

2026年度7月 献立予定表 (完了食)

ニチキッズこくふ

日付	献立名	材料名	午前おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
			午後おやつ	
1 15 29 (水)	さけの混ぜ寿司 チンゲンサイのおみそ汁 とうがんのそぼろあんかけ バナナ	牛乳/クラッカー/米、こんぶ(だし用)、酢、砂糖、食塩、さけ、コーン(冷凍)、えだまめ、ごま/かつおだし汁、チンゲンサイ、にんじん、油揚げ、みそ/油、鶏ひき肉、とうがん、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、いんげん、片栗粉、水/バナナ/牛乳/おから、米粉、粉チーズ、牛乳、砂糖、食塩	牛乳	459 kcal
			クラッカー	20.7 g
			牛乳 ボンデケーキ	12.9 g
2 16 30 (木)	ご飯 わかめのおみそ汁 酢豚 ブロッコリーのだし煮 オレンジ	牛乳/カルテツウエハース/米/かつおだし汁、カットわかめ、もやし、えのきたけ、みそ/油、豚肉(肩ロース)、おろししょうが、しょうゆ、たまねぎ、かぼちゃ、なす、鶏がらスープの素、水、砂糖、しょうゆ、食塩、酢、みりん、ケチャップ、ピーマン、片栗粉、水/ブロッコリー、かつおだし汁、食塩/オレンジ/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、水、干しぶどう	牛乳	427 kcal
			ウエハース	15.0 g
			牛乳 レーズンスティック	15.7 g
3 17 31 (金)	ご飯 トマトスープ さけのオーロラソース 切干し大根のカレー炒め バナナ	牛乳/お子様せんべい/米/かつおだし汁、トマト、たまねぎ、オクラ、砂糖、しょうゆ、食塩/さけ、食塩、米粉、ノンエッグマヨネーズ、ケチャップ、パセリ粉/油、豚ひき肉、にんじん、切り干しだいこん、もやし、ピーマン、砂糖、しょうゆ、カレー粉、食塩/バナナ/牛乳/米、チーズ、かつお節、しょうゆ	牛乳	461 kcal
			おせんべい	21.0 g
			牛乳 チーズおかかおにぎり	11.2 g
4 18 (土)	ご飯 なすのおみそ汁 かれの磯辺焼き こまつなのフレンチ和え オレンジ	牛乳/クラッカー/米/かつおだし汁、なす、たまねぎ、油揚げ、みそ/かれのい、しょうゆ、みりん、米粉、片栗粉、あおのり、水、油/こまつな、きゅうり、コーン(冷凍)、油、砂糖、酢、食塩、ノンエッグマヨネーズ/オレンジ/牛乳/かぼちゃ、干しぶどう、きな粉、砂糖	牛乳	398 kcal
			クラッカー	18.5 g
			牛乳 かぼちゃだんご	10.3 g
6 (月)	ご飯 おくらのとろみ汁 さばの香りみそ焼き チンゲンサイののり和え バナナ	牛乳/ビスケット/米/かつお・昆布だし汁、とうがん、オクラ、カットわかめ、食塩、しょうゆ、片栗粉、水/さば、ごま、ごま油、砂糖、みそ、みりん/チンゲンサイ、にんじん、もやし、コーン(冷凍)、しょうゆ、砂糖、のり/バナナ/牛乳/食塩、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、油	牛乳	426 kcal
			ビスケット	17.5 g
			牛乳 フライドポテト	16.0 g
7 (火)	織姫彦星ご飯 キャベツスープ 鶏のごま唐揚げ 短冊サラダ バナナ	牛乳/クラッカー/米、のり、黒ごま、ケチャップ/水、鶏がらスープの素、キャベツ、トマト、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース/油、鶏もも肉、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん、すりごま、片栗粉/じゃがいも、にんじん、きゅうり、しょうゆ、ノンエッグマヨネーズ、かつお節/バナナ/麦茶(浸出液)/牛乳、砂糖、かんでん(粉)、オレンジ濃縮果汁、砂糖、かんでん(粉)/ビスケット	牛乳	423 kcal
			クラッカー	16.3 g
			麦茶 セタゼリー、ビスケット	11.7 g
21 (火)	ゆかりご飯 キャベツスープ 鶏のごま唐揚げ 短冊サラダ すいか	牛乳/クラッカー/米、カルシウムふりかけ ゆかり/水、鶏がらスープの素、キャベツ、トマト、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース/油、鶏もも肉、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん、すりごま、片栗粉/じゃがいも、にんじん、きゅうり、しょうゆ、ノンエッグマヨネーズ、かつお節/すいか/牛乳/ごま油、ツナ水煮缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、干しとうもろこし、油、しょうゆ、オクラ	牛乳	420 kcal
