

7月 16日 ～ 31日 給食献立表

令和7年

ふつう食・一口大食

日	曜	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
16	水	食パン 牛乳 大根サラダ	米飯 鶏の酢豚風 小柱とブロッコリーの炒め物 おくらのおろし和え ふりかけ		米飯 香焼魚 なすびの香味あえ 卵とうふ マンゴー
17	木	米飯 みそ汁（白菜） 温泉たまご のり佃煮	米飯 かれいのごまみそ焼き きゃべつ変わりマヨネーズ たこ焼き きざみキュウリ漬け	かっぱえびせん	米飯 かきあげ ごま酢和え フルーツ（白桃缶）
18	金	食パン 牛乳 ブロッコリーのサラダ	米飯 鮭の塩焼き とうがんの含め煮 冷や奴 みかん缶		米飯 焼肉風炒め物 白菜の煮付 煮豆 なす漬
19	土	米飯 みそ汁（大根） 青梗菜じゃこのあえもの ふりかけ	うなぎ丼 きくなのごま和え すまし汁（豆腐） フルーツ（パイン缶）		米飯 鶏肉からあげ 白菜ときゅうりの酢の物 粉ふき芋 しその実漬
20	日	食パン 牛乳 シーチキンサラダ	米飯 豚じゃが きゃべつ鶏のごま酢和 じゃこおろし ふりかけ		米飯 赤魚酒粕焼き 野菜いっぱい春雨酢の物 ひじき豆 フルーツ（白桃缶）
21	月	芋粥 ほうれん草しらす和え しその実漬 ヨーグルト	夏野菜のカレー ブロッコリーのごま和え みかん缶	冷やしぜんざい	米飯 アジの南蛮漬け いり豆腐 はくさいのごまあえ ふりかけ
22	火	米飯 みそ汁（じゃがいも） 玉子焼き 野沢菜漬	米飯 豚肉塩こうじ焼き きゅうりもみ 具たくさん汁 マンゴー		米飯 えびフライ ほうれん草卵炒め 大根サラダ なす漬
23	水	食パン 牛乳 カリフラワーのサラダ	米飯 かにたま チンゲン菜の炒め煮 焼き餃子 バナナ		米飯 あじみりん漬 さつまいものレモン煮 切り干し大根の煮物 一夜漬け
24	木	米飯 みそ汁（かぼちゃ） ブロッコリーのごま和え しば漬	米飯 はもちり 冬瓜えびそぼろあんかけ にんじんしりしり フルーツ（パイン缶）	ロールケーキ	米飯 鶏肉のくわ焼き 五目金平 玉ねぎおなかポン酢 しその実漬
25	金	食パン 牛乳 ポテトサラダ	焼きそば 大徳寺なます フルーツ（白桃缶）		米飯 しらすとねぎの卵焼 南瓜豚肉煮物 いかときゅうりのわさび和え ふりかけ
26	土	米飯 みそ汁（キャベツ） エビとブロッコリーの和え物 しその実漬	サンドイッチ ミネストローネ大 いかサラダ フルーツ（白桃缶）		米飯 さばの山椒焼き きゃべつごま酢和 さつまいもの甘煮 大根きざみ漬
27	日	食パン 牛乳 マセドアンサラダ	米飯 鶏と大根の煮付け 小町和え いわしのかつお煮 バナナ		米飯 芙蓉蟹 チャプチェ 大豆しらす炒煮 白菜漬
28	月	梅雑炊 ねばねば野菜 しその実漬 ヨーグルト	米飯 巣ごもり卵 牛肉のしぐれ煮 冷汁 フルーツ（パイン缶）	コーヒーゼリー	米飯 魚マヨネーズ焼き かにかまサラダ ほうれん草ソテー ふりかけ
29	火	米飯 みそ汁（キャベツ） なます 野沢菜漬	米飯 豚のごまみそ焼 野菜のソテー カリフラワーのサラダ バナナヨーグルト		米飯 ポテトオムレツ なすベーコンの煮付 マカロニチーズサラダ しその実漬
30	水	食パン 牛乳 きゃべつのサラダ	米飯 八宝菜 春雨サラダ 中華なす ふりかけ		米飯 さばの塩焼き ひじきと牛肉の炒め煮 おろし和え マンゴー
31	木	米飯 みそ汁（玉ねぎ） ほうれん草ごまあえ ふりかけ	米飯 豚肉しょうが焼き グリーンサラダ コーンスープ みかん缶	アイスクリーム	米飯 いりどり 白菜ときゅうりの酢の物 じゃこピーマン 赤かぶ漬け

☆ 平均 給 与 栄 養 量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
1451 kcal	61.5 g	35.7 g	533 mg	8.2 mg	531 μg	0.77 mg	0.70 mg	75 mg