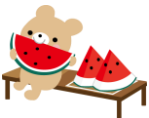




7月の給食献立表



令和8年7月 アテネ学園

日曜日	行事	9時45分 おやつ たんぽぼ餅・ちゅうつぷ餅・ぼら餅	昼食	15時おやつ	材 料 名				栄 養 価			
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
1日 (水)		バナナ	ごはん さばの味噌煮 ひじきの炒め煮 ジュシーフルーツ すまし汁（ほうれん草・豆腐・麩）	麦茶 ムーンライトビスケット	米 砂糖 油 焼酎 ムーンライトビスケット	さば 豆腐 みそ ひじき さつま揚げ	ほうれんそう しらたき にんじん いんげん しょうが パナナ ジュシーフルーツ（河内晩柑）	しょうゆ みりん かつお節だし汁	エネルギー 366 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.1 g 炭水化物 35.5 g	カルシウム 171 mg 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 3.3 g		
2日 (木)		ジュシーフルーツ	ごはん タンドリーチキン コーンサラダ フルーツ野菜ゼリー コンソメスープ	牛乳 ミニブッセ	米 じゃがいも 油 フルーツ野菜ゼリー ミニブッセ	牛乳 鶏肉 わかめ プレーンヨーグルト	キャベツ コーン しめじ にんじん たまねぎ しょうが にんにく ジュシーフルーツ（河内晩柑）	ケチャップ コンソメ 酢 塩 カレー粉 こしょう	エネルギー 322 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 14.9 g 炭水化物 38.2 g	カルシウム 149 mg 食物繊維 5.8 g 食塩相当量 1.3 g		
3日 (金)		麦茶 ハッピーターン	ごはん 酢豚 元気ヨーグルト ワントンスープ	プリン	米 肉入りワントン 油 片栗粉 砂糖 プッチンプリン ハッピーターン	豚肉 元気ヨーグルト	たまねぎ もやし たけのこ にんじん チンゲンサイ ビーマン しょうが	しょうゆ 酢 酒 ケチャップ 塩 こしょう 中華スープの素	エネルギー 341 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 39.6 g	カルシウム 184 mg 食物繊維 1.8 g 食塩相当量 1.8 g		
4日 (土)			五目あんかけ丼 ゼリー 牛乳	麦茶 お菓子	油 片栗粉 ゼリー お菓子	牛乳 豚肉	キャベツ たまねぎ もやし にんじん しいたけ	しょうゆ みりん 中華スープの素	エネルギー 311 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 38.0 g	カルシウム 175 mg 食物繊維 4.8 g 食塩相当量 1.4 g		
6日 (月)		バナナ	ごはん 肉じゃが しらすサラダ しそまき 豆乳プリン みそ汁（わかめ・もやし・厚揚げ）	麦茶 ホームバイ	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 豆乳プリン ホームバイ	豚肉 厚揚げ しそまき みそ しらす干し わかめ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん しらたき こまつな しめじ パナナ	しょうゆ 酢 みりん 酢 煮干しだし汁 昆布だし汁	エネルギー 365 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 19.2 g 炭水化物 31.2 g	カルシウム 259 mg 食物繊維 8.4 g 食塩相当量 2.9 g		
7日 (火)	七夕まつり 		焼きそば セレクトクレープ（いちご・チョコ・ブルーベリー） セレクトジュース（ぶどう・りんご・スボロン・野菜）	パピコ	中華めん 油 パピコ ぶどう・りんご・スボロン・野菜ジュース いちご・チョコ・ブルーベリークレープ	豚肉	キャベツ もやし たまねぎ にんじん	やきそばソース 塩 こしょう				
8日 (水)		麦茶 アンパンマンビスケット	ごはん チンジャオロース もやしナムル パナナ コーンスープ	ヤクルト 星たべよ	米 片栗粉 ごま油 砂糖 アンパンマンビスケット 星たべよ	豚肉 卵 ベーコン ヤクルト	もやし たまねぎ たけのこ コーン ビーマン にんじん こまつな にんにく しょうが パナナ	しょうゆ 酢 塩 こしょう オイスターソース 中華スープの素	エネルギー 315 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 13.0 g 炭水化物 38.5 g	カルシウム 77 mg 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.9 g		
