



今年度初めての果物
23日(水)
すいか

食物アレルギーが心配される食品は医師に相談する等、給食の提供前にご家庭でご確認ください。除去食を行うには医師の指示が必要です。

2025年度

須崎市教育委員会 子ども課

日/曜	献立		おやつ	午後 午前 (3歳未満児)	給食材料(3色食品群)		
					きいろ	あか	みどり
	3歳未満児				糖や力のもとになるもの	体をつくるもとになるもの	体の調子をよくするもの
1 火	ごはん	ますのさっぱり揚げ 春雨ととひじきの中華サラダ じゃがいものみそ汁 バナナ	ヨーグルト のり塩せんべい		じゃがいもでん粉/大豆油/普通 はるさめ(乾)/ごま油/三温糖/ ごま(いり)/ジャガ(皮なし、 生)/のり塩せんべい	からふとます(生)/干ひじき(鉄 釜、乾)/米みそ(淡色辛みそ)/ 元氣ヨーグルト	にんにく(りん茎、生)/レモン(果汁、 生)/きゅうり(果実、生)/スイートコーン(缶 詰、ホホホホ)/キャベツ(結球葉、生)/ にんじん(根、皮剥、生)/バナナ(生)
	牛乳		人参 牛乳				
2 水	ごはん	手作り夏野菜カレー ミックス漬け グレープフルーツ	サラダせんべい 麦茶		調合油/ジャガ(皮なし、生)/ 有塩バター/中力粉(1等)/ごま (いり)/せんべいサラダ味	豚大型種(脂身付、生)/普通牛 乳	にんにく(りん茎、生)/しょうが(根 茎、生)/ジャガ(りん茎、生)/にんじん (根、皮剥、生)/なす(果実、生)/青 ピーマン(果実、生)/キャベツ(結球 葉、生)/だいこん(福神漬)/らっきょ (甘酢漬)/きゅうり(果実、生)/グレー プフルーツ/白肉種/3年生
	牛乳		オレンジ 牛乳				
3 木	ごはん	鶏の照り焼き カラフルサラダ 星の子スープ バナナ	豆乳くず餅 麦茶		調合油/三温糖/じゃがいもでん 粉/黒砂糖	鶏若鶏肉もも(皮付、生)/調製豆 乳/きな粉(全粒大豆、青大豆)	赤色トマト(果実、生)/きゅうり(果 実、生)/黄ピーマン(果実、生)/ジャガ (りん茎、生)/パセリ(葉、生)/オクラ (果実、生)/チンゲンサイ(葉、生)/え のきたけ(生)/バナナ(生)
	牛乳		きゅうり 牛乳				
4 金	ごはん	焼きそば 凍り豆腐含め煮 ほうれん草すまし汁 オレンジ	米粉の豆腐パンケーキ 牛乳		中華めん(生)/大豆油/三温糖/ 上新粉/調合油/粉糖	豚大型種(脂身付、生)/凍り豆 腐(乾)/木綿豆腐/調製豆乳/普 通牛乳	にんじん(根、皮剥、生)/ジャガ(りん 茎、生)/キャベツ(結球葉、生)/青 ピーマン(果実、生)/乾しいたけ(乾) /おろし(葉、適平均、生)/りよくとうも ろやし(生)/根深ねぎ(葉、軟白、生)/ パセリ/アスパラ/アスパラ/3年生
	牛乳		プレーンヨーグルト				
7 月	ごはん	鶏肉マーマレード煮 スティック野菜 キャベツのみそ汁 バナナ	わんぱく焼き 牛乳		マーマレード調味料(低加糖)/水稲 穀粒(精白米、7割米)/じゃがい もでん粉/ごま(いり)	鶏若鶏肉もも(皮付、生)/米みそ (淡色辛みそ)/油揚げ(生)/しら すし(半乾燥品)/あおのり(素 干し)/かつお加工品(かつお節) /普通牛乳	マーマレード(低糖度)/にんにく(りん 茎、生)/きゅうり(果実、生)/にんじん (根、皮剥、生)/セロリ(葉、生)/ キャベツ(結球葉、生)/ジャガ(りん茎、 生)/バナナ(生)/こまつな(葉、生)
	牛乳		トマト				
8 火	ごはん	鮭のごま焼き 粉豆腐の炒り煮 すめ汁 オレンジ	豆腐団子 牛乳		ごま(いり)/調合油/三温糖/そ うめん・ひやむぎ(乾)/白玉粉/ じゃがいもでん粉	しろさけ(生)/凍り豆腐(乾)/鶏 若鶏肉もも(皮付、生)/乾燥わか め(素干し)/木綿豆腐/普通牛乳	しょうが(根茎、生)/にんじん(根、皮 剥、生)/乾しいたけ(乾)/ジャガ(りん 茎、生)/キャベツ(結球葉、生)/えの きたけ(生)/おろし(葉、適平均、生) /パセリ/アスパラ/アスパラ/3年生
	牛乳		きゅうり				
