



7月よていこんだてひょう



令和7年度

給食回数13回

高崎市立高崎幼稚園

日	曜日	こんだてめい			おもなしょくざい				えいようか
		ごはん・パン	のみもの	おかず	【き】	【あか】	【みどり】		
					エネルギーになる	ちやにくになる	からだのちようしをとのえる		
						いろのこいやさい	そのほかのやさい・くだもの	エネルギー (kcal)	
								たんぱく質 (g)	
								食塩相当量 (g)	
1	火	なめしごはん		にくじゃが なすのみそしる メロン	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう しらす ぶたにく とうふ さつまあげ みそ	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき ほししいたけ なす メロン	446 20.9 1.9
2	水	なつやさいの トンノスパゲティ パクパクメニュー	ジョア	ジャーマンポテト ふなきゅうり ベジタブルスープ	スパゲティ あぶら じゃがいも	ジョア ツナ ベーコン	かぼちゃ ミニトマト にんじん	なす たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ コーン パセリ	465 19.8 1.9
3	木	むぎごはん		さけのしおこうじづけ えだまめ じゃがまる なつやさいみそしる	こめ むぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう さけ ツナ みそ	オクラ かぼちゃ	えだまめ スズキーニ たまねぎ	470 23.9 1.6
4	金	ココアあげパン		カムカムあえ ABCスープ	コッペパン あぶら さとう こまあぶら ABCマカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ だいにす くきわかめ とりにく	にんじん	キャベツ たまねぎ コーン パセリ	447 18.1 1.6
7	月	たなばたじる たなばた献立		あつあげのにも ほしのあんにんフルーツ	そうめん じゃがいも あぶら さとう あんにんとうふ	ぎゅうにゅう サラダチキン おかか あつあげ	にんじん オクラ いんげん	もやし きゅうり コーン ほししいたけ たまねぎ えだまめ パインかん バナナ	430 21.8 1.2
8	火	わかめごはん		ししゃも あぶらあげのかりかりサラダ かきたまじる	こめ むぎ こまあぶら さとう こま かたくりこ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも あぶらあげ とうふ ★たまご	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	423 20.1 1.5
9	水	くろパン		なつやさいグラタン キャベジスープ	くろパン マカロニ じゃがいも パター こめこ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ	トマト にんじん	たまねぎ なす キャベツ コーン	469 19.0 1.6
10	木	むぎごはん	やさい ジュース	なつやさいマーボー スズキーニのスープ マラーカオ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	とうふ ぶたにく こおりとうふ みそ とりにく	かぼちゃ にんじん トマト	なす えだまめ ほししいたけ きくらげ スズキーニ たまねぎ	503 15.8 2.0
11	金	なすのつけじる うどん		えだまめのかきあげ あげじゃがのそぼろに メロン	うどん こまあぶら じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん	なす たまねぎ ねぎ ほししいたけ グリーンピース メロン	496 19.8 2.0
14	月	じゃこチャーハン		たかようポテト (コンソメ) トマトのサンラータン	こめ むぎ こまあぶら じゃがいも あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう しらす とりにく こおりとうふ ★たまご	にんじん トマト チンゲンサイ	えだまめ ねぎ たまねぎ	467 17.9 1.5
15	火	むぎごはん		さわらのマヨみそやき オクラのおかかあえ じゃがいものみそしる	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ こま じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら みそ おかか あぶらあげ わかめ	オクラ にんじん	キャベツ たまねぎ	443 22.2 1.5
16	水	キャロットピラフ		にこみハンバーグ (トマト) コンソメスープ 誕生会 おたのしみデザート	こめ むぎ バター さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ	にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース しめじ パセリ	488 16.5 2.0
17	木	やきおにぎり おまつり献立		からあげ とうもろこし きゅうり なつやさいスープ チョコバナナ	こめ むぎ かたくりこ あぶら チョコレート	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん オクラ トマト チンゲンサイ	とうもろこし きゅうり たまねぎ バナナ	483 17.8 2.0
18	金	🐾🐻🐰🐱🐹 1がっき しゅうぎょうしき 🐾🐻🐰🐱🐹							

※材料の都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

平均栄養所要量の基準 エネルギー441kcal たんぱく質18g（15～26g）食塩相当量1.5g未満
今月の平均 エネルギー464kcal たんぱく質19.5g 食塩相当量 1.7g

★今月の目標★

あつさに まけない ごはん を たべよう！



このマークが目印!!

○今月の給食には夏野菜がたくさん登場します！
枝豆・とうもろこし・なす・トマト・かぼちゃ・きゅうり
スズキーニ・ピーマン・オクラ など

○夏野菜を食べて夏を元気にすごしましょう！

・ビタミン類をたっぷり含み、水分補給に役立ちます。
・夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

○給食のじゃがいもは、園で収穫したものを使用します♪



給食に関わる 7月の行事予定

7日（月）七夕献立
11日（金）パクパクメニュー
「夏野菜のトンノスパゲティ」
16日（水）誕生会
17日（木）高幼祭り お祭り献立
18日（金）1学期終業式 給食なし

こんにやくいもは、名前の通り、
いも類なので、
「黄色の仲間」に分類されますが
こんにやくに加工されると、
食物繊維たっぷりの「みどりの仲間」
に変身します。

7月分の給食費引き落とし日は7月31日（木）です。

金額は4,240円です。

通帳の残高の確認をよろしくお願いいたします。