2023年　7月献立表

最近は暑い日が増えてきて、夏本番ですね。給食にも、夏が旬の食材がたくさん登場します。
暑い夏を乗り切る為に、旬の食材をしっかり食べましょう。
給食に出てくる夏が旬の食材、みなさんはいくつ見つけられますか？

献立表

成育児童センター

日付	曜日	献立	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	食塩相当量 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの						
1	土	皿うどん風 大根なます・粉ふき芋 フルーツ（バナナ）	うどん・じゃがいも	ぶたにく・なるとまき	きゃべつ・はくさい・にんじん しいたけ・だいこん・あおさ・ばなな	257	1.0	8.1	2.4	53.0	牛乳 クッキー せんべい
3	月	ハヤシライス・米粉のマカロニサラダ フルーツ（グレープフルーツ）	こめ・こめこまかろに	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・まっしゅるーむ ぐりんぴーす・こまつな ぐれーぷふるーつるぴー	420	1.7	9.1	15.0	59.8	牛乳 ポテトフライ
4	火	ごはん・鰺の煮つけ ブロッコリーの海苔和え・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	あじ	ぶろっこりー・にんじん・だいこん きざみのり・はくさい・えのき・ねぎ おれんじ	274	1.0	14.6	2.7	49.4	牛乳 お魚ソーセージ お菓子・バナナ
5	水	ごはん・鶏肉の生姜炒め チンゲン菜のサラダ・味噌汁 フルーツ（パイン）	こめ	とりもも・うすあげ とうふ	きゃべつ・たまねぎ・あかぴーまん ちんげんさい・にんじん・こーん ごぼう・ねぎ・ぱいん	364	1.2	15.1	9.9	56.9	牛乳 さつま芋の レモン煮
6	木	ごはん・白身魚のオリーブオイル焼き ラタトゥイユ・スープ フルーツ（グレープフルーツ）	こめ・じゃがいも	ぎんひらす・だいず	ばせり・ずっきーに・なす・たまねぎ にんじん・とまと・ほうれんそう ぐれーぷふるーつるぴー	322	1.1	15.1	7.0	51.6	牛乳 ホットケーキ
7	金	＜七夕　お楽しみ会＞七夕ビラフ 鶏のバーベキュー焼き・天の川スープ フルーツ（オレンジ）	こめ ぴーふん	とりもも	こーん・ぐりんぴーす・にんじん たまねぎ・しめじ・ぶろっこりー おくら・おれんじ	377	1.4	16.1	9.3	59.2	牛乳 黄色すいか
8	土	豚肉の甘辛丼 キャベツのドレッシング和え・清汁 フルーツ（バナナ）	こめ	ぶたにく	たまねぎ・あかぴーまん・きぴーまん しいたけ・ねぎ・きゃべつ・にんじん こーん・だいこん・わかめ・ばなな	350	0.8	13.3	6.8	61.4	牛乳 ゼリー
10	月	豚しゃぶサラダラーメン 竹輪のマヨ焼き フルーツ（オレンジ）	ちゅうかそば	ぶたかたろーす・ちくわ	きゅうり・こーん・ぱぷりか・わかめ あおさ・おれんじ	274	1.4	11.5	6.4	46.0	牛乳 おにぎり
11	火	ごはん・鰆の野菜あんかけ チンゲン菜のおろし和え・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ	さわら	たまねぎ・にんじん・ぴーまん ちんげんさい・だいこん・しめじ はくさい・ねぎ・りんご	329	1.3	17.0	6.7	52.8	牛乳 かぼちゃあん サンドせんべい
12	水	ごはん・鶏肉の角煮風 オクラと納豆のネバネバ和え・清汁 フルーツ（パイン）	こめ・じゃがいも	とりもも・なっとう	ぶろっこりー・にんじん・おくら はくさい・たまねぎ・ねぎ・ぱいん	342	1.1	15.2	8.1	53.8	牛乳 りんご ジュース寒天
13	木	ごはん・鯖のトマトソース キャベツのさっぱり和え・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ・あぶら	さば	ほーるとまと・にんじん・たまねぎ きゃべつ・きゅうり・ほうれんそう だいこん・おれんじ	372	1.0	13.3	14.5	50.7	牛乳 ショートブレッド
14	金	ごはん・肉豆腐 小松菜の和え物・清汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	ぶたにく とうふ・うすあげ	はくさい・たまねぎ・にんじん こまつな・わかめ・ねぎ ぐれーぷふるーつるぴー	337	1.3	14.5	7.4	53.9	牛乳 ヨーグルト