9 水	ごはん	豆腐とひじきのハンバーグ グリーンサラダ 米粉のかぼちゃスープ グレープフルーツ	のり塩せんべい りんごジュース		じゃがいもでん粉/オリーブ油/ 調合油/上新粉/のり塩せんべい	豚ひき肉(生)/干ひじき(鉄釜、 乾)/木綿豆腐/調製豆乳	ジャガ(りん茎、生)/パセリ(土耕栽培・結球 葉、生)/キャベツ(結球葉、生)/きゅう り(果実、生)/スイートコーン(缶詰、ホ ホホホ)/西洋かぼちゃ(果実、生)/グ レープフルーツ/白肉種/3年生/りんご(濃縮還元ジュ ース)
	牛乳		バナナ 牛乳				
10 木	ごはん	肉じゃが ほうれん草お浸し わかめのすまし汁 オレンジ	わかめおにぎり 牛乳		調合油/三温糖/ジャガ(皮なし、 生)/板こんにやく(精粉)/白米/水 稲穀粒(精白米、7割米)/ごま (いり)	豚大型種(脂身付、生)/かつお 加工品(かつお節)/乾燥わかめ(素干 し)/凍り豆腐(乾)/普通牛 乳	ジャガ(りん茎、生)/にんじん(根、皮 剥、生)/乾しいたけ(乾)/おろし(葉、 適平均、生)/りよくとうもろやし(生) /スイートコーン(缶詰、ホホホホ)/はく さい(結球葉、生)/パセリ/アスパラ/ア スパラ/3年生
	牛乳		のり塩せんべい				
11 金	ごはん	サラダスパゲティ レバー甘辛煮 野菜スープ バナナ	蒸かし芋 牛乳		マカロニ/スパゲティ(乾)/オリーブ油 /ごま(いり)/三温糖/ジャガ(皮 なし、生)	マカロニ(缶詰・水煮・フレーク・ソフト)/豚肝 臓(生)/普通牛乳	にんじん(根、皮剥、生)/きゅうり(果 実、生)/キャベツ(結球葉、生)/ジャガ (りん茎、生)/赤色トマト(果実、生)/ スイートコーン(缶詰、ホホホホ)/しょう が(根茎、生)/こまつな(葉、生)/バナナ (生)
	牛乳		オレンジ				
14 月	ごはん	豚肉のピーマンみそ炒め キャベツのナムル わかめスープ オレンジ	揚げパン 牛乳		調合油/三温糖/じゃがいもでん 粉/ごま油/ごま(いり)/ジャガ(皮 なし、生)/ロールパン/大 豆油	豚大型種(脂身付、生)/米みそ (淡色辛みそ)/乾燥わかめ(素干 し)/普通牛乳	青ピーマン(果実、生)/赤ピーマン(果 実、生)/りよくとうもろやし(生)/し ょうが(根茎、生)/キャベツ(結球葉、生) /きゅうり(果実、生)/にんじん(根、 皮剥、生)/ジャガ(りん茎、生)/パセリ /アスパラ/アスパラ/3年生
	牛乳		バナナ				
15 火	ごはん	ますのさっぱり揚げ 春雨ととひじきの中華サラダ じゃがいものみそ汁 バナナ	みそ焼きおにぎり 牛乳		じゃがいもでん粉/大豆油/普通 はるさめ(乾)/ごま油/三温糖/ ごま(いり)/ジャガ(皮なし、 生)/水稲穀粒(精白米、7割米)/ 調合油	からふとます(生)/干ひじき(鉄 釜、乾)/米みそ(淡色辛みそ)/ 普通牛乳	にんにく(りん茎、生)/レモン(果汁、 生)/きゅうり(果実、生)/スイートコー ン(缶詰、ホホホホ)/キャベツ(結球葉、 生)/にんじん(根、皮剥、生)/バナナ(生)
	牛乳		人参				
16 水	ごはん	手作り夏野菜カレー ミックス漬け グレープフルーツ	ココア豆乳ゼリー おかき		調合油/ジャガ(皮なし、生)/ 有塩バター/中力粉(1等)/ごま (いり)/三温糖/おかき	豚大型種(脂身付、生)/普通牛 乳/調製豆乳/粉寒天	にんにく(りん茎、生)/しょうが(根 茎、生)/ジャガ(りん茎、生)/にんじん (根、皮剥、生)/なす(果実、生)/青 ピーマン(果実、生)/キャベツ(結球 葉、生)/だいこん(福神漬)/らっきょ (甘酢漬)/きゅうり(果実、生)/グレー プフルーツ/白肉種/3年生
	牛乳		オレンジ 牛乳				
17 木	ごはん	鶏の照り焼き カラフルサラダ 星の子スープ バナナ	豆乳くず餅 麦茶		調合油/三温糖/じゃがいもでん 粉/黒砂糖	鶏若鶏肉もも(皮付、生)/調製豆 乳/きな粉(全粒大豆、青大豆)	赤色トマト(果実、生)/きゅうり(果 実、生)/黄ピーマン(果実、生)/ジャガ (りん茎、生)/パセリ(葉、生)/オクラ (果実、生)/チンゲンサイ(葉、生)/え のきたけ(生)/バナナ(生)
	牛乳		きゅうり 牛乳				

