

2024年07月の給食

今月の果物：オレンジ、もも、りんご、バナナ、スイカ、メロン、みかん缶、もも缶のいずれかです

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価	
1	29	月	とうもろこしごはん	米、とうもろこし、豆乳バター、食塩、あおのり	牛乳	エネルギーKcal 581
			豆腐チャンプルー	木綿豆腐、豚肉(もも)、にんじん、にら、しょうゆ、食塩、ごま油、かつお節	牛乳	たんぱく質g 25.6
			かぼちゃの煮物	かぼちゃ、しょうゆ、砂糖	ボン・デ・ケージョ	脂質g 18.9
			小松菜のみそ汁	こまつな、油揚げ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、淡色みそ	白玉粉、ホットケーキ粉、食塩、牛乳、油、粉チーズ、チーズ	塩分g 1.9
2	16	火	冷やしきつねうどん	ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、きゅうり、コーン缶、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、食塩	牛乳	エネルギーKcal 505
			鶏とたけのこのみそ炒め	鶏もも肉(皮付き)、たけのこ(水煮缶)、にんじん、いんげん、油、かつお・昆布だし汁、淡色みそ、砂糖	牛乳	たんぱく質g 23.6
			春雨サラダ	はるさめ、にんじん、きゅうり、高野豆腐、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖	肉昆布おにぎり	脂質g 20.2
			果物	果物	米、豚ひき肉、しょうゆ、砂糖、油、刻みごんぶ、ごま	塩分g 1.8
3	31	水	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 676
			かじきのパン粉焼き	かじき、食塩、パン粉、油	牛乳	たんぱく質g 33
			納豆のそぼろ和え	挽きわり納豆、鶏ひき肉、にんにく、にんじん、しょうが、ねぎ、しょうゆ、砂糖、ごま油	ピザトースト	脂質g 25.2
			豆腐のみそ汁	ベーコン、えのきたけ、ほうれんそう、豆乳、かつお・昆布だし汁、淡色みそ	食パン、ベーコン、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、油、ケチャップ、チーズ	塩分g 2
中部地方の料理	17	水	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 520
			味噌カツ	豚肉(もも)、パン粉、油、淡色みそ、砂糖、本みりん、ごま	牛乳	たんぱく質g 25.3
			おすわい(酢の物)	だいこん、にんじん、ほうれんそう、油揚げ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま	餃子	脂質g 17.8
			冷やし汁	きゅうり、しそ、かつお・昆布だし汁、淡色みそ、すりごま	豚ひき肉、キャベツ、ねぎ、にら、にんにく、しょうが、しょうゆ、ごま油、ぎょうざの皮、油	塩分g 1.4
4	18	木	ごはん	米	(4日)牛乳・ビスケット	(4日)/(18日)
			おろしポン酢ハンバーグ	豚ひき肉、鶏ひき肉、パン粉、たまねぎ、にんじん、油、食塩、だいこん、しょうゆ、砂糖、レモン果汁、ねぎ	牛乳	エネルギーKcal 551/631
			ひじきのサラダ	ひじき、にんじん、きゅうり、ハム、マヨドレ、しょうゆ、ごま	(18日)牛乳・さつま芋のホットケーキ	たんぱく質g 21.5/24.6
			じゃがいものみそ汁	じゃがいも、たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、淡色みそ	ホットケーキ粉、豆乳、さつまいも、豆乳バター	脂質g 19.4/24.8
5	七夕	金	七タドライカレー	米、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、油、カレールウ、じゃがいも、にんじん、ハム、オクラ、パセリ粉	牛乳	エネルギーKcal 516
			短冊サラダ	だいこん、にんじん、きゅうり、鶏ささ身、マヨドレ、しょうゆ	牛乳	たんぱく質g 19.7
			そうめんのすまし汁	干しそうめん、干しいたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	お星さまゼリー	脂質g 16.4
			果物	果物	りんご果汁、砂糖、ゼラチン、ぶどう果汁、みかん果汁、かんてんクック	塩分g 1.7
8	22	月	ポークカレー	米、豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、カレールウ	牛乳	エネルギーKcal 531
			ブロッコリーの磯マヨ和え	ブロッコリー、にんじん、コーン缶、マヨドレ、しょうゆ、焼きのり	牛乳	たんぱく質g 20.9
			バナナヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、砂糖、バナナ	りんごゼリー	脂質g 15
