



令和6年7月 予定献立表

旬の食材：かぼちゃ、トマト、もろっこいんげん、きゅうり、メロン など



にじいろキッズらいふ

日曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 月	ごはん ますの照り焼き ひじきサラダ かぼちゃのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ビスケット 豆乳	ます 竹輪 油揚げ みそ 牛乳	米 てんさい糖 マヨネーズ 白すりごま ミネゼリー ビスケット(かあさん ケット) 豆乳	ひじき にんじん ほうろ んそう コーン缶 かぼ ちゃ たまねぎ	エネルギー：544kcal たんぱく質：23.4g 脂質：18.5g	カルシウム：217mg 食塩相当量：2g
2 火	ごはん 八宝菜 レタスとトマトのスープ バナナ 牛乳(100)	大学いも 牛乳(100)	豚肉 なたと 鶏卵 牛乳	米 油 片栗粉 さつまい も てんさい糖	サブリ米 たまねぎ にん じん ほくさい たけのこ ピーマン 干しいたけ レタス トマト バナナ	エネルギー：535kcal たんぱく質：20.4g 脂質：17.1g	カルシウム：280mg 食塩相当量：1.9g
3 水	ごはん 豆腐と鶏のみそハンバーグ しめじとほうろん草の汁 わかめのすまし汁 ミニゼリー ヨーグルト	マッシュポテト 牛乳(50)	豆腐 鶏ひき肉 白みそ 高野豆腐 かつお節 ヨーグルト スキムミ ルク 牛乳	米 片栗粉 油 白いりご ま 焼酎 ミネゼリー マ ッシュポテト パター コー ンフレーク	しめじ にんじん コー ン ほうろんそう ほくさい わかめ レーズン	エネルギー：526kcal たんぱく質：20.5g 脂質：13.4g	カルシウム：248mg 食塩相当量：1.7g
4 木	ごはん タンドリーチキン 三色いそ和え 中華スープ ミニゼリー 牛乳(100)	ジャムサンド (ブルーベリー) 牛乳(100)	鶏肉 ヨーグルト かに まふレーク 焼きのり 牛 乳	米 てんさい糖 じゃがい も ミネゼリー 食パン ブルーベリージャム パ ター	サブリ米 トウモロコシ キャベツ 豆もやし たまねぎ しめじ 赤ピーマン	エネルギー：548kcal たんぱく質：24g 脂質：19.3g	カルシウム：275mg 食塩相当量：2.2g
5 金	【七夕献立】 ごはん あじの立田揚げ 豆腐サラダ そうめんすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	焼ゼリー 塩せんべい 麦茶	あじ 豆腐 かつお節 牛 乳	米 片栗粉 油 青じそ レタス そうめん ミネ ゼリー 塩せんべい(塩た べ)	サブリ米 きゅうり にん じん ねりこんにゃく オクラ 白焼肉(鶏肉)	エネルギー：550kcal たんぱく質：23.5g 脂質：15.4g	カルシウム：167mg 食塩相当量：1.7g
8 月	ごはん 親子とじ ほうろん草のごまあえ 豆腐のみそ汁 ミネゼリー 牛乳(50)	青のりせんべい 牛乳(100)	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 竹輪 豆腐 みそ 牛乳	米 マヨネーズ 白すりご ま ミネゼリー 青のりせ んべい	たまねぎ みつば にんじ ん ほうろんそう えのき たけ わかめ ねぎ	エネルギー：541kcal たんぱく質：23.8g 脂質：22.3g	カルシウム：273mg 食塩相当量：2g
9 火	ごはん さばの塩焼き 昆布豆 青菜のみそ汁 ミニゼリー ヨーグルト	パウンドケーキ(キャ ロット) 麦茶	さば 水煮大豆 竹輪 み そ ヨーグルト 鶏卵	米 こんにやく てんさい 糖 焼酎 ミネゼリー ポテトケミックス 無 塩バター	こんぶ にんじん こまつ な たまねぎ しめじ	エネルギー：554kcal たんぱく質：20g 脂質：19.1g	カルシウム：181mg 食塩相当量：1.7g
