

令和8年7月 学校給食予定献立表 (幼稚園)



総社市地食へ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 なつをげんきにすごそう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)		
			赤の食品 おもに体をつくる	緑の食品 おもに体の調子をととのえる	黄の食品 おもにエネルギーのもと				
		今日のめあて(食育の観点)	「もずく」についてしよう(食品を選択する能力)						
○	1 (水)	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ きゅうりのちゅうかあえ もずくスープ	とりにく とうふ ハム	にんじん ねぎ たまねぎ	しょうが きゅうり とうもろこし	こめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ しお ちゅうかスープのもと す	505 20.1	
		今日のめあて(食育の観点)	「だいず」をしっかりとべよう(食事の重要性・食品を選択する能力)						
○	2 (木)	ごはん 牛乳 あつあげのそぼろに だいずあえ	ぶたにく いとかつお だいず	牛乳 あつあげ にんじん たまねぎ さやいんげん あかピーマン とうもろこし	しょうが きゅうり たまねぎ だけのこ もやし	こめ さとう じゃがいも	さけ しょうゆ	481 19.7	
		今日のめあて(食育の観点)	たなばたにちなんだしよじをあしわおう(食文化)						
○	3 (金)	ごはん 牛乳 さわらのうめみそだれ こんぶあえ あかごめうどんのたなばたじる たなばたゼリー	さわら いとかつお とうふ	牛乳 ちゅうみそ こんぶ にんじん こまつな ねぎ	もやし えのきたけ うめ	こめ さとう ごまあぶら あかごめうどん たなばたゼリー(個装)	しょうゆ す だしこんぶ だしけずり だしのもと しお	470 21.6	
		今日のめあて(食育の観点)	サンドイッチのゆらいをしよう(食文化)						
	6 (月)	ツナサンド 牛乳 ラタトゥイユ	とりにく ベーコン ツナ	にんじん かぼちゃ きピーマン ピーマン たまねぎ	しょうが たまねぎ なす あかピーマン ピーマン	パン さとう ノンエッグマヨネーズ(個装) じゃがいも	ローリエ ウスターソース スープストック しお ケチャップ こしょう	500 21.7	
		今日のめあて(食育の観点)	よくかんでたべよう(心身の健康)						
○	7 (火)	しょうゆラーメン 牛乳 ばんさんすう ひとくちゼリー(アセロラ)	なると ハム	牛乳 ぶたにく にんじん ねぎ キャベツ	しょうが たまねぎ とうもろこし もやし	ちゅうかめん ごまあぶら はるさめ さとう ひとくちゼリー(アセロラ) (個装)	しょうゆ す ちゅうかスープのもと しお こしょう	461 21.5	
		今日のめあて(食育の観点)	こまめにすいぶんをほきゅうしよう(心身の健康)						
○	8 (水)	ごはん 牛乳 あじのなんばんだれ ちゅうかスープ	あじ とうふ ベーコン	牛乳 わかめ あかピーマン きピーマン ピーマン たまねぎ ねぎ レモンかじゅう	しょうが もやし とうもろこし	こめ さとう ごまあぶら	しょうゆ す ちゅうかスープのもと しお こしょう	433 20.5	
		今日のめあて(食育の観点)	きゅうしよくにつかわれているなつやさいをさがしてみよう(食品を選択する能力)						
	9 (木)	なつやさいキーマカレー 牛乳 かいそうサラダ れいとうみかん	きゅうにく ツナ	牛乳 かいそうミックス にんじん さやいんげん かぼちゃ みかん レモンかじゅう	しょうが たまねぎ なす とうもろこし	こめ さとう オリーブオイル じゃがいも	カレールー ウスターソース スープストック しょうゆ す	516 18.0	
		今日のめあて(食育の観点)	そうじやさんのしょうがをあしわおう(食文化)						
○	10 (金)	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため ちくわとキャベツのごまあえ じゃがいものみそしる	ぶたにく とうふ ちゅうみそ	牛乳 ちくわ あぶらあげ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	こめ さとう ごま じゃがいも	さけ す だしこんぶ だしのもと	しょうゆ す だしけずり だしのもと	469 22.5	
		今日のめあて(食育の観点)	しょうきをたいせつにつかおう(社会性)						
	13 (月)	コーンピラフ 牛乳 メンチカツ ビーンズサラダ	ベーコン 牛乳 ミックスビーンズ メンチカツ	にんじん さやいんげん グリーンピース たまねぎ きゅうり レモンかじゅう	しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ	こめ さとう あぶら オリーブオイル	チキンソース やさいブイヨン しお こしょう しょうゆ す	478 17.8	
		今日のめあて(食育の観点)	たべもののいのちにかんしゃしのごさすたべよう(感謝の心)						
○	14 (火)	むぎごはん 牛乳 にくじゃが ごまみそあえ	きゅうにく しるみそ	牛乳 いとかつまほこ にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり	しょうが キャベツ	こめ むぎ じゃがいも ごま こんにやく さとう	さけ みりん しょうゆ	459 18.4	
		今日のめあて(食育の観点)	「ピーン」についてまなぼう(食品を選択する能力)						
○	15 (水)	ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー いかのシークワサーあえ	ぶたにく ちゅうみそ いか	牛乳 とうふ くきわかめ にんじん にがり きゅうり	しょうが たまねぎ キャベツ もやし シークワサーかじゅう	こめ さとう ピーン	ちゅうかスープのもと しお こしょう しょうゆ す	437 21.7	
		今日のめあて(食育の観点)	なつやすみのしよせいかつのポイントをしよう(心身の健康)						
○	16 (木)	ごはん 牛乳 さばのしおやき ゆかりあえ なつやさいのみそしる	さば ちゅうみそ	牛乳 あぶらあげ にんじん かぼちゃ オクラ	だいこん とうもろこし なす たまねぎ	こめ	しお ゆかり しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと	518 20.2	
		今日のめあて(食育の観点)	かそくといっしょにりょうりやかたづけにちようせんしよう(社会性・食事の重要性)						
	17 (金)	びびんバ 牛乳 わかめスープ	きゅうにく ベーコン わかめ あかみそ	牛乳 わかめ とうふ にんじん こまつな たまねぎ	ぜんまい にんにく もやし えのきたけ	こめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ す しお こしょう ちゅうかスープのもと	442 19.4	
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米うどん・しょうが なす・こまつな	岡山 県産	麦・にんにく・ねぎ マッシュルーム・もやし	※ アレルギー対応食品は、 で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。		今月の 栄養価	エネルギー たんぱく質	474 kcal 20.2 g

なつやさいさんじょう
夏野菜レンジャー参上



なつやさい た
夏野菜をたくさん食べて、
あつ ま げんき
暑さに負けず元気に
す
過ごしましょう♪

