

令和3年



7月 給食献立表



日	曜	昼食	間食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとる
1	木	五分つきご飯 鮭の南部焼 そぼろさんぴら バナナ お茶	大学芋 チキンサラダ 小玉すいか 牛乳	生鮭・鶏ひき肉・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・ささ身 普通牛乳	五分つき米・油・白いりゴマ・ごま油 上白糖・さつまいも・はちみつ	しょうが・ごぼう・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・なめこ・えのきたけ カットわかめ・バナナ・きゅうり・キャベツ 小玉すいか
2	金	五分つきご飯 和風ハンバーグ 切り昆布サラダ 豆苗のスープ 小玉すいか お茶	わかめおにぎり 蒸し南瓜 バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・ツナ缶・絹ごし豆腐 だしパック・普通牛乳	五分つき米・上白糖・白いりゴマ ごま油・米	たまねぎ・刻み昆布・にんじん りょくとうもやし・豆腐・小玉すいか 乾燥わかめ・かぼちゃ・バナナ
3	土	和風うま煮丼 じゃが芋炒め 味噌汁 果物 お茶	鮭おにぎり 果物 牛乳	豚もも・A・コブス・だしパック 淡色辛みそ・甘塩鮭・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 じゃがいも・白いりゴマ	にんじん・ほくさい・たまねぎ・乾しいたけ さやえんどう・カットわかめ・ほうれんそう 清見オレンジ・焼きのり
5	月	五分つきご飯 さばの照焼 千草あえ 豚汁 バナナ お茶	二色蒸しパン ドレッシング和え メロン 牛乳	まさば・油揚げ・だしパック・豚もも 絹ごし豆腐・淡色辛みそ・卵 A・コブス・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・白すりごま 薄力粉・はちみつ	しょうが・にんじん・ほうれんそう・大根 ごぼう・きゅうり・バナナ・きゅうり キャベツ・メロン
6	火	ご飯 焼肉 さつま芋と昆布煮 わかめスープ メロン お茶	茶飯おにぎり 金時豆の甘煮 バナナ 牛乳	豚もも・だしパック・絹ごし豆腐 うすら豆・乾・普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・白いりゴマ さつまいも	にんじん・キャベツ・ピーマン・刻み昆布 カットわかめ・たまねぎ・ほうれんそう メロン・焼きのり・バナナ
7	水	七夕そうめん 磯辺揚げ アロカリのわか和え 小玉すいか お茶	鮭おにぎり 生フルーツポンチ 牛乳	だしパック・白身魚・かつお節 甘塩鮭・普通牛乳	そうめん・ひやむぎ・上白糖 さつまいも・薄力粉・油・米 白いりゴマ	きゅうり・にんじん・ミニトマト・根菜ねぎ あおのり・ブロッコリー・小玉すいか 焼きのり・りんご・バナナ・メロン・粉寒天
8	木	ご飯 麻婆豆腐 じゃが芋のサラダ 春雨スープ メロン お茶	あんぱん 即席漬け バナナ 牛乳	絹ごし豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・A・コブス・こしあん 普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 じゃがいも・緑豆はるさめ・強力粉 薄力粉・製薬用ゴマ油・白いりゴマ	しょうが・根深ねぎ・にんじん・乾しいたけ あおのり・ブロッコリー・ほうれんそう ほうれんそう・メロン・キャベツ・バナナ
9	金	五分つきご飯 鮭の香味焼 じゃが芋のさんぴら みそ汁 バナナ お茶	かやくおにぎり ごま和え 小玉すいか 牛乳	生鮭・淡色辛みそ・豚もも・木綿豆腐 だしパック・油揚げ・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・じゃがいも 米・白すりごま	根深ねぎ・しょうが・にんじん・ピーマン キャベツ・たまねぎ・ほうれんそう・バナナ 乾しいたけ・ごぼう・さやいんげん 焼きのり・小玉すいか
10	土	わかめご飯 ぎせい豆腐 おひたし 味噌汁 果物 お茶	梅じゃこおにぎり 果物 牛乳	絹ごし豆腐・豚ひき肉・だしパック かつお節・淡色辛みそ・しらす干し 普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉 白いりゴマ	乾燥わかめ・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・ほうれんそう・ほくさい カットわかめ・清見オレンジ・梅干し 焼きのり