			チンゲン菜のすまし汁	チンゲンサイ、干しいたけ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	りんご果汁、砂糖、ゼラチン、りんご(缶詰)	塩分g 1.5
9	23	火	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 572
			夏の五目かき揚げ	大豆水煮缶、えだまめ、コーン缶、たまねぎ、にんじん、小麦粉、油、食塩	牛乳	たんぱく質g 19.6
			冷しゃぶサラダ	豚肉(もも)、きゅうり、パプリカ、淡色みそ、酢、砂糖、すりごま、しょうが	マーマレード蒸しパン	脂質g 22.6
			わかめのすまし汁	カットわかめ、ねぎ、しいたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	米粉、豆乳、マーマレード、豆乳バター、ベーキングパウダー	塩分g 1.2
10	24	水	わかめごはん	米、カットわかめ、食塩	牛乳	エネルギーKcal 434
			かわいいの香味焼き	かわいい、しょうが、ねぎ、淡色みそ、砂糖	牛乳	たんぱく質g 25.3
			オクラのごま和え	オクラ、ツナ水煮缶、しょうゆ、すりごま	茹でとうもろこし	脂質g 10.2
			豆腐のみそ汁	木綿豆腐、油揚げ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、淡色みそ	とうもろこし	塩分g 1.6
11	25	木	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 525
			鮭のクリームコーン焼き	さけ、たまねぎ、クリームコーン缶、食塩、油、牛乳、チーズ、パセリ粉	牛乳	たんぱく質g 29.6
			夏野菜のケチャップ炒め	なす、グリーンアスパラガス、たまねぎ、にんじん、鶏ひき肉、油、ケチャップ、砂糖、食塩	高野豆腐のチヂミ風	脂質g 18.6
			きのこのスープ	しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、洋風だしの素、食塩	高野豆腐、片栗粉、にら、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、水、油、ごま	塩分g 1.2
誕生会	24	水	ケチャップライス	米、たまねぎ、にんじん、ピーマン、洋風だしの素、砂糖、食塩、ケチャップ、豆乳バター	牛乳	エネルギーKcal 440
			かじきの照り焼き	かじき、しょうゆ、みりん、砂糖、油	牛乳	たんぱく質g 22.9
			ささみとほうれん草のサラダ	鶏ささ身、にんじん、ほうれんそう、淡色みそ、酢、砂糖	フルーツ盛り合わせ・ビスコ	脂質g 11.1
			花麩のすまし汁	花ふ、だいこん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	すいか、メロン、バナナ	塩分g 1.7
12	26	金	食パン	食パン	牛乳	エネルギーKcal 607
			タンドリーチキン	鶏もも肉(皮付き)、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖)	牛乳	たんぱく質g 30.2
			キャベツとツナのサラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ、酢、砂糖	五目おにぎり	脂質g 18.8
			じゃがいもの冷静スープ	じゃがいも、たまねぎ、豆乳、洋風だしの素、食塩、オリーブ油、パセリ粉	米、大豆水煮缶、ひじき、にんじん、干しいたけ、いんげん、砂糖、しょうゆ	塩分g 1.8
12	26	金	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 584
			ユーリンチー	鶏もも肉(皮付き)、しょうが、食塩、片栗粉、油、ねぎ、パプリカ、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油	牛乳	たんぱく質g 20.8
			きゅうりの塩昆布和え	きゅうり、もやし、塩ごんぶ、ごま	豆乳くずもち	脂質g 22.2
			モロヘイヤのスープ	モロヘイヤ、たまねぎ、ベーコン、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉	塩分g 1.1

※行事等の都合により献立を変更する場合があります。
 ※誕生日会メニューは誕生月のお子様の好きな食材やメニューを参考にしています。

目標	平均値
520	549
21.4	24.6
14.4	18.8
1.4	1.6

今月の郷土料理～中部地方の料理～

「冷やし汁」は出汁と味噌で味付けした冷たい汁物で、主に夏に食べます。冷やし汁は日本各所に郷土料理としても存在し、古くから食べられてきました。各地それぞれ呼び方や使う食材も異なります。新潟県では「冷やし汁みそ仕立て」が食べられており、きゅうりや青じそ、みょうがなどの野菜を刻んで味噌仕立てにします。