9日 (木)		ミニゼリー （青りんご）	ごはん 鮭の甘辛揚げ もやしの磯香和え メロン みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ・薄揚げ）	牛乳 白い風船	米 油 片栗粉 砂糖 ミニゼリー（青りんご） 白い風船	牛乳 鮭 みそ 薄揚げ のり	もやし かぼちゃ ほうれんそう たまねぎ にんじん メロン	しょうゆ 酒 塩 こしょう 煮干しだし汁	エネルギー 387 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.7 g 炭水化物 47.2 g	カルシウム 219 mg 食物繊維 4.6 g 食塩相当量 2.4 g		
10日 (金)		バナナ	ごはん ポークチャップ ジャーマンポテト ソーダゼリー みそ汁（キャベツ・えのき・麩）	牛乳 ぼたぼた焼き	米 じゃがいも 油 焼酎 砂糖 ソーダゼリー ぼたぼた焼き	牛乳 豚肉 みそ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ えのきたけ にんにく パナナ	ケチャップ 酒 中濃ソース コンソメ 塩 こしょう 煮干しだし汁	エネルギー 354 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 44.2 g	カルシウム 187 mg 食物繊維 6.1 g 食塩相当量 2.1 g		
11日 (土)			ポークカレーライス ゼリー 牛乳	麦茶 お菓子	米 じゃがいも バター カレールウ甘口 ゼリー お菓子	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん		エネルギー 329 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 16.1 g 炭水化物 41.2 g	カルシウム 149 mg 食物繊維 7.1 g 食塩相当量 1.6 g		
13日 (月)		ミニゼリー （オレンジ）	ごはん 蒸し鶏香味だれ 五目きんぴら パナナ みそ汁（わかめ・大根・しめじ）	牛乳 ちいさなかすてら	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま ちいさなかすてら ミニゼリー（オレンジ）	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 わかめ	ごぼう だいこん れんこん にんじん しめじ しらたき ねぎ しょうが パナナ	しょうゆ 酒 酢 塩 煮干しだし汁	エネルギー 397 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 24.5 g 炭水化物 31.5 g	カルシウム 229 mg 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.6 g		
14日 (火)		麦茶 アンパンマンおやさい せんべい	もずく丼 キャベツのゆかり和え メロン みそ汁（こまつな・厚揚げ・しいたけ）	牛乳 まがりせんべい	米 油 砂糖 片栗粉 片栗粉 アンパンマンおやさいせんべい まがりせんべい	牛乳 もずく 豚肉 厚揚げ みそ	にんじん キャベツ たまねぎ ビーマン こまつな きゅうり コーン しいたけ しょうが ゆかり メロン	しょうゆ みりん 酒 煮干しだし汁	エネルギー 316 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 16.9 g 炭水化物 30.5 g	カルシウム 281 mg 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 2.4 g		
15日 (水)	お誕生会 	りんごジュース	ごはん 夏野菜のキーマカレー ツナサラダ 星のハンバーグ 星のチーズ かき氷（いちご・ブルーハワイ・メロン）	麦茶 源氏パイ	米 じゃがいも カレールウ甘口 油 源氏パイ りんごジュース	牛乳 豚肉 星のチーズ ツナ油漬け ゆで大豆 星のハンバーグ	キャベツ たまねぎ かぼちゃ にんじん コーン なす トマト きゅうり ビーマン にんにく	しょうゆ 酢 塩 こしょう ケチャップ				
16日 (木)		麦茶 カルシウムせんべい	ごはん 天ぷら こまつなのごま和え ソフールブレン ソーダゼリー すこやかふりかけ（おかか） みそ汁（キャベツ・薄揚げ）	バナッブ	米 砂糖 油 片栗粉 薄力粉 ごま バナッブ カルシウムせんべい	ちくわ みそ 薄揚げ すこやかふりかけ（おかか） ソフールブレン	もやし キャベツ にんじん こまつな オクラ	しょうゆ 塩 煮干しだし汁 ベーキングパウダー	エネルギー 400 kcal たんぱく質 16 g 脂質 15.8 g 炭水化物 52.7 g	カルシウム 284 mg 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.7 g		
