

令和8年

7がつ よていにんだてひょう



給食回数12回 つかさわようちえん

日	曜	こんだてめい			しょくひんのはたらき				エネルギー
					きいろ	あ か	みどり		たんぱく質
					ねつやちからになる	ちやにくになる	いろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの	しょくえん
									そうとうりょう
1	水	えだまめごはん		さばのみそに おかかあえ かきたまじる	こめ むぎ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう さば かつおぶし たまご とうふ わかめ みそ	にんじん えだまめ キャベツ もやし ねぎ	447 21.9 2.4	
2	木	むぎごはん		ハッシュドボーク コーンもやしサラダ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	にんにく しょうが たまねぎ しめじ とうもろこし もやし	492 16.9 1.8	
3	金	くろパン		ハンバーグのケチャップソース グリーンサラダ オニオンスープ	くろパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	にんじん キャベツ きゅうり パセリ えだまめ たまねぎ	449 20.9 2.3	
6	月	サラダうどん		かぼちゃのあまに すいか	うどん さとう	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん かぼちゃ キャベツ もやし きゅうり とうもろこし すいか	510 18.8 1.9	
7	火	たなばた献立 ちらしずし		たなばたそうめんじる きらきらゼリー	こめ そうめん さとう ゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ えび たまご とりにく	にんじん さやいんげん ほししいたけ かんぴょう ごぼう れんこん オクラ	539 19.7 2.1	
8	水	ウィンナー むしパン		★チキンのトマトに チップスサラダ バナナ	ミックスこ ペンネ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー とうにゅう だいす	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり バナナ	492 20.4 1.7	
9	木	わかめごはん		★あげじゃがいものそばろに すましじる	こめ むぎ あぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	460 17.0 1.6	
10	金	むぎごはん		★なつやすみカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく ピーマン しょうが なす りんご かぼちゃ トマト みかん パイン バナナ	582 18.7 0.6	
13	月	むぎごはん		なすいりマーボーどうふ わかめスープ れいとうみかん	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ わかめ なた	にんじん にら ねぎ なす ほししいたけ しょうが にんにく みかん	479 18.9 2.0	
14	火	とうもろこし ごはん		いんげんとじゃがいものごまあえ たぬきじる	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	にんじん さやいんげん とうもろこし ねぎ こんにゃく ごぼう えのきたけ しょうが	403 14.2 1.8	
15	水	バクバク メニュー なつやすみの トンノス パゲッティ		キャベツスープ レモンゼリー	スパゲッティ オリーブあぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	にんじん トマト たまねぎ なす にんにく キャベツ	444 17.2 2.2	
16	木	スタミナごはん		チキンあえ とうがんのみそしる	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう うなぎ たまご とりにく わかめ あぶらあげ みそ	にんじん さやいんげん ほししいたけ キャベツ とうがん ねぎ	501 25.7 1.8	

《7月の給食目標》

- なつをげんきにすごそう！
- なつやすみをたべよう！
- あつさにまけない
しょくじをしよう！

☆7月の行事食☆

☆七夕献立☆

7日は七夕にちなんで、給食の中に「星」がたくさん登場します。お楽しみに！

☆土用の丑の日献立☆

「丑の日に“う”の付く食べ物を食べると夏バテしない」と言われています。今年の土用の丑の日は7月26日です。給食では、一足早く特別に1学期最後の給食でうなぎが入った「スタミナごはん」が出ます。食欲が落ちやすい時期ですが、しっかりと食べて暑さに負けないように元気に過ごしましょう！

今月の栄養価平均値(摂取基準)

- エネルギー 483(450)Kcal
- たんぱく質 19.2(18~23)g
- 食塩相当量 1.9(1.5)g



夏野菜には
水分・ビタミン・ミネラル・食物繊維
など体により栄養がたっぷりです！

7月の予定

7日(火)七夕献立
17日(金)1学期終業式

- 7月分の給食費の引き落とし日は**7月31日(金)**です。お忘れのないようお願いいたします。
- 都合により、献立や食材等が変更になることがあります。ご了承ください。
- こんにゃくも、名前の通りイモ類なので、食品群別では『きいろ』に分類されますが、こんにゃくに加工されると食物繊維たっぷりの『みどり』に变身します。

★印は幼稚園でとれたじゃがいもを使用します