令和7年　7月分　給食予定献立表

ドレミナーサリー 1ページ

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午前／午後	栄養価
1／火	食パン 手作りナゲット オニオンスープ コールスローサラダ	食パン　薄力粉 マヨネーズ　油 バター ドレッシング 精白米　砂糖 ごま	牛乳　鶏ひき肉 豆腐　卵　油揚げ	玉ねぎ　キャベツ きゅうり　人参	牛乳 菓子 麦茶 ★いなりずし	ｴﾈﾙｷﾞｰ 449 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.0 g
2／水	5分づき飯 焼さけ 味噌汁（麩・わかめ） 切干し大根のサラダ	半つき米　焼きふ ごま油　砂糖 マカロニ	牛乳　鮭 乾燥わかめ　みそ 油揚げ　きな粉	玉ねぎ　きゅうり 切干し大根　人参 バナナ	牛乳 菓子 牛乳 ★マカロニのきな粉かけ 果物(バナナ)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 480 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.2 g
3／木	ジャージャーめん かきたま汁 じゃが芋と人参の煮付け	中華めん　砂糖 ごま油　片栗粉 じゃがいも 精白米 マヨネーズ	牛乳　豚ひき肉 みそ　卵　ツナ缶	人参　きゅうり ほうれん草	牛乳 菓子 麦茶 ★ツナマヨおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 460 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 2.2 g
4／金	焼き鳥丼 味噌汁（なす） きゅうりの酢の物	精白米　砂糖 薄力粉　ﾏｰｶﾞﾘﾝ	牛乳　煮干し 鶏肉　みそ 乾燥わかめ　卵	ほうれん草　人参 長ねぎ　なす 玉ねぎ　きゅうり	牛乳 小魚 牛乳 ★クッキー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 492 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.8 g
5／土	鶏とほうれん草の ミルクスパゲティ わかめスープ	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ　油	牛乳　鶏肉 乾燥わかめ	ほうれん草 玉ねぎ　人参	牛乳 菓子 牛乳 菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 326 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.3 g
7／月	七夕うどん 肉じゃが	うどん　油 じゃがいも　砂糖 せんべい	牛乳　卵　ハム 豚肉	オクラ　きゅうり 玉ねぎ　人参 すいか　オレンジ ｷｳｲﾌﾙｰﾂ　バナナ	牛乳 菓子 牛乳 ★七夕フルーツポンチ せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 422 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.8 g
8／火	枝豆ご飯 とり肉のつくね煮 沢煮汁 スティックきゅうり	精白米　片栗粉 油　砂糖　薄力粉	牛乳　鶏ひき肉 卵　油揚げ 刻み昆布　豚肉 かつお節	枝豆　玉ねぎ 大根　長ねぎ さやえんどう 人参　きゅうり キャベツ	牛乳 菓子 麦茶 ★お好み焼き	ｴﾈﾙｷﾞｰ 443 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.8 g
9／水	コッペパン タンドリーチキン お芋のコンソメスープ わかめとツナの 和風サラダ	コッペパン じゃがいも バター　砂糖　油 ごま	牛乳　鶏肉 乾燥わかめ ツナ缶	人参　玉ねぎ きゅうり キャベツ かぼちゃ ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	牛乳 菓子 牛乳 ★大学かぼちゃ 果物(ゴールデンキウイ)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 481 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.2 g
10／木	ゆかりご飯 あじフライ 味噌汁（大根） キャベツのおかか和え	精白米　薄力粉 パン粉　油 ビスケット	牛乳　まあじ　卵 みそ　かつお節	ゆかり　大根 玉ねぎ　キャベツ もやし　きゅうり 人参 とうもろこし	牛乳 菓子 麦茶 ★ゆでとうもろこし ビスケット	ｴﾈﾙｷﾞｰ 482 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 2.1 g
11／金	かぼちゃ入り豚丼 味噌汁（豆腐･わかめ） 小松菜の磯和え	精白米　砂糖 薄力粉　油	牛乳　煮干し 豚肉　乾燥わかめ 豆腐　みそ 焼きのり　卵	かぼちゃ　玉ねぎ 長ねぎ　小松菜 もやし　人参	牛乳 小魚 牛乳 ★ホットケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 505 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.4 g
12／土	ほうとう風うどん もやしとわかめの ごま酢和え	うどん　油　砂糖 ごま	牛乳　豚肉　みそ 乾燥わかめ	人参　玉ねぎ かぼちゃ　小松菜 もやし	牛乳 菓子 牛乳 菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 301 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 2.0 g
14／月	あんかけ焼きそば 中華風コーンスープ コロコロきゅうり	中華めん　油 砂糖　片栗粉 ごま油　食パン	牛乳　豚肉 ベーコン	人参　もやし チンゲン菜 ﾎｰﾙｺｰﾝ缶　長ねぎ きゅうり いちごジャム	牛乳 菓子 牛乳 ★ジャムサンド	ｴﾈﾙｷﾞｰ 410 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.8 g
15／火	7分づき飯 ネギ塩チキン 味噌汁（小松菜） ひじきの炒め煮	七分つき米　砂糖 ごま油　油 麩菓子	牛乳　煮干し 鶏肉　みそ 干ひじき　油揚げ	長ねぎ　小松菜 玉ねぎ　人参 枝豆	牛乳 小魚 麦茶 ★枝豆の塩ゆで 麩菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 480 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.5 g