17日 (金)		麦茶 ビスコ	ごはん 照焼きチキン コールスロー すいかゼリー そうめん汁	麦茶 星たべよ	米 そうめん 油 砂糖 すいかゼリー 星たべよ ビスコ	鶏肉 花なると 薄揚げ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ オクラ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩 こしょう かつお節だし汁	エネルギー 270 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 14.5 g 炭水化物 24.8 g	カルシウム 53 mg 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.9 g		
18日 (土)			焼肉丼 ゼリー 牛乳	麦茶 お菓子	米 砂糖 油 ゼリー お菓子	牛乳 豚肉	たまねぎ キャベツ にんじん ビーマン にんにく しょうが	しょうゆ 酒 こしょう	エネルギー 311 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 18.3 g 炭水化物 27.8 g	カルシウム 217 mg 食物繊維 1.8 g 食塩相当量 1 g		
21日 (火)		麦茶 アンパンマンビスケット	ごはん 鮭のみそマヨ焼き もやしとほうれんそうのおひたし メロン 八杯汁	牛乳 味しらべ	米 マヨネーズ 砂糖 焼酎 パイシート アンパンマンビスケット 味しらべ	牛乳 鮭 豆腐 みそ	もやし ほうれんそう にんじん なす かぼちゃ メロン	しょうゆ みりん 塩 かつお節だし汁 昆布だし汁	エネルギー 303 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.9 g 炭水化物 23.7 g	カルシウム 166 mg 食物繊維 1.9 g 食塩相当量 1.7 g		
22日 (水)		麦茶 ビスコ	ごはん 豚肉のしょうが炒め キャベツのしょうゆフレンチ パナナ みそ汁（わかめ・もやし・麩）	牛乳 バウムクーヘン	米 油 焼酎 砂糖 ビスコ バウムクーヘン	牛乳 豚肉 みそ かまぼこ わかめ	たまねぎ キャベツ もやし コーン ほうれんそう ビーマン しょうが パナナ	しょうゆ 酒 酢 塩 こしょう 煮干しだし汁	エネルギー 347 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 18.8 g 炭水化物 32.1 g	カルシウム 213 mg 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.9 g		
23日 (木)		麦茶 アスパラガスビスケット	ごはん なすと鶏肉の甘辛煮 キャベツのおかか和え 冷凍りんご みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ）	麦茶 カルシウムせんべい	米 油 片栗粉 砂糖 カルシウムせんべい アスパラガスビスケット	鶏肉 みそ かつお節	キャベツ なす かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう にんじん しめじ しょうが 冷凍りんご	しょうゆ 酒 煮干しだし汁	エネルギー 333 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.0 g 炭水化物 46.5 g	カルシウム 178 mg 食物繊維 6.0 g 食塩相当量 2.8 g		
24日 (金)		ミニゼリー （もも）	ごはん ブルコギ パンサンスー パナナ 肉団子スープ	うずまきソフト	米 春雨 砂糖 油 ごま油 片栗粉 ビスコ うずまきソフト ミニゼリー（もも）	豚肉 ミートボール	もやし たまねぎ きゅうり にんじん チンゲンサイ ビーマン しいたけ にんにく パナナ	しょうゆ 酢 塩 こしょう 中華スープの素 鶏がらスープの素	エネルギー 267 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 11.0 g 炭水化物 32.1 g	カルシウム 61 mg 食物繊維 2.8 g 食塩相当量 1.6 g		
