

令和7年 7月(伊良波こども園)					
	献立名	食品名			おやつ (ドレミ認定こども園より提供)
		力や体温とむる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
7月1日(火) (うちなーメニュー)	ふーチキナーチャンプルー 肉団子 ちくわサラダ 冬瓜のお味噌汁 白米ごはん 果物（オレンジ）	麴（小麦粉） ドレッシング（ごま） 米	豚肉、卵 鶏肉（卵・乳） ちくわ（魚・卵） 豆腐、味噌（大豆）	キャベツ、人参、玉ねぎ、チキナー 玉ねぎ ひじき、人参、コーン、枝豆、キャベツ 冬瓜、えのき、万能ねぎ	バインケーキ
7月2日(水)	マーボー豆腐 春雨サラダ チキンナゲット 卵の中華スープ 雑穀ごはん	片栗粉 白ごま、春雨 ごま、片栗粉 米、麦、きび、黒米	豚ミンチ、豆腐（大豆） ハム（乳） 鶏肉（乳・卵） 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり 白菜、人参、えのき、コーン	みそおにぎり
7月3日(木)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 シーザーサラダ ツナと茄子のショートパスタ コンスープ きびごはん いわしっ子	じゃがいも ドレッシング（乳・卵） パスタ（小麦粉） 片栗粉 米、きび	豚肉 ベーコン（卵・乳・魚） ツナ（魚）、チーズ（乳） 片栗粉	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、しめじ、白菜、カットトマト キャベツ、人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、ブロッコリー、パプリカ、ズッキーニ、なす 玉ねぎ、コーン、パセリ	さつまきなこ
7月4日(金)	五目さんびら 鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ 玉ねぎとわかめのお味噌汁 麦ごはん	すりごま 片栗粉 ごまドレッシング（卵） 米、麦	豚肉、ちくわ（魚・卵） 鶏肉 ささみ 高野豆腐（大豆）、味噌（大豆）	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、こんにゃく ブロッコリー、人参、コーン わかめ、玉ねぎ、えのき	チーズトースト
7月5日(土)	鮭のちゃんちゃん焼き オクラの胡麻和え ソーセージのケチャップ炒め お味噌汁 白米ごはん 果物	ごま（乳） 米	鮭（魚）、味噌、油揚げ（大豆） ソーセージ（乳）、卵 味噌（大豆）、豆腐（大豆）	キャベツ、玉ねぎ、しめじ、えのき、インゲン おくら、人参、ほうれん草 玉ねぎ、ピーマン わかめ、人参、玉ねぎ、白菜	菓子パン
7月7日(月) (セタメニュー)	ちらし寿司 チキンチーズ大葉巻き ちくわとお豆さんの甘辛煮 すまし汁 ゼリー	米、白ごま 小麦粉、パン粉 麴（小麦粉）	錦糸卵、油揚げ（大豆） 鶏肉、チーズ（乳・卵） ちくわ（魚・卵）、大豆水煮 豆腐（大豆）	人参、ごぼう、椎茸、インゲン、のり 大葉 玉ねぎ、ピーマン オクラ、わかめ、玉ねぎ	アイスクリーム 星せんべい
7月8日(火)	白身魚ときのこのあんかけ かぼちゃサラダ メンチカツ 大根のお味噌汁 雑穀ごはん	片栗粉 マヨネーズ（卵） 小麦粉、パン粉 米、麦、きび、黒米	白身魚（魚） ハム（乳）、大豆水煮 牛肉（乳） 味噌（大豆）豆腐（大豆）	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、インゲン かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり 玉ねぎ 大根、えのき、万能ねぎ	黒糖アガラサー
(3,4歳弁当) 7月9日(水) (うちなーメニュー)	ゴーヤーチャンプルー もすく酢 冬瓜のあんかけ イナムドッチ きびごはん	片栗粉 米、きび	豚肉、豆腐（大豆）、卵 花かつお（魚） 鶏ミンチ 豚肉、カマボコ（卵・魚）、味噌（大豆）	ゴーヤー、人参、玉ねぎ もすく、オクラ、きゅうり 冬瓜、ねぎ 大根、人参、椎茸、こんにゃく、ねぎ	ジャムサンド