※保育園の行事等でご変更することがありますので、予めご了承ください。(月齢、年齢等により献立の一部が変更になることもあります。)

【裏面に続く】

※サンプルの日は、降園時間に保育園給食(お昼・おやつ)の「サンプル展示」を行いますので、ぜひご覧ください。(サンプルは食べられません。ケースには手を触れないでください。)

給食のサンプル展示は、料理の組み合わせ・調理法・食事量などを毎日の食事作りの参考としていただくよう実施しています。

また、保育園で食べたものについてご家庭でも話題となるよう、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。

日/曜	献立		おやつ	午後 午前 (3歳未満児)	給食材料(3色食品群)		
					きいろ	あか	みどり
					脂や力のもとになるもの	体をつくるもとになるもの	体の調子をよくするもの
18 金	ごはん 牛乳	焼きそば 凍り豆腐含め煮 ほうれん草すまし汁 オレンジ	米粉の豆腐パンケーキ 牛乳		中華めん(生)／大豆油／三温糖／上新粉／調合油／粉糖	豚大型種(脂身付、生)／凍り豆腐(乾)／木綿豆腐／調製豆乳／普通牛乳	にんじん(根、皮剥、生)／トマト(果実、生)／キャベツ(結球菜、生)／青ピーマン(果実、生)／乾しいたけ(乾)／かつお節(果実、生)／りよくとうもろこし(生)／根菜類(果実、生)／バナナ(果実、生)／りんご(果実、生)
22 火	ごはん 牛乳	鮭のごま焼き 粉豆腐の炒り煮 そうめん汁 オレンジ	豆腐団子 牛乳		ごま(いり)／調合油／三温糖／そうめん・ひやむぎ(乾)／白玉粉／じゃがいもでん粉	しろさけ(生)／凍り豆腐(乾)／鶏若鶏肉もも(皮付、生)／乾燥わかめ(素干し)／木綿豆腐／普通牛乳	しょうが(根茎、生)／にんじん(根、皮剥、生)／乾しいたけ(乾)／トマト(果実、生)／キャベツ(結球菜、生)／えのきたけ(生)／かつお節(果実、生)／バナナ(果実、生)／りんご(果実、生)
23 水	ごはん 牛乳	豆腐とひじきのハンバーグ グリーンサラダ 米粉のかぼちゃスープ グレープフルーツ	すいか おかき		じゃがいもでん粉／オリーブ油／調合油／上新粉／おかき	豚ひき肉(生)／干ひじき(鉄釜、乾)／木綿豆腐／調製豆乳	トマト(果実、生)／りんご(果実、生)／キャベツ(結球菜、生)／きゅうり(果実、生)／スイートコーン(缶詰、果実、生)／西洋かぼちゃ(果実、生)／グレープフルーツ・白肉種(果実、生)／すいか(赤肉種、生)
24 木	ごはん 牛乳	肉じゃが ほうれん草お浸し わかめのすまし汁 オレンジ	わかめおにぎり 牛乳		調合油／三温糖／じゃがいも(皮なし、生)／板こんにやく(精粉)／水稲穀粒(精白米、かゆ米)／ごま(いり)	豚大型種(脂身付、生)／かつお加工品(かつお節)／乾燥わかめ(素干し)／凍り豆腐(乾)／普通牛乳	トマト(果実、生)／にんじん(根、皮剥、生)／乾しいたけ(乾)／かつお節(果実、生)／キャベツ(結球菜、生)／えのきたけ(生)／スイートコーン(缶詰、果実、生)／はくさい(結球菜、生)／バナナ(果実、生)／りんご(果実、生)