			クラッカー	19.0 g
			牛乳 そうめんチャンプル	13.8 g
8 22 (水)	ご飯 いんげんのおみそ汁 ポークチャップ コールスローサラダ オレンジ	牛乳/カルテツウエハース/米/かつおだし汁、木綿豆腐、いんげん、ねぎ、みそ/豚肉(もも)、片栗粉、油、水、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース/しらす干し、キャベツ、きゅうり、にんじん、油、砂糖、食塩、酢/オレンジ/牛乳/きな粉、砂糖、水、豆乳、かんでん(粉)、米粉、黒砂糖、水/お子様せんべい	牛乳	451 kcal
			ウエハース	20.1 g
			牛乳 きな粉よせ黒みつかけ	14.8 g
9 23 (木)	トマトライス ポタージュ さけのマヨ焼き 野菜ソテー オレンジ	牛乳/お子様せんべい/米、トマト、こんぶ(だし用)、コーン(冷凍)、食塩/たまねぎ、にんじん、食塩、かつお・昆布だし汁、豆乳、片栗粉、水/さけ、食塩、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ/油、おろしにんにく、なす、ブロッコリー、食塩/オレンジ/牛乳/油、砂糖、バナナ、小麦粉、ベーキングパウダー	牛乳	464 kcal
			おせんべい	20.5 g
			牛乳 バナナソフトクッキー	15.3 g
10 24 (金)	夏野菜カレー 豆腐のおみそ汁 福神漬 バナナ	牛乳/ビスケット/米、油、おろしにんにく、おろししょうが、たまねぎ、豚肉(もも)、かぼちゃ、なす、カレー(牛乳・卵・小麦不使用)/かつお・昆布だし汁、木綿豆腐、カットわかめ、みそ/きゅうり、だいこん、にんじん、おろししょうが、水、砂糖、酢、しょうゆ、みりん/バナナ/麦茶(浸出液)/牛乳、砂糖、かんでん(粉)、ヨーグルト(無糖)、もも缶(黄桃)/ソフトせんべい塩味	牛乳	430 kcal
			ビスケット	15.6 g
			麦茶 ヨーグルト寒天・おせんべい	11.2 g
11 25 (土)	鶏そぼろご飯 もやしのおみそ汁 じゃがいものオープン焼き オレンジ	牛乳/お子様せんべい/米、油、鶏ひき肉、たまねぎ、おろししょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、えだまめ/かつおだし汁、もやし、にんじん、カットわかめ、みそ/じゃがいも、いんげん、米粉、食塩、あおのり、油/オレンジ/牛乳/クラッカー、いちごジャム	牛乳	415 kcal
			おせんべい	16.7 g
			牛乳 いちごジャムクラッカー	12.7 g
13 27 (月)	ご飯 チキンスープ マーボー高野豆腐 かぼちゃの甘煮 バナナ	牛乳/ビスケット/米/ごま油、鶏もも肉、キャベツ、にんじん、水、鶏がらスープの素、食塩/油、おろししょうが、たまねぎ、豚ひき肉、水、凍り豆腐、にら、砂糖、しょうゆ、みそ、片栗粉、水/かぼちゃ、砂糖、しょうゆ/バナナ/牛乳/食パン、トマト、砂糖、レモン果汁	牛乳	446 kcal
			ビスケット	17.5 g
			牛乳 トマトジャムサンド	13.7 g
14 28 (火)	ご飯 ブロッコリーの豆乳汁 鶏肉のマーマレード焼き 和風コロコロサラダ オレンジ	牛乳/カルテツウエハース/米/かつおだし汁、たまねぎ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、みそ、すりごま、豆乳/鶏もも肉、マーマレード、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ/じゃがいも、きゅうり、にんじん、あおのり、しょうゆ、食塩/オレンジ/牛乳/マカロニ・スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、水、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、砂糖、食塩、米粉	牛乳	443 kcal
			ウエハース	21.5 g
			牛乳 ミートスパゲティ	12.5 g

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

◎完了期食は未食の食材は給食で提供しません。

食品確認票と献立表の材料名内の太字を参考にご家庭で2回以上喫食しましたらお知らせ下さい。

◎しらす干しは、えびやかに類が混ざる漁法で漁獲されたものを使用する場合がございます。



7月平均栄養量	
440 kcal	
18.8 g	
13.4 g	