★印は手作りのおやつです

令和7年　7月分　給食予定献立表

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午前／午後	栄養価
16／水	三色ごはん すまし汁（ｵｸﾗ・えのき） トマト（1/6コ）	精白米　砂糖 ごま　薄力粉	牛乳　鶏ひき肉 卵　ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	さやいんげん オクラ えのきたけ トマト	牛乳 菓子 麦茶 ★ロールケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.4 g
17／木	食パン さばのトマトソースかけ かぼちゃスープ グリーンサラダ	食パン　薄力粉 油　砂糖　ﾏｰｶﾞﾘﾝ じゃがいも	牛乳　鯖	玉ねぎ　ﾎｰﾙﾄﾏﾄ缶 かぼちゃ ブロッコリー きゅうり　ｷｬﾍﾞﾂ オレンジ	牛乳 菓子 牛乳 ★フライドポテト 果物(オレンジ)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 462 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 1.9 g
18／金	5分づき飯 マーボー豆腐 チンゲン菜のスープ 春雨サラダ	半つき米　ごま油 砂糖　片栗粉 はるさめ　薄力粉 黒砂糖	牛乳　豆腐 豚ひき肉　みそ ベーコン　ハム	長ねぎ チンゲン菜 もやし　きゅうり 人参　干しぶどう	牛乳 菓子 牛乳 ★黒糖蒸しパン	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.6 g
19／土	焼きうどん もやしのスープ	うどん　油　ごま	牛乳　豚肉 ベーコン	チンゲン菜　人参 長ねぎ　もやし	牛乳 菓子 牛乳 菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 305 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.8 g
22／火	7分づき飯 かに玉 味噌汁（じゃがいも） ナムル	七分つき米　油 砂糖　片栗粉 じゃが芋　ごま油 フランスパン ﾏｰｶﾞﾘﾝ	牛乳　卵 かに風味かまぼこ みそ	玉ねぎ　人参 チンゲン菜 もやし　バナナ	牛乳 菓子 牛乳 ★ラスク 果物(バナナ)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.2 g
23／水	スパゲティー ミートソース コンソメスープ ブロッコリーのツナ和え	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ　油 バター マヨネーズ 精白米	牛乳　豚ひき肉 ツナ缶	人参　玉ねぎ ﾎｰﾙﾄﾏﾄ缶 ブロッコリー きゅうり	牛乳 菓子 麦茶 ★焼きおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 494 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.0 g
24／木	5分づき飯 豚肉と茄子の味噌炒め 中華風わかめスープ 小松菜のおかか和え	半つき米　油 ごま油　片栗粉 薄力粉　バター 砂糖	牛乳　煮干し 豚肉　みそ 乾燥わかめ かつお節　卵 豆腐	なす　キャベツ 赤ピーマン 長ねぎ えのきたけ　人参 小松菜　もやし	牛乳 小魚 牛乳 ★豆腐ケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 469 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.5 g
25／金	コッペパン 鮭のムニエル ミネストローネ スティックきゅうり	コッペパン 薄力粉　バター 油　じゃがいも 砂糖　せんべい	牛乳　鮭 ベーコン ゼラチン	トマト　玉ねぎ 人参　きゅうり みかん缶	牛乳 菓子 麦茶 ★みかんの牛乳ゼリー せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 423 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.9 g
26／土	なすとﾍﾞｰｺﾝのﾄﾏﾄｽﾊﾟｹﾞﾃｨ お芋のスープ コロコロきゅうり	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ　油 じゃがいも	牛乳　ベーコン	なす　トマト 玉ねぎ　人参 きゅうり	牛乳 菓子 牛乳 菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 328 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 1.7 g
28／月	夏野菜カレー ポテトサラダ	精白米　油 カレールウ じゃがいも マヨネーズ 食パン　砂糖	牛乳　豚肉 きな粉	玉ねぎ　人参 ズッキーニ　なす ﾎｰﾙﾄﾏﾄ缶 きゅうり	牛乳 菓子 牛乳 ★きな粉クリームサンド	ｴﾈﾙｷﾞｰ 528 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.9 g
29／火	冷やしうどん かぼちゃ茄子のそぼろ煮	うどん　砂糖　油 片栗粉　精白米	牛乳　煮干し　卵 かに風味かまぼこ 豚ひき肉　みそ	きゅうり かぼちゃ　なす ゆかり	牛乳 小魚 麦茶 ★ゆかりおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 461 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 1.8 g
30／水	とうもろこしご飯 鯖のみそ煮 すまし汁(豆腐・小松菜) 人参しりしり	精白米　砂糖 ごま油	牛乳　鯖　みそ 豆腐　ツナ缶　卵 おしゃぶり昆布	とうもろこし 小松菜　人参 もやし　バナナ	牛乳 菓子 牛乳 おしゃぶり昆布 果物(バナナ)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 528 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.1 g
31／木	食パン ヘルシーハンバーグ もずくスープ 温野菜サラダ(キャベツ・人参・ブロッコリー)	食パン　油 ごま油　砂糖 ビスケット	牛乳　豚ひき肉 鶏ひき肉　もずく 卵　ﾖｰｸﾞﾙﾄ	玉ねぎ　キャベツ ブロッコリー 人参　バナナ オレンジ ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	牛乳 菓子 麦茶 ★フルーツヨーグルト ビスケット	ｴﾈﾙｷﾞｰ 458 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.4 g

★印は手作りのおやつです
※都合により献立の変更がある場合があります

月平均栄養価			
エネルギー	453 kcal	タンパク質	19.0 g
脂質	15.6 g	食塩相当量	1.8 g