

令和8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か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) しんじゆ(g) えんぷん(g)
				おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)	おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる食品 (みどり)				
1 水	うどん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ こまつな 小松菜のごまあえ なす入り肉うどん汁	うどん さとう パン粉	あぶら ごま	ぶたにく なると 油あげ	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	もやし たまねぎ ねぎ なす しいたけ	573 23.0 21.8 2.9
2 木	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ ほしがた コーンサラダ 星型マカロニスूप	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	ハンバーグ ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン セロリ	530 22.1 22.9 2.4
3 金	ごはん	牛乳	や 焼きぎょうざ(2) チンジャオロース とうがんのスープ	ごはん さとう かたくりこ ぎょうざの皮	あぶら ごま油	ぶたにく 鶏つみれ とうふ	牛乳	にんじん ピーマン パブリカ チンゲンサイ	とうがん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ にんにく しょうが	489 20.1 16.2 1.7
6 月	ごはん	牛乳	にく 肉だんご(2) はるさめ 春雨サラダ ぶた 豚キムチ	ごはん さとう かたくりこ 春雨	あぶら ごま油	肉だんご とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし ねぎ キャベツ たまねぎ はくさい にんにく しょうが	527 20.5 18.0 2.4
7 火	ちらしずし	牛乳	ほしがた 星型コロッケ えだまめ 枝豆ときゅうりのあさづけ たなぼた 七タすまし汁 七タゼリー	ちらしずし じゃがいも パン粉 ふ ゼリー	あぶら	かまぼこ	牛乳	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり えのきたけ だいこん ねぎ しめじ	570 18.6 16.9 2.2
8 水	こめっこぼん	牛乳	チキンのチーズ焼き ラタトゥイユ やさい 野菜スープ	パン さとう じゃがいも	オリーブオイル	とりにく ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パブリカ トマト	なす ズッキーニ たまねぎ キャベツ コーン にんにく	469 24.1 21.2 2.4
9 木	ごはん	牛乳	ガパオライスの具 あんじん ピーンスープ 杏にフルーツあえ	ごはん ビーフン さとう	あぶら	とりにく ミートボール 大豆	牛乳	にんじん ピーマン パブリカ チンゲンサイ	たまねぎ コーン だいこん キャベツ しいたけ しょうが パイン もも	498 19.3 14.8 1.7
10 金	ラーメン	牛乳	かいせん 海鮮しゅうまい(2) わかめサラダ たんたんめん 担々麺スープ レモンゼリー	ラーメン かたくりこ ゼリー	あぶら ドレッシング ごま ごま油	えび いか ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし にんにく しょうが	517 21.0 17.2 3.0
13 月	ごはん	牛乳	あじの磯辺フライ き ぼ だいこん 切り干し大根のあえもの 肉じゃが	ごはん パン粉 じゃがいも さとう	あぶら ごま	あじ ぶたにく	牛乳 青のり	にんじん いんげん	切り干し大根 たまねぎ きゅうり もやし しらたき	561 22.9 20.0 1.4
14 火	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 じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん パブリカ かぼちゃ	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんにく	453 17.9 17.1 1.9
15 水	むぎ 麦ごはん	牛乳	まえばし麦豚夏野菜カレー オムレツ なつやさい マスカットゼリーフルーツあえ	麦ごはん じゃがいも ゼリー	オリーブオイル	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	なす ズッキーニ たまねぎ にんにく しょうが パイン もも	530 19.5 18.9 2.1
16 木	ごはん	牛乳	あつあ まいぼー 厚揚げ麻婆 うま塩もやし にんじん ワンタンスープ(肉入り) アセロラミニゼリー	ごはん さとう ゼリー かたくりこ ワンの皮	あぶら ドレッシング ごま油	厚揚げ ぶたにく なると みそ	牛乳	にんじん パブリカ チンゲンサイ	きゅうり もやし ねぎ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ	490 18.4 15.9 2.1
17 金	ごはん ふりかけ(備蓄品)	牛乳	さばのスタミナ焼き なつやさいとんじる ひじききんぴら 夏野菜豚汁	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	さば とうふ さつまあげ ぶたにく みそ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう しいたけ とうがん たまねぎ ズッキーニ	526 21.0 20.8 2.1

月平均栄養量	518 20.6 18.6 2.2
--------	----------------------------

行事食 ~七夕~



ちらしずし 牛乳
星型コロッケ
枝豆ときゅうりのあさづけ
七タすまし汁
七タゼリー



○きゅうり、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。



夏野菜をたくさん食べよう!

みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。
太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜は、
体の抵抗力を高める「ビタミンA」や暑さのスト
レスに負けないようにする「ビタミンC」を豊富
に含むものが多く、水分もたっぷりです。



きゅうり

なす

とまと

とうもろこし