15	土	中華丼 カリフラワーのドレッシング和え 清汁・フルーツ（バナナ）	こめ・あぶら	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・はくさい・しいたけ ぐりんぴーす・かりふらわー ぶろっこりー・こーん・なす・ねぎ・ばなな	322	0.9	10.3	5.2	60.0	牛乳 クッキー せんべい
18	火	ごはん・厚揚げの野菜カレーあんかけ キャベツサラダ・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	あつあげ・とりみんち	ぐりんぴーす・たまねぎ・にんじん きゃべつ・きぴーまん・かぼちゃ あおさ・おれんじ	337	1.1	10.7	7.3	58.7	牛乳 プリン
19	水	ごはん・鶏肉の照り焼き 小松菜のおひたし・味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	とりもも	こまつな・にんじん・はくさい もやし・しいたけ・ねぎ ぐれーぷふるーつるぴー	336	1.3	15.5	9.3	49.6	牛乳 とうもろこし
20	木	ごはん・夏野菜のかき揚げ いんげんのサラダ・味噌汁 フルーツ（パイン）	こめ・こむぎこ さといも	うすあげ	ゴーヤ・こーん・にんじん・たまねぎ ごぼう・いんげん・はくさい・おくら ぱいん	302	0.8	6.8	4.8	59.8	牛乳・マカロニきな粉
21	金	ごはん・鰆のレモン醤油焼き 高野豆腐の煮物・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	さわら・こうやとうふ	れもん・だいこん・にんじん・しめじ ぐりんぴーす・なす・わかめ・おれんじ	294	1.0	14.3	5.5	48.7	牛乳・焼ビーフン
22	土	冷やしうどん・大根の和え物 ウインナー・フルーツ（バナナ）	うどん	とりみんち・ういんなー	こーん・わかめ・なめこ・ねぎ だいこん・きゃべつ・にんじん・ばなな	359	1.8	12.4	13.2	48.5	牛乳 ゼリー
24	月	カレーライス・ひじきのマヨ和え フルーツ（パイン）	こめ・じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ひじき いとうり・ぐりんぴーす・ぱいん	384	1.7	9.6	10.6	65.7	牛乳 マドレーヌ
25	火	ごはん・白身魚の土佐焼き ほうれん草の和え物・清汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	ぎんひらす いとはなかつお	ほうれんそう・にんじん・だいこん はくさい・たまねぎ・ねぎ ぐれーぷふるーつるぴー	295	1.2	14.5	5.1	48.7	牛乳 フルーチェ
26	水	ごはん・マーボー豆腐 春雨の中華和え・もずくスープ フルーツ（オレンジ）	こめ・はるさめ	とうふ・とりみんち	たまねぎ・しいたけ・にんじん ぐりんぴーす・きゅうり・こーん もずく・おれんじ	343	1.4	14.4	5.0	60.5	牛乳 すいか
27	木	ごはん・鰺の塩焼き コリンキーのサラダ・味噌汁 フルーツ（パイン）	こめ・さつまいも	あじ	こりんきー・きゅうり・にんじん たまねぎ・しいたけ・ぱいん	283	1.1	13.9	2.9	52.7	牛乳 枝豆蒸しパン
28	金	パン・チリコンカン 小松菜ソテー・大根スープ フルーツ（グレープフルーツ）	いえろーろーる じゃがいも	だいず ぴーんずみっくす とりみんち	にんじん・たまねぎ・こまつな あかぴーまん・きぴーまん・だいこん あおさ・ぐれーぷふるーつるぴー	220	1.5	10.1	6.5	32.6	牛乳 おにぎり
29	土	冷やしそうめん・ゆかり粉ふき芋 白菜のドレッシング和え フルーツ（バナナ）	そうめん・じゃがいも	とりささみ	にんじん・しいたけ・おくら・こーん はくさい・ぶろっこりー・ばなな	252	3.0	9.1	0.9	54.8	牛乳 クッキー せんべい
31	月	プルコギ丼・キャベツのナムル 春雨スープ・フルーツ（りんご）	こめ・はるさめ	ぶたにく	たまねぎ・ほうれんそう・しめじ にんじん・きゃべつ・わかめ・あおさ りんご	361	2.2	13.8	6.9	63.8	牛乳 芋ようかん

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳とお菓子を提供します。

中央フードサービス株式会社