11	日	五分つきご飯 さばの照焼 肉じゃが みそ汁 バナナ お茶	かやくおにぎり ごま酢あえ 清見オレンジ 牛乳	まさば・豚もも・だしパック・木綿豆腐 淡色辛みそ・油揚げ・普通牛乳	五分つき米・油・じゃがいも・上白糖 米・白すりごま	しょうが・たまねぎ・にんじん さやいんげん・なめこ・えのきたけ ほうれんそう・カットわかめ・バナナ 乾しいたけ・ごぼう・焼きのり・きゅうり りょくとうもやし・清見オレンジ
12	月	すきやき豚丼 ごま酢あえ みそ汁 小玉すいか お茶	みそおにぎり レバーの甘辛煮 バナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・だしパック・木綿豆腐 淡色辛みそ・鶏肝・普通牛乳	米・油・上白糖・白すりごま さつまいも・だし汁	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・きゅうり・りょくとうもやし カットわかめ・小玉すいか・しょうが バナナ
13	火	五分つきご飯 白身魚のトマトソース 豆腐がやぶル ーコン入りスープ バナナ お茶	ベーコンばん アロカリのわか和え 小玉すいか 牛乳	白身魚・木綿豆腐・豚小間肉 だしパック・A・コブス・かつお節 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 ごま油・強力粉・薄力粉 製薬用ゴマ油	しょうが・たまねぎ・ミニトマト・缶詰 りょくとうもやし・にんじん・にら A・コブス・キャベツ・ほうれんそう バナナ・ブロッコリー・小玉すいか
14	水	五分つきご飯 鶏の南部焼き みそ汁 メロン お茶	しらすおにぎり 金時豆の甘煮 バナナ 牛乳	鶏もも・A・コブス・だしパック 淡色辛みそ・しらす干し・うすら豆・乾 普通牛乳	五分つき米・上白糖・白いりゴマ・油 緑豆はるさめ・ごま油・じゃがいも・米	しょうが・にんじん・きゅうり りょくとうもやし・たまねぎ・にら・メロン 焼きのり・バナナ
15	木	【誕生会】 五分つきご飯 鶏のカレー揚 五目さんぴら みそけんちん汁 バナナ お茶	誕生日のケーキ 牛乳	まさば・豚もも・一口大・絹ごし豆腐 だしパック・淡色辛みそ・卵 生クリーム・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・ごま油 上白糖・じゃがいも・薄力粉 製薬用ゴマ油	しょうが・ごぼう・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・大根・根深ねぎ・万能ねぎ バナナ・いちご
16	金	ご飯 煮込みハンバーグ ドレッシングサラダ 豆苗のスープ 小玉すいか お茶	焼きおにぎり バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 ツナ缶・絹ごし豆腐・だしパック ささ身・普通牛乳	米・油・上白糖・はちみつ・白すりごま ごま油	たまねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ りょくとうもやし・豆腐・小玉すいか ブロッコリー・バナナ
17	土	納豆ご飯 肉じゃが ごま和え 味噌汁 果物 お茶	わかめおにぎり 果物 牛乳	小豆納豆・だしパック・豚もも 淡色辛みそ・普通牛乳	米・じゃがいも・油・上白糖 白すりごま・白いりゴマ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん キャベツ・カットわかめ・ほうれんそう 清見オレンジ・乾燥わかめ
18	日	焼肉丼 さつま芋の甘煮 豆苗のスープ 清見オレンジ お茶	焼きおにぎり チキンサラダ バナナ 牛乳	豚もも・豚ばら・だしパック 絹ごし豆腐・ささ身・普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・白いりゴマ さつまいも・はちみつ	にんじん・キャベツ・ピーマン りょくとうもやし・豆腐・清見オレンジ きゅうり・バナナ
19	月	五分つきご飯 鮭の磯焼き 豚ごぼう炒め みそ汁 バナナ お茶	冷やしきつね メロン 牛乳	生鮭・豚ばら・木綿豆腐・だしパック 淡色辛みそ・油揚げ・豚もも 普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・ごま油 さつまいも・干しとうん	あおのり・ごぼう・にんじん・たまねぎ ほうれんそう・バナナ・きゅうり・根深ねぎ だし昆布・メロン
