

7月 1日 ~ 15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
1	火	米飯 みそ汁（白菜） 温泉たまご のり佃煮	米飯 じゃがいもピリ辛煮物 小松菜煮浸し 冷ややっこ みかん缶		米飯 えびマヨ カレースパゲティ ロースハムのマリネ きゅうり漬
2	水	食パン 牛乳 ブロッコリーサラダ	米飯 家常豆腐 春雨の酢の物 焼きなす ふりかけ		米飯 さばの塩焼き 青梗菜炒め煮 こんぶ豆 パナナ
3	木	米飯 みそ汁（キャベツ） なます こんぶ佃煮	米飯 ミートローフ 大根トマトのサラダ かぼちゃのスープ フルーツ（パイン缶）	ドーナツ	米飯 棒棒鶏 白なの煮込み にしん煮炊き ふりかけ
4	金	食パン 牛乳 エビとブロッコリーのサラダ	米飯 カレームニエル シーチキンサラダ チンゲン菜ソテー コンソメスープ		米飯 スペイン風オムレツ きゃべつとじゃこのサラダ ほうれんそうベーコン炒め 大根きざみ漬
5	土	米飯 みそ汁（じゃがいも） 白菜ポン酢あえ しその実漬	バエリア 和風サラダ コーンスープ 黄桃缶		米飯 ミートコロッケ サーモンのマリネ 冬瓜貝柱あんかけ きゅうり漬
6	日	食パン 牛乳 ポテトサラダ	米飯 八宝菜 ごま酢和え 蒸しシュウマイ ふりかけ		米飯 さばのみそ煮 春雨酢の物 ごま豆腐 マンゴー
7	月	かに雑炊 きゃべつポン酢あえ ヨーグルト しその実漬	七タそうめん なすびのごまみそあえ みかん缶	季節和菓子 星くず	米飯 磯辺巻き卵 焼きししゃも 長芋煮物 キャベツ漬
8	火	米飯 ブロッコリーごまあえ みそ汁（キャベツ） しその実漬	チャーハン はくさい酢の物 ワンタンスープ フルーツ（メロン）		米飯 魚フライ マカロニチーズサラダ ほうれんそうソテー 青しそ漬
9	水	食パン 牛乳 かぼちゃサラダ	米飯 干草焼き ブロッコリーピーナツあえ いわしの梅煮 ヨーグルト		米飯 赤魚西京焼き かぶらの煮物 うずら煮豆 キャベツ漬
10	木	米飯 みそ汁（玉ねぎ） ほうれん草ごまあえ ふりかけ	米飯 魚のレモン蒸し 青菜の煮付 冷や奴 フルーツ（パイン缶）		米飯 鶏の梅煮 なすのなべしぎ きゃべつごまマヨネーズ きゅうり漬
11	金	食パン 牛乳 シーチキンサラダ	つけもの寿司 うなぎの白醬油焼き 冷やし鉢 長芋おくら梅肉和え 吸い物（てまりふ）	すいか	米飯 豚肉みそ焼き 大根三杯酢 ジャガ 代たらこあえ なす漬
12	土	米飯 みそ汁（大根） ブロッコリーごまあえ たくあん漬	冷やし中華 なすの煮浸し ヨーグルト		米飯 鮭の塩焼き 和風サラダ ほうれん草ベーコン炒め マンゴー
13	日	食パン 牛乳 ポテトサラダ	カレーライス サラミのマリネ 黄桃缶		米飯 ロールキャベツ 大根ゆずサラダ ひじき豆2 白菜漬
14	月	貝柱雑炊 きゃべつ彩酢の物 きざみキュウリ漬け ヨーグルト	冷やしきざみおろしうどん ほうれんそうのごま和え パナナ	チーズケーキ	米飯 松風焼き トマトときゅうりの酢の物 細切り昆布の煮物 ふりかけ
15	火	米飯 みそ汁（かぼちゃ） 法連草からしあえ しば漬	米飯 鮭の利休焼き 金平 かきたま汁 黄桃缶		米飯 牛肉の甘辛炒め 青梗菜の煮込み 枝豆 さくら漬

☆ 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
1453 kcal	59.1 g	35.4 g	512 mg	8.4 mg	485 μg	0.72 mg	0.64 mg	81 mg