なつやさいのカレーライス ぎゅうにゅう やきこめこシューマイ(2こ) キャベツのあまずあえ れいとうみかん	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら こめこ でんぱん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんじん なす オクラ トマト ズッキーニ にんにく しょうが キャベツ こまつな みかん	478 16.1
6	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき ★ひじきのポテトサラダ とうがんのみそしる	ごはん じゃがいも さとう マヨネーズ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ひじき とうふ わかめ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが しろねぎ たまねぎ にんじん とうがん こんにゃく しめじ ねぎ	434 17.1
7	火	行事食【七夕】 ごはん ぎゅうにゅう ほしのコロケ オクラのあえもの たなばたじる 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 ビーフン さとう でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ こんぶ かまぼこ あぶらあげ とうふ	たまねぎ オクラ もやし キャベツ たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ パイン	448 13.1
8	水	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー ズッキーニのオイスターいため はるさめスープ	ごはん でんぱん さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ポークウィンナー ぶたにく	しろねぎ しょうが にんにく ズッキーニ もやし コーン キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ	442 18.5
9	木	パン ぎゅうにゅう あつあげのトマトに コールスローサラダ ★わかめスープ	パン さとう でんぱん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず わかめ とりにく	たまねぎ ズッキーニ トマト キャベツ きゅうり えだまめ にんじん コーン こまつな えのきたけ	445 18.3
10	金	ごはん ぎゅうにゅう さわらのなんばんづけ こまつなのささみあえ なすとかぼちゃのみそしる	ごはん でんぱん さとう あぶら	ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん こまつな あおピーマン もやし かぼちゃ なす モロヘイヤ こんにゃく	451 18.8
13	月	ごはん ぎゅうにゅう わふうきのこハンバーグ ★◆こんぶのマヨネーズあえ けんちんじる	ごはん さとう でんぱん あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チキンハム こんぶ あぶらあげ	しめじ えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ もやし コーン とうがん にんじん しろねぎ	417 14.1
14	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそだれかけ ゴーヤチャンプルー すましじる	ごはん さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく とうふ かつおぶし ちくわ あぶらあげ わかめ	ゴーヤ もやし こまつな にんじん たまねぎ とうがん えのきたけ オクラ しろねぎ	429 19.7
15	水	ごはん ぎゅうにゅう あじのかばやき もやしとハムのごまあえ ぶたじる	ごはん でんぱん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あじ チキンハム ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが もやし チンゲンサイ にんじん しめじ キャベツ とうがん しろねぎ	426 16.4
16	木	パン ぎゅうにゅう てりやきミートボール コンソメスープ ★フルーツヨーグルト	パン あぶら さとう でんぱん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	たまねぎ さやいんげん こまつな にんじん コーン みかん もも パイン	440 17.3

なつやさい さんじょう 夏野菜 レンジャー 参上

なつやさい た
夏野菜をたくさん食べて
あつ ま げんき
暑さに負けず元気にすごしましょう！

