



7月よていこんだてひょう



令和8年度

給食回数12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	からだのちょうしをととのえる		
							いろいろのこいやさい	そのほかのやさしい・くだもの	
1	水	なつやすみの トンノスパゲティ パクパクメニュー		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	ぎゅうにゅう ツナ ペーコン	かぼちゃ ミニトマト にんじん トマト パセリ	なす たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ コーン	460 19.1 1.6
2	木	なめしごはん		にくじゃが なすのみそじる バナナ 	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	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 しらす ほししいたけ なす しょうが バナナ	464 20.6 1.7
3	金	きなこあげパン		カムカムあえ ABCスープ	コッペパン あぶら きなこ だいす ABCマカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ だいす くきわかめ とりにく	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	458 19.2 1.4
6	月	むぎごはん	ジョア	なつやすみマーボー スツキーニとたまごのスープ 	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ジョア あつあげ とりにく みそ ☆たまご	かぼちゃ にんじん ピーマン	なす えだまめ ほししいたけ にんにく しょうが スツキーニ たまねぎ	446 20.2 1.3
7	火	たなばたちらし たなばた献立		そうめんじる ほしのさんしょくゼリー 	こめ さとう あぶら こま そうめん さんしょくゼリー	ぎゅうにゅう とりにく のり	にんじん オクラ こねぎ いんげん	ほししいたけ えのきだけ	427 17.3 1.5
8	水	ひやしちゅうか		あつあげのにも とうもろこし 	ちゅうかめん ごまあぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう サラダチキン あつあげ	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり たまねぎ えだまめ とうもろこし	454 21.4 1.3
9	木	むぎごはん		さわらのマヨみそやき オクラのおかかあえ じゃがいものみそじる 	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 あぶらあげ かつおぶし わかめ	オクラ にんじん	キャベツ たまねぎ	447 22.5 1.4
10	金	コッペパン		なつやすみのカレーグラタン キャベジスープ おたのしみデザート 	コッペパン マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	トマト にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ なす キャベツ コーン しょうが にんにく	460 19.3 1.7
13	月	むぎごはん		さけのしおやき えだまめ とんじる 	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	にんじん	えだまめ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	421 24.9 1.5
14	火	ナン		キーマカレー コーンサラダ 	ナン パター さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ なす コーン キャベツ きゅうり	457 21.4 2.0
15	水	やきそば おまつり献立	やさしい ジュース	からあげ フライドポテト わかめスープ かきこおり（がりがりくん） 	ちゅうかめん あぶら かたくりこ こめこ じゃがいも	ぶたにく とりにく わかめ	にんじん ピーマン パセリ	もやし キャベツ たまねぎ ねぎ きくらげ	487 15.1 1.9
16	木	ちゅうかふうまぜごはん		はるさめサラダ きくらげのちゅうかスープ オレンジ	こめ むぎ さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ きゅうり コーン たまねぎ きくらげ オレンジ	434 15.5 1.3
17	金	1がつき 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。

★今月の目標★

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451kcal たんぱく質19.8g 食塩相当量1.6g

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
スツキーニ・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。
・夏の旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

給食に関わる 7月の行事予定

1日（水）パクパクメニュー
7日（火）「夏野菜のトンノスパゲティ」
7日（火）七夕献立
10日（金）誕生会
15日（水）高幼祭り お祭り献立
17日（金）1学期終業式 給食なし

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

7月分の給食費引き落とし日は7月31日（金）です。

金額は4240円です。

通帳の残高の確認をよろしくお願いいたします。