

令和7年 7月 ようちえん給食献立表 宮城共同調理場(283-6887)

日曜	こんだてめい 食材等の都合により献立が変わることがあります		食品のはたらき					えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(%) えんぷん(g)	
			おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)	あぶら トレッシング	おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)	あぶら トレッシング	おもにからだのちようしを ととのえるもとになる食品 (みどり)		
1 火	ごはん	牛乳 あつあ 厚揚げのオイスターソース炒め さんしよく 三色サラダ かんこくふう 韓国風すいとん	ごはん かたくりこ すいとん さとう	あぶら トレッシング	厚揚げ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら パブリカ	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ はくさい にんにく しょうが	506 19.9 16.4 2.1
2 水	ロールパン	牛乳 オムレツデミグラスソースかけ ラタトウイユ ABCスープ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら オリーブ油	たまご ベーコン ぶたにく	牛乳	にんじん パブリカ トマト	たまねぎ なす キャベツ コーン にんにく ズッキーニ	475 20.8 19.1 2.2
3 木	ごはん	牛乳 や 焼きぎょうざ(2) こまつな 小松菜のナムル はっほうさい 八宝菜	ごはん かたくりこ ぎょうざの皮	あぶら ごま油 トレッシング	ぶたにく いか えび なると うずらの卵	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	488 21.8 15.0 1.8
4 金	ちらしずし	牛乳 ほしがた 星型コロッケ えだまめ 枝豆サラダ たなばた 七塔すまし汁 七塔ゼリー	ごはん じゃがいも パン粉 ふ ゼリー	あぶら トレッシング	ぶたにく とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり だいこん ねぎ えのきたけ たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	586 18.8 18.2 2.2
7 月	じょうしゅう 上州かみなり ごはん	牛乳 とうふ 豆腐ハンバーグ和風ソースかけ こんぶ 昆布あえ じゃがいもとたまねぎのみそ汁	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ		豆腐ハンバーグ とうふ みそ あぶらあげ とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにやく ごぼう しいたけ	477 20.7 13.4 2.8
8 火	うどん	牛乳 だし巻きたまご ごまあえ カレーうどん汁 レモンゼリー	うどん さとう ゼリー	ごま	たまご ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ねぎ	533 22.3 17.2 3.2
9 水	ごはん	牛乳 ほきのり塩フライ キャベツのマリネ にく 肉じゃが	ごはん パン粉 じゃがいも さとう	あぶら トレッシング	ほき ぶたにく	牛乳 のり	にんじん いんげん パブリカ	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ しらたき	509 19.5 16.2 1.4
10 木	わかめごはん	牛乳 あかうお しろ 赤魚の白しょうゆ焼き なすのピリ辛そぼろ煮 とりに 鶏たんご汁	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	赤魚 とりにく 鶏つみれ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	なす たまねぎ しょうが だいこん えのきたけ ねぎ	453 23.2 13.4 2.0
11 金	せわ 背割り コッペパン	牛乳 スラッピージョー カラフルサラダ かぼちゃのスープ	パン さとう じゃがいも	あぶら トレッシング	ぶたにく ベーコン だいず	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん パブリカ パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	468 17.8 17.4 2.0
14 月	ごはん	牛乳 さいきょうや さばの西京焼き うま塩キャベツ とうにゅう たんたん 豆乳坦々スープ	ごはん	ごま あぶら ごま油 トレッシング	さば ぶたにく とうふ みそ 豆乳	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし にんにく しょうが	558 23.3 25.1 1.7
15 火	はつが げんまい 発芽玄米 ごはん	牛乳 なつやさい 夏野菜カレー キャベツメンチ マスケットゼリーフルーツあえ	発芽玄米ごはん じゃがいも パン粉 ゼリー	あぶら オリーブ油	ぶたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ パブリカ トマト	なす たまねぎ ズッキーニ しょうが にんにく キャベツ もも パイン みかん	664 20.2 24.8 2.3
16 水	ココアパン	牛乳 ハンバーグバーベキューソースかけ こんにやくサラダ ほしがた 星型マカロニのスープ	パン マカロニ さとう	あぶら トレッシング	ハンバーグ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご こんにやく キャベツ きゅうり	506 22.2 20.2 2.0
17 木	ごはん ふりかけ(備蓄品)	牛乳 たこメンチ きんぴら とうがんのみそ汁	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	たこメンチ とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにやく しいたけ とうがん たまねぎ	500 22.4 15.9 2.1
18 金	ラーメン	牛乳 に 煮たまご わかめサラダ ごもく 五目しょうゆラーメンスープ アセロラミニゼリー	ラーメン さとう かたくりこ ゼリー	あぶら トレッシング	たまご ぶたにく いか なると	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ ねぎ にんにく もやし コーン	498 25.5 16.2 3.4
							月平均栄養量		516 21.3 17.8 2.2

今月の献立目標「暑さに負けない体をつくろう」

行事食 ~七塔~
 ちらしずし 牛乳
 星型コロッケ
 枝豆サラダ
 七塔すまし汁
 七塔ゼリー



- きゅうり、チンゲンサイ、なす、たまねぎ、ズッキーニ、こまつなは 前橋産を使用する予定です。
- お米はすべて前橋産、牛乳は群馬県産です。
- ()の数字はもりつけ数です。




みんなで食べると
おいしいね!