10 水	そうめん冷やし中華 じゃがいもとズッキーニのチーズ焼き バナナ 牛乳(100)	鮭ごまおにぎり 牛乳(50)	鶏卵 鶏ひき肉 チーズ 牛乳	そうめん てんさい糖 サ ラダ油 ごま油 じゃが いも 小麦粉 オリーブ油 米 白いりごま	にんじん きゅうり コー ン トマト スズッキーニ たまねぎ トマト缶詰 バナ ナ	エネルギー：551kcal たんぱく質：22g 脂質：15.9g	カルシウム：272mg 食塩相当量：2.6g
11 木	ごはん たら野菜の甘酢あん キャベツとあじのりスープ ミニゼリー 牛乳(100)	クリームパン 牛乳(100)	たら あさり(むき身) 牛 乳	米 小麦粉 油 てんさい 糖 片栗粉 ミネゼリー クリームパン	サブリ米 たまねぎ にん じん ピーマン 生しいた け キャベツ しめじ	エネルギー：539kcal たんぱく質：20.4g 脂質：16.1g	カルシウム：264mg 食塩相当量：1.9g
12 金	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め きゅうりとしらすの酢の物 はんぺんのみそ汁 オレンジ ヨーグルト	サンドクラッカー 牛乳(100)	豚肉 しらす干し はんぺ ん ヨーグルト 牛乳	米 油 てんさい糖 サ ンドクラッカー	サブリ米 ねぎ きゅうり わかめ にんじん えのき たけ はくせい オレンジ	エネルギー：558kcal たんぱく質：22.2g 脂質：18.6g	カルシウム：254mg 食塩相当量：1.8g
16 火	ごはん あじの立田揚げ キャベツとわかめの和風サラダ ズッキーニのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ごまチーズトースト 牛乳(50)	あじ みそ 牛乳 スライ ズトース	米 片栗粉 油 和風ド レッシング 焼酎 ミネ ゼリー 食パン パター 白 いりごま	キャベツ もやし にんじ ん わかめ スズッキーニ たまねぎ えのきたけ	エネルギー：544kcal たんぱく質：23.5g 脂質：19.3g	カルシウム：218mg 食塩相当量：2.3g
17 水	ポークカレー 中華風サラダ ミニゼリー 牛乳(50)	ジョア(ブルーベリー) 屋たべよ	豚肉 スキムミルク かに 風かまぼこ 鶏卵 牛乳 ジョア	米 パター じゃがいも カレー粉 はくさいめ てんさい糖 ごま油 ミネ ゼリー 塩せんべい	たまねぎ にんじん ク リームコーン缶 キャベツ きゅうり	エネルギー：530kcal たんぱく質：21.2g 脂質：14g	カルシウム：364mg 食塩相当量：2.3g
18 木	ごはん 八宝菜 レタスとトマトのスープ バナナ 牛乳(100)	大学いも 牛乳(100)	豚肉 なたと 鶏卵 牛乳	米 油 片栗粉 さつまい も てんさい糖	サブリ米 たまねぎ にん じん ほくさい たけのこ ピーマン 干しいたけ レタス トマト バナナ	エネルギー：535kcal たんぱく質：20.4g 脂質：17.1g	カルシウム：280mg 食塩相当量：1.9g
19 金	ごはん ラタトゥユ 中華風コンソープ ミニゼリー 牛乳(100)	アイスクリーム(フル ーツソース) ハッピーターン 麦茶	鶏肉 鶏卵 牛乳	米 オリーブ油 ミネゼ リー アイスバウム フ ルーツソース ハッピー ターン	サブリ米 なす トマト た まねぎ ピーマン かぼ ちゃ スズッキーニ ホール トマト クリームコーン缶 コンホール	エネルギー：559kcal たんぱく質：19.3g 脂質：18.9g	カルシウム：217mg 食塩相当量：1.7g
22 月	ジャアジャア麺 豆腐とおくらのみそ汁 ミニゼリー ヨーグルト	わかめしらすおにぎり 牛乳(100)	鶏ひき肉 みそ 豆腐 か つお節 ヨーグルト しら す干し 牛乳	そうめん 油 てんさい糖 片栗粉 ごま油 ミネゼ リー 米 白いりごま	たまねぎ きゅうり もやし にんじん オクラ しめじ	エネルギー：552kcal たんぱく質：24.4g 脂質：13.6g	カルシウム：278mg 食塩相当量：2.2g