7月10日(木)	あんかけ焼きそば 大学芋 中華イカの和え物 オニオンスープ 種 ヨーグルト	片栗粉 さつま芋、黒ゴマ ごま 種（小麦）	豚肉、エビ イカ（乳・軟） ベーコン（乳・卵）	白菜、玉ねぎ、人参、玉ねぎ、椎茸、ヤングコーン、ニラ 大根、きゅうり、昆布 玉ねぎ、パセリ	チーズスコーン
7月11日(金)	鶏肉と茄子の味噌炒め わかめの和え物 納豆 もすくとおクラスープ 麦ごはん 果物（オレンジ）	麴（小麦粉） 米、麦	鶏肉、味噌（大豆） ツナ（魚） 大豆 豆腐（大豆）	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン わかめ、大根、人参 もすく、オクラ、玉ねぎ	芋くず天ぷら
(文化祭) 7月12日(土)					
7月14日(月)	ハンバーグ（カレーソース） マカロニサラダ ソーセージの卵炒め ミネストローネ 麦ごはん	小麦粉 マヨネーズ（卵）、マカロニ（小麦） じゃがいも 米、麦	牛・豚（乳） ハム（乳） ソーセージ（乳）、卵 ベーコン（乳・卵）	パセリ 玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、ほうれん草、人参、しめじ 白菜、人参、玉ねぎ、セロリ、トマト、パセリ	フライドポテト カリカリ煮干し
7月15日(火)	豚肉と根菜の味噌炒め ちくわの磯辺揚げ ねばねばサラダ 大根のお味噌汁 ひじきごはん 果物	さつま芋、じゃが芋 小麦粉 米、白ごま	豚肉、味噌（大豆） ちくわ（魚・卵） 花かつお（魚） 味噌（大豆）、豆腐（大豆）	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン 青のり オクラ、きゅうり、なめこ、もすく 大根、人参、万能ねぎ ひじき	アイスボックスクッキー
7月16日(水) (5歳弁当)	キーマカレー ブロッコリーのおかか和え 魚肉ソーセージの卵とじ 白菜のコンソメスープ 雑穀ごはん	小麦粉（乳） じゃがいも 米、きび、麦、黒米	豚ミンチ、鶏レバー 花かつお（魚） ソーセージ（乳）、卵	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、カットトマト ブロッコリー、コーン、ひじき、人参 玉ねぎ、人参、ニラ 白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、パセリ	くずもち
7月17日(木)	高野豆腐の酢豚 焼き餃子 ほうれん草のごま和え 冬瓜スープ 白米ごはん 果物（オレンジ）	片栗粉 小麦粉 ごま（乳） 米	高野豆腐（大豆）、豚肉 鶏ミンチ	玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸、ヤングコーン キャベツ、ニラ ほうれん草、オクラ、人参 冬瓜、人参、ニラ	ワカメおにぎり

なかよし給食センター
豊見城字豊見城493-2
TEL: (098) 851-7944
FAX: (098) 851-7945

令和7年 7月(伊良波こども園)					
	献立名	食品名			おやつ (ドレミ認定こども園より提供)
		力や体温とむる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
7月18日(金) (水遊び集会)	肉じゃが オクラとひじきのサラダ きびなごのから揚げ なめこのお味噌汁 麦ごはん	じゃが芋 マヨネーズ（卵）、ごま 片栗粉 米、麦	豚肉 きびなご（魚） 豆腐（大豆）、味噌（大豆）	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン オクラ、ひじき、コーン、玉ねぎ わかめ、なめこ、万能ネギ	豆乳ホットケーキ
