令和7年7月こんだてひょう　すてっぷセンター　給食

アレルギー：★えび・かに・卵・乳

令和7年7月1日（火）／令和7年7月23日（水）

エネルギー 350kcal タンパク 15.7g
脂質 17.0g カルシウム 126mg
鉄 1.6mg 食塩相当量 2.3g

パン（イエローロール）
- ★NEGイエロー30g 1個

ハンバーグ（卵、パン粉、牛乳なし） にんじんソテー
- 牛ももミンチ 20
- 豚ももミンチ 20
- たまねぎ 25
- 豆腐（絹ごし） 8
- 片栗粉 1.5
- 食塩 0.2
- こしょう 0.01
- トマトケチャップ 3
- にんじん 10
- サラダ油 1
- 食塩 0.1

切り干し大根ときゅうりのサラダ
- 切り干し大根 3
- きゅうり 15
- ★ロースハム 10
- ごま油 0.5
- 穀物酢 2
- 上白糖 1
- こいくちしょうゆ 3

なすのポタージュ
- なす 50
- 水 30
- たまねぎ 15
- 味の素KKコンソメ 1
- ★牛乳 60
- ★有塩バター 1
- 食塩 0.5

果物（デラウエア）
- デラウエア 40

令和7年7月3日（木）／令和7年7月10日（木）

エネルギー 321kcal タンパク 14.2g
脂質 6.9g カルシウム 66mg
鉄 1.3mg 食塩相当量 2.0g

御飯
- 精白米 40

いさきの塩焼き コーンのかき揚げ添え
- いさき(切り身) 1切
- 食塩 0.3
- 冷凍コーン 10
- 薄力粉 2.5
- 片栗粉 1
- 水 3.3
- こいくちしょうゆ 0.8
- 食塩 0.07
- サラダ油 1

大根と油揚げのやわらか煮
- だいこん 25
- にんじん 10
- 油揚げ 8
- 料理酒 2.5
- かつお・昆布だし 30
- 三温糖 1.3
- こいくちしょうゆ 2.6

じゃがいもとわかめのみそ汁
- たけやみそ 6
- かつお・昆布だし 120
- じゃがいも 25
- カットわかめ 0.3

果物（デラウエア）
- デラウエア 40

令和7年7月4日（金）／令和7年7月17日（木）

エネルギー 379kcal タンパク 13.5g
脂質 16.5g カルシウム 32mg
鉄 1.6mg 食塩相当量 1.7g

スパゲッティーミートソース（上新粉）
- スパゲッティ 40
- オリーブ油 2.6
- 牛ももミンチ 20
- ホールトマト水煮缶 30
- 味の素KKコンソメ 1.3
- 料理酒 1
- たまねぎ 30
- にんにく 0.5
- 上新粉 0.5
- ★有塩バター 1.5
- トマトケチャップ 5
- ウスターソース 2.4
- 上白糖 0.3

きゅうりとコーンのツナサラダ（マヨドレ）
- きゅうり 25
- 冷凍コーン 10
- ツナ缶 10
- 日清 マヨドレ 5
- こいくちしょうゆ 1

ウインナーとじゃがいものコンソメスープ
- 味の素KKコンソメ 1.2
- 水 120
- たまねぎ 10
- ウインナー（卵・乳不使用） 7
- じゃがいも 20
- かいわれ 1

果物（オレンジ） 4日
- オレンジ 1/4個

果物（バナナ） 17日
- バナナ 30

令和7年7月7日（月）／令和7年7月29日（火）

エネルギー 327kcal タンパク 17.5g
脂質 8.0g カルシウム 80mg
鉄 1.9mg 食塩相当量 2.0g

御飯
- 精白米 40

鶏肉の松風焼き（卵、牛乳、小麦不使用） オクラのおかか和え
- 鶏もも皮なし 45
- たまねぎ 20
- 片栗粉 1.35
- 豆腐（絹ごし） 10
- 三温糖 1
- たけやみそ 4
- いりごま 0.5
- オクラ 10
- 糸花鰹 0.3
- こいくちしょうゆ 0.8

大根のツナ煮
- だいこん 30
- にんじん 10
- ツナ缶 8
- 味の素KKコンソメ 0.6
- 本みりん 2.2
- こいくちしょうゆ 1.5

なすと油揚げのみそ汁
- たけやみそ 6
- かつお・昆布だし 120
- 油揚げ 7
- なす 20

果物（デラウエア）
- デラウエア 40

お楽しみ給食「七夕」

令和7年7月8日（火）／令和7年7月18日（金）

エネルギー 362kcal タンパク 14.7g
脂質 8.1g カルシウム 58mg
鉄 0.9mg 食塩相当量 2.1g

御飯
- 精白米 40

銀鮭の塩こうじ焼き れんこんチップ
- ぎんざけ 1切
- 塩こうじ 4
- れんこん 20
- サラダ油 1
- 食塩 0.1

きゅうりとわかめの酢の物
- きゅうり 40
- ちりめんじゃこ 3.6
- カットわかめ 0.6
- 穀物酢 3
- 上白糖 2
- うすくちしょうゆ 1

とうがんとそうめんの吉野汁
- かつお・昆布だし 120
- 料理酒 3
- 食塩 0.3
- うすくちしょうゆ 1.2
- 片栗粉 3
- そうめん 10
- とうがん 15
- にんじん 5

ぶどうゼリー
- ぶどうジュース 50
- 上白糖 1
- イナアガーL 0.9
- ★らくらくホイップ 10

令和7年7月9日（水）／令和7年7月22日（火）

エネルギー 311kcal タンパク 16.7g
脂質 3.3g カルシウム 48mg
鉄 1.3mg 食塩相当量 1.6g

御飯
- 精白米 40

ささみのフライ ほうれん草のおかか和え
- 鶏肉ささみ 40
- 食塩 0.2
- 片栗粉 4
- ★牛乳 5
- コーンフレーク 5
- ほうれんそう 20
- こいくちしょうゆ 1
- 糸花鰹 0.3