23 火	ごはん たら野菜の甘酢あん キャベツとあじのりスープ ミニゼリー 牛乳(100)	ジャムサンド(いちご) 牛乳(100)	たら あさり(むき身) 牛 乳	米 小麦粉 油 てんさい 糖 片栗粉 ミネゼリー 食パン いちごジャム パ ター	サブリ米 たまねぎ にん じん ピーマン 生しいた け キャベツ しめじ	エネルギー：531kcal たんぱく質：20.5g 脂質：16.3g	カルシウム：270mg 食塩相当量：1.8g
24 水	【お楽しみ献立】 食パン ササミカツ 三色いそ和え かぼちゃクリームスープ ミニゼリー	お昼きなこラスク 牛乳(50)	鶏肉 鶏卵 かにまふ レーク 焼きのり 牛乳 きな粉	食パン 小麦粉 卵 粉 油 ミネゼリー ふ さら だ油 てんさい糖	トウモロコシ キャベツ もやし かぼちゃ	エネルギー：563kcal たんぱく質：28g 脂質：20.5g	カルシウム：194mg 食塩相当量：2.2g
25 木	ごはん ますの変わり西京焼き もろっこいんげんのおかかあえ 厚揚げのみそ汁 ミニゼリー ヨーグルト	ビスケット ココアミルク(100)	ます みそ かつお節 厚 揚げ ヨーグルト 牛乳	米 マヨネーズ 白すりご ま てんさい糖 ごま油 ミネゼリー ビスケット(か あさんケット) ミルク ココア	もろっこいんげん にんじ ん たまねぎ えのきたけ にら	エネルギー：527kcal たんぱく質：23.8g 脂質：14.7g	カルシウム：316mg 食塩相当量：1.7g
26 金	ゆかりごはん レバーの旨辛煮 マカロニサラダ 中華スープ ミニゼリー 牛乳(100)	チーズ蒸しパン 牛乳(50)	豚レバー ツナ缶 牛乳 スキムミルク チーズ	米 油 てんさい糖 白 いりごま マカロニ マヨ ネーズ じゃがいも ミ ネゼリー ホットケーキミク ス 無塩バター	しょうが きゅうり にんじ ん キャベツ たまねぎ しめじ 赤ピーマン	エネルギー：571kcal たんぱく質：24.4g 脂質：21g	カルシウム：289mg 食塩相当量：1.9g
29 月	ごはん さばの塩焼き 昆布豆 青菜のみそ汁 ミネゼリー 牛乳(50)	レーズンクッキー 牛乳(50)	さば 水煮大豆 竹輪 み そ 牛乳 鶏卵 スキムミ ルク	米 こんにやく てんさい 糖 焼酎 ミネゼリー 小 麦粉 無塩バター	こんぶ にんじん こまつ な たまねぎ しめじ レーズン	エネルギー：531kcal たんぱく質：21.3g 脂質：22.3g	カルシウム：205mg 食塩相当量：1.6g
30 火	ごはん ラタトゥユ 中華風コンソープ ミニゼリー 牛乳(100)	牛乳かん おにぎりせんべい 麦茶	鶏肉 鶏卵 牛乳	米 オリーブ油 ミネゼ リー 牛乳濃縮のものど フルーツソース(いちご) おにぎりせんべい	サブリ米 なす トマト た まねぎ ピーマン かぼ ちゃ スズッキーニ ホール トマト クリームコーン缶 コンホール	エネルギー：563kcal たんぱく質：19.8g 脂質：15.9g	カルシウム：215mg 食塩相当量：1.7g
31 水	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め スティックポテルス 豆腐のみそ汁 オレンジ ヨーグルト	サンドクラッカー 牛乳(100)	豚肉 豆腐 かつお節 ヨーグルト 牛乳	米 油 サンドクラッカー	サブリ米 ねぎ にんじん きゅうり たまねぎ えの きたけ こまつな オレン ジ	エネルギー：565kcal たんぱく質：23g 脂質：19.1g	カルシウム：266mg 食塩相当量：1.9g

☆都合により献立を変更することがあります☆ 毎日の給食は写真映像も正面玄関にて掲示しております。ぜひご覧ください。☆ 栄養価はお昼とおやつ合計です。