7月19日(土) (うちなーメニュー)	豚肉とゴーヤーの味噌炒め ひじき煮 牛肉コロッケ お味噌汁 白米ごはん 果物（バナナ）	パン粉、小麦粉、じゃがいも 麴（小麦粉） 米	豚肉、味噌、豆腐（大豆）、卵 油揚げ（大豆）、ちくわ（魚・卵） 牛肉（乳・卵） 味噌（大豆）	ゴーヤー、人参、玉ねぎ、えのき ひじき、人参、こんにゃく、枝豆、コーン 玉ねぎ キャベツ、玉ねぎ、人参	菓子パン
7月22日(火) (うちなーメニュー)	うちなー風ちゃんぼん ごぼうサラダ だし巻き卵 ゆし豆腐 麦ごはん	ゴマ、マヨネーズ（卵） 米、麦	豚肉、卵、ボーク（乳） ハム（乳） 卵 豆腐（大豆）	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、ハンダマ ごぼう、人参、きゅうり、コーン ねぎ	鮭おにぎり
7月23日(水)	鶏そぼろ ひじきのサラダ クーブリチー キャベツのお味噌汁 きびごはん いわしっ子	ドレッシング（ごま） 米、きび	鶏ミンチ、卵 ツナ（魚）、チーズ 豚肉 豆腐（大豆）、味噌（大豆）	人参、玉ねぎ、コーン、ほうれん草 ひじき、人参、枝豆、コーン 昆布、切干大根、大根、人参、ねぎ キャベツ、えのき、玉ねぎ	かぼちゃクリームサンド
7月24日(木)	豚肉と野菜のチャプチェ 鶏しんじょう インディアンサラダ わかめと卵スープ 白米ごはん	春雨、ごま 片栗粉 じゃがいも ごま 米	豚肉 鶏ミンチ（乳・卵） ちくわ（魚・卵）、大豆水煮 卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、ニラ （人参・キャベツ）、ねぎ、大根 キャベツ、ごぼう、人参、きゅうり わかめ、人参、玉ねぎ、ニラ	冷やしソーメン チーズ
7月25日(金)	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ ーロとんかつ オニオンスープ 雑穀ごはん 果物（オレンジ）	小麦粉（乳）、じゃが芋 ゴマ、ドレッシング（乳・卵） 小麦粉、パン粉 米、麦、きび、黒米	豚肉 ささみ、チーズ（乳） 豚肉（乳・卵） ベーコン（乳・卵）	人参、玉ねぎ、ゴーヤー、茄子・パプリカ・ズッキーニ ブロッコリー、人参、コーン 玉ねぎ、パセリ、しめじ	リンゴジュース 誕生ケーキ
7月26日(土)	ボークチャップ じゃがベー オクラのゴマサラダ コンソメスープ 白米ごはん	じゃがいも ごま（乳） 米	豚肉 ベーコン（乳・卵）	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト 玉ねぎ、人参、パプリカ、パセリ ほうれん草、人参、オクラ えのき、人参、キャベツ	ふかし芋
7月28日(月)	おろしハンバーグ かぼちゃサラダ 高野豆腐とひじきの煮物 白菜のお味噌汁 雑穀ごはん	マヨネーズ（卵） 米、麦、きび、黒米	牛・豚（乳） 大豆水煮、ハム（乳） 高野豆腐（大豆） 油揚げ、味噌（大豆）	大根おろし かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ ひじき、人参、インゲン 白菜、人参、えのき	ごまクッキー
7月29日(火) (誕生会)	肉団子とじゃが芋のトマト煮 ひじきとツナマヨサラダ エビと豆腐の中華煮 卵スープ 麦ごはん チーズ	片栗粉、じゃが芋 マヨネーズ（卵） 片栗粉 米、麦	肉団子（乳・卵） ツナ（魚） 豆腐（大豆）、えび 卵	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、えのき、しめじ、トマト ひじき、人参、コーン、ブロッコリー 白菜、枝豆 キャベツ、人参、わかめ、玉ねぎ	もすくヒラヤーチー
7月30日(水)	クリームシチュー サーモンフライ シーザーサラダ パン 果物（バナナ）	小麦粉（乳）、じゃがいも 小麦粉、パン粉 ドレッシング（卵・乳） パン（小麦粉・大豆）	鶏肉、脱脂粉乳 鮭（魚・乳・卵） ベーコン（卵・乳）	人参、ブロッコリー、しめじ、玉ねぎ、白菜 キャベツ、きゅうり、人参、コーン	ココア揚げパン
7月31日(木) (うちなーメニュー)	カラフルもすく煮 かぼちゃコロッケ パパイア炒め 冬瓜のお味噌汁 きびごはん	片栗粉 小麦粉、パン