にんじんときゅうりの中華風サラダ
- にんじん 18
- きゅうり 18
- ★ロースハム 6
- 食塩 0.1
- 穀物酢 3
- 上白糖 1.8
- ごま油 1
- こいくちしょうゆ 1.5

玉ねぎとじゃがいものみそ汁
- たけやみそ 6
- かつお・昆布だし 120
- たまねぎ 15
- じゃがいも 20

果物（デラウエア）
- デラウエア 40

令和7年7月11日（金）／令和7年7月24日（木）

エネルギー 333kcal タンパク 15.6g
脂質 8.1g カルシウム 58mg
鉄 2.0mg 食塩相当量 1.7g

御飯
- 精白米 40

沖めだいのカレームニエル（片栗粉）きゅうりのしょうゆ和え
- おきめだい 1切
- 食塩 0.3
- こしょう 0.01
- 片栗粉 4
- カレー粉 0.4
- サラダ油 1
- きゅうり 10
- こいくちしょうゆ 1

ひじきとちくわの煮物
- 芽ひじき 2
- 竹輪（卵不使用） 8
- にんじん 10
- ピーマン 3
- 料理酒 1.5
- こいくちしょうゆ 1.5
- 本みりん 1.5
- 三温糖 0.5
- サラダ油 1
- かつお・昆布だし 12

かきたま汁
- かつお・昆布だし 120
- 食塩 0.4
- こいくちしょうゆ 1.1
- えのきたけ 10
- 片栗粉 1.5
- ★鶏卵 13

果物（バナナ）
- バナナ 30

令和7年7月14日（月）／令和7年7月30日（水）

エネルギー 365kcal タンパク 18.7g
脂質 9.2g カルシウム 88mg
鉄 1.3mg 食塩相当量 2.0g

御飯
- 精白米 40

かれいの煮付け
- かれい 1切
- かつお・昆布だし 11
- 本みりん 4
- こいくちしょうゆ 4
- 料理酒 3.6
- 三温糖 1.6
- カットわかめ 0.5

キャベツともやしのカレー炒め
- キャベツ 15
- 緑豆もやし 20
- にんじん 10
- ★鶏卵 10
- ピーマン 5
- 食塩 0.3
- カレー粉 0.05
- サラダ油 1

かぼちゃと油揚げのみそ汁
- たけやみそ 6
- かつお・昆布だし 120
- 油揚げ 7
- かぼちゃ 30
- かいわれ 1

普・粗；ミルクスティック
- ★ミルクスティック 3本

押・ペ・管；ゼリー飲料 ぶどう
- ゼリー飲料 ぶどう 1/2P

令和7年7月15日（火）／令和7年7月25日（金）

エネルギー 322kcal タンパク 14.5g
脂質 6.4g カルシウム 161mg
鉄 5.9mg 食塩相当量 2.0g

御飯
- 精白米 40

豚肉と春雨の炒め物
- 豚ももスライス 25
- はるさめ 6
- にんじん 15
- ピーマン 10
- たまねぎ 10
- ごま油 3
- 料理酒 3
- こいくちしょうゆ 3
- 食塩 0.3

ほうれん草の磯和え
- ほうれんそう 40
- えのきたけ 10
- きざみのり 1
- こいくちしょうゆ 2
- 上白糖 1

とうふとわかめの中華スープ
- 豆腐（絹ごし） 25
- カットわかめ 0.3
- だいこん 10
- 中華味 0.7
- 水 120
- 食塩 0.2
- こいくちしょうゆ 2.1

ヨーグルト（ソフール元気）
- ★ソフール元気ヨーグルト 1個

令和7年7月16日（水）／令和7年7月31日（木）

エネルギー 326kcal タンパク 9.2g
脂質 7.5g カルシウム 332mg
鉄 5.9mg 食塩相当量 1.5g

チキンカレーピラフ
- 精白米 40
- 鶏もも皮なし 15
- たまねぎ 7.7
- にんじん 3.7
- ピーマン 4
- 味の素KKコンソメ 0.73
- 水 46
- カレー粉 0.5
- トマトケチャップ 1.23
- 食塩 0.23
- ★有塩バター 1.84

キャベツとハムのサラダ（マヨドレ）
- キャベツ 30
- ★ロースハム 8
- 冷凍コーン 10
- 日清 マヨドレ 5

じゃがいもとにんじんのコンソメスープ
- 味の素KKコンソメ 1.3
- 食塩 0.3
- じゃがいも 25
- にんじん 25
- たまねぎ 20

普・粗・押；カルシウムたまごボーロ
- ★カルシウムたまごボーロ 1個

ペ・管；ゼリー飲料（もも）
- ゼリー飲料 もも 1/2P

★夏バテに効く栄養素と食べ物

○ビタミンB群
豚肉、枝豆、納豆

○たんぱく質
豚肉、カツオ、鶏肉

○ミネラル
きゅうり、なす、トマト
枝豆、納豆、オクラ

○ビタミンC
オレンジ、キウイ

○おすすめ献立

★夏野菜のカレー

★ポタージュ

★野菜の入った汁物

★スムージー

★果物入りヨーグルト

など、のどごしの良いものがおすすめです！

★地元の食材を使っています！
精白米　なす

★8月リクエスト給食のアンケートにご協力お願いします！
4～7月のこんだてで、もう一度給食に入れてほしいメニューをアンケート用紙に記入してください。