20	火	キーマカレー ツナサラダ 白菜のスープ デラウェア お茶	ライスお焼き 蒸し南瓜 バナナ 牛乳	豚ひき肉・ツナ缶・絹ごし豆腐 だしパック・普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ 上白糖	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご きゅうり・大根・ほくさい・ほうれんそう デラウェア・かぼちゃ・バナナ
21	水	五分つきご飯 白身魚フライ 千草あえ みそ汁 バナナ お茶	金時パン 即席漬け 小玉すいか 牛乳	白身魚・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・うすら豆・乾・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・白すりごま・強力粉 製薬用ゴマ油・白いりゴマ・ごま油	にんじん・ほうれんそう・キャベツ カットわかめ・大根・バナナ・きゅうり 小玉すいか
24	土	和風うま煮丼 南瓜の甘煮 味噌汁 果物 お茶	かやくおにぎり 果物 牛乳	豚もも・だしパック・淡色辛みそ 油揚げ・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油	にんじん・ほくさい・たまねぎ・乾しいたけ さやえんどう・かぼちゃ・カットわかめ ほうれんそう・清見オレンジ・ごぼう さやいんげん・焼きのり
26	月	鮭そぼろ丼 切干大根の炒め煮 みそ汁 メロン お茶	わかめおにぎり チキンサラダ バナナ 牛乳	鶏ひき肉・甘塩鮭・油揚げ だしパック・木綿豆腐・淡色辛みそ ささ身・普通牛乳	米・上白糖・油・庄内鮭・白いりゴマ はちみつ	だし昆布・にんじん・切のり 切干だいこん・さやいんげん・万能ねぎ カットわかめ・メロン・乾燥わかめ・きゅうり キャベツ・バナナ
27	火	五分つきご飯 さばの照焼 春雨炒め みそ汁 バナナ お茶	ココアトースト ドレッシングサラダ メロン 牛乳	まさば・豚ばら・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・A・コブス・普通牛乳	五分つき米・油・普通はるさめ ごま油・上白糖・じゃがいも・食パン バター・グラニュー糖・はちみつ	しょうが・にんじん・りょくとうもやし たまねぎ・ピーマン・にら・バナナ・きゅうり キャベツ
28	水	【すいか割り】 五分つきご飯 鶏肉の唐揚げ 中華風アロカリサラダ 豆苗のスープ すいか(すいか割) お茶	いなり寿司 胡瓜漬け バナナ 牛乳	鶏もも・絹ごし豆腐・だしパック 油揚げ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 ごま油・米・白いりゴマ	しょうが・ブロッコリー・A・コブス・缶詰 にんじん・キャベツ・りょくとうもやし・豆腐 すいか・きゅうり・バナナ
29	木	五分つきご飯 白身魚の煮入 さつま芋と昆布煮 みそ汁 バナナ お茶	蒸しパン アロカリのわか和え メロン 牛乳	白身魚・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・卵・かつお節・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 ごま油・さつまいも・薄力粉	しょうが・根深ねぎ・刻み昆布・ほくさい たまねぎ・ほうれんそう・バナナ ブロッコリー・にんじん・メロン
30	金	ご飯 ポークチャップ じゃが芋のサラダ 野菜カレースープ メロン お茶	茶飯おにぎり 磯辺和え バナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・A・コブス だしパック・普通牛乳	米・油・上白糖・じゃがいも・ごま油	たまねぎ・きゅうり・にんじん A・コブス・缶詰・キャベツ・ほうれんそう メロン・焼きのり・ほくさい・切のり・バナナ
31	土	炊き込み御飯 白身魚のみそ煮 和風サラダ 味噌汁 果物 お茶	ライスお焼き 果物 牛乳	油揚げ・白身魚・淡色辛みそ しらす干し・だしパック・普通牛乳	米・上白糖・油	にんじん・乾しいたけ・ごぼう・だし昆布 しょうが・ほうれんそう・カットわかめ きゅうり・キャベツ・たまねぎ 清見オレンジ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	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
567 kcal	22.5 g	13.4 g	189 mg	2.4 mg	341 μg	0.36 mg	0.39 mg	36 mg