25 金	ごはん 牛乳	サラダスパゲティ レバー甘辛煮 野菜スープ バナナ	蒸かし芋 牛乳		かぼちゃ(乾)／オリーブ油／ごま(いり)／三温糖／じゃがいも(皮なし、生)	マカロニ(缶詰・水煮・フレーク・ライト)／豚肝臓(生)／普通牛乳	にんじん(根、皮剥、生)／きゅうり(果実、生)／キャベツ(結球菜、生)／トマト(果実、生)／赤色トマト(果実、生)／スイートコーン(缶詰、果実、生)／しょうが(根茎、生)／ごま(いり)／バナナ(生)
28 月	ごはん 牛乳	豚肉のピーマンみそ炒め キャベツのナムル わかめスープ オレンジ	揚げパン 牛乳		調合油／三温糖／じゃがいもでん粉／ごま油／ごま(いり)／じゃがいも(皮なし、生)／ロールパン／大豆油	豚大型種(脂身付、生)／みそ(淡色辛みそ)／乾燥わかめ(素干し)／普通牛乳	青ピーマン(果実、生)／赤ピーマン(果実、生)／りよくとうもろこし(生)／しょうが(根茎、生)／キャベツ(結球菜、生)／きゅうり(果実、生)／にんじん(根、皮剥、生)／トマト(果実、生)／バナナ(果実、生)
29 火	ごはん 牛乳	ますのさっぱり揚げ 春雨ととひじきの中華サラダ じゃがいものみそ汁 バナナ	みそ焼きおにぎり 牛乳		じゃがいもでん粉／大豆油／普通はるさめ(乾)／ごま油／三温糖／ごま(いり)／じゃがいも(皮なし、生)／水稲穀粒(精白米、かゆ米)／調合油	からふとます(生)／干ひじき(鉄釜、乾)／みそ(淡色辛みそ)／普通牛乳	にんにく(りん茎、生)／レモン(果汁、生)／きゅうり(果実、生)／スイートコーン(缶詰、果実、生)／キャベツ(結球菜、生)／にんじん(根、皮剥、生)／バナナ(生)
30 水	ごはん 牛乳	手作り夏野菜カレー ミックス漬け グレープフルーツ	ココア豆乳ゼリー おかき		調合油／じゃがいも(皮なし、生)／有塩バター／中力粉(1等)／ごま(いり)／三温糖／おかき	豚大型種(脂身付、生)／普通牛乳／調製豆乳／粉寒天	にんにく(りん茎、生)／しょうが(根茎、生)／トマト(果実、生)／にんじん(根、皮剥、生)／なす(果実、生)／青ピーマン(果実、生)／キャベツ(結球菜、生)／だいこん(福神漬)／らっきょう(甘酢漬)／きゅうり(果実、生)／グレープフルーツ・白肉種(果実、生)
31 木	ごはん 牛乳	鶏肉マーメレード煮 スティック野菜 キャベツのみそ汁 バナナ	サラダせんべい ぶどうとりんごジュース		マヨネーズ・調味料(低加味)／せんべいサラダ味／ぶどうとりんごジュース	鶏若鶏肉もも(皮付、生)／みそ(淡色辛みそ)／油揚げ(生)	りんご(果実、生)／低糖度)／にんにく(りん茎、生)／きゅうり(果実、生)／にんじん(根、皮剥、生)／セロリ(葉柄、生)／キャベツ(結球菜、生)／トマト(果実、生)／バナナ(生)

☆七夕☆



☆7月の行事食『七夕献立』
メニュー『七夕そうめん』『かぼちゃとなすのから揚げ』『オレンジ』『米粉のバナマフィン』
七夕というと、彦星と織姫が年に一度天の川をはさんで会うという、ロマンティックな説話が思い浮かびます。『七夕そうめん』のそうめんは、天の川を想像させ、そうめんの1本1本は織姫の織糸を表しています。七夕は五節供のひとつで、現在では新暦の7月7日に行う地域と、旧暦に合わせて月遅れの8月8日に行う地域があります。



ますのさっぱり揚げ

材料 4人分

生ます 40g×4切
しょうゆ 大さじ1/2
にんにく 少々
片栗粉 大さじ1と小さじ1
レモン汁 小さじ1
揚げ油 適量

あじ、鮭などの魚でも
おいしいです♪

作り方

1 魚はしょうゆとおろしにんにくを合わせた調味液につけておき下味をつける。

2 魚に片栗粉をまぶし、180℃の油で火が通るまで、揚げる。

3 2で揚げた魚にレモン汁をふりかける。

わんぱく焼き

材料 4人分

ごはん 90g
片栗粉 大さじ2
小松菜 12g
みそ 小さじ1強
マヨドレ 小さじ1
青のり 小さじ1弱
かつお節 2g
白いりごま 小さじ1
水 大さじ1と小さじ1

作り方

1 すべての材料をボウルに入れて、よく混ぜる。水は様子を見ながら量を調整する。

2 平らな小判型にし、200℃のオーブンで15分程度焼く。(フライパンで蓋をして弱火にして焼いてもよい。)



☆7月の給食平均栄養量☆

	年 齢	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	V. A μg RE	V. B1 mg	V. B2 mg	V. C mg	食塩相当量 g
目標量	1～2	479	20.0	13.5	213	2.0	188	0.20	0.28	18	1.4
	3～5	400	20.6	15.5	256	2.2	225	0.21	0.35	18	1.5
平均栄養量	1～2	531	20.9	17.3	322	2.1	405	0.27	0.41	19	1.3
	3～5	401	19.4	16.5	238	2.4	427	0.24	0.32	18	1.6

3歳以上児の主食は、お弁当箱に詰め、家庭から持参してください。

給食はご飯に合うように献立をたてていますので、“ご飯”の持参をおすすめします。

ご飯は当日の朝に炊いたものを、清潔な容器に詰めてご持参ください。

ご飯は腹持ちがよく、間食の摂りすぎを防ぐことにつながり、食事のリズムが作りやすく、好き嫌いをなくすことにつながります♪

※ご都合によりパンを持参する場合は、食パン(6枚切り1枚)またはロールパン(小2個)程度