25日 (土)			コーンシチューライス ゼリー きになる野菜ジュース （アップルキャロット）	麦茶 お菓子	米 じゃがいも バター クリームルウ きになる野菜ジュース （アップルキャロット） ゼリー お菓子	牛乳 鶏肉	たまねぎ クリームコーン コーン にんじん しめじ		エネルギー 362 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 9.9 g 炭水化物 62.4 g	カルシウム 84 mg 食物繊維 5.6 g 食塩相当量 1.7 g		
27日 (月)		バナナ	ごはん ポークしゅうまい パンパンジーサラダ ラムネゼリー 卵スープ	牛乳 ばかうけ青のり味	米 薄力粉 砂糖 油 ごま ごま油 ラムネゼリー ばかうけ青のり味	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 ポークしゅうまい	もやし キャベツ チンゲンサイ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく しょうが パナナ	しょうゆ 酢 みりん 塩 こしょう 中華スープの素	エネルギー 370 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 15.8 g 炭水化物 44.1 g	カルシウム 243 mg 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.5 g		
28日 (火)		バナナ	麻婆豆腐 春雨サラダ りんごゼリー 中華スープ	麦茶 チョイスビスケット	米 油 春雨 片栗粉 砂糖 ごま油 りんごゼリー チョイスビスケット	豆腐 豚肉 卵 みそ	もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん きゅうり ねぎ にんにく しょうが パナナ	しょうゆ 酢 塩 豆板醤 こしょう 中華スープの素	エネルギー 358 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 19.5 g 炭水化物 36.6 g	カルシウム 126 mg 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g		
29日 (水)		麦茶 星たべよ	ごはん 冷しゃぶのごまだれ 肉みそ納豆 ラフランスゼリー みそ汁（玉ねぎ・厚揚げ・しめじ）	麦茶 山形しょうゆせんべい	米 油 砂糖 ごま ごま油 ラフランスゼリー 星たべよ 山形しょうゆせんべい	豚肉 納豆 厚揚げ 鶏肉 みそ	もやし たまねぎ キャベツ しめじ ねぎ にんじん きゅうり	しょうゆ みりん 酒 煮干しだし汁	エネルギー 409 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 21.1 g 炭水化物 23.3 g	カルシウム 166 mg 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.0 g		
30日 (木)		麦茶 アンパンマンビスケット	ごはん さばの梅焼き すき昆布の含め煮 パナナ 根菜汁	麦茶 雪の宿	米 じゃがいも 油 砂糖 雪の宿	さば みそ さつま揚げ こんぶ	にんじん ごぼう しらたき しいたけ パナナ	しょうゆ 酒 うめびしお みりん 煮干しだし汁	エネルギー 337 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 19.4 g 炭水化物 29.4 g	カルシウム 159 mg 食物繊維 5.8 g 食塩相当量 2.5 g		
31日 (金)		バナナ	ごはん ヤンニョムチキン チョレギサラダ ソフールいちご 春雨スープ	麦茶 歌舞伎揚	米 油 片栗粉 春雨 バター 砂糖 ごま油 ごま 歌舞伎揚	鶏肉 ハム わかめ のり ソフールいちご	キャベツ もやし きゅうり コーン チンゲンサイ にんにく パナナ	しょうゆ みりん 酢 塩 こしょう ケチャップ 中華スープの素 鶏がらスープの素	エネルギー 311 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物 40.7 g	カルシウム 114 mg 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 2.3 g		

※行事や発注材料の関係で 一部献立を変更する場合があります。

※食材や調理の状況により 砂糖・片栗粉を追加する場合があります。

※3歳以上児の栄養価を記載しています。栄養価は目安量として算出したものになります。

 ごはんのつく日は、エネルギー：156kcal たんぱく質2.5g 脂質：0.3g 炭水化物37.1g カルシウム：3mg 食物繊維：0.3g 食塩相当量0gの栄養価がプラスになります。

※土曜日の献立について、仕入れ業者や在庫の都合により「ゼリー」「お菓子」と表記させていただいてます。

※7日（火）七夕まつりと15日（水）誕生会は特別献立のため栄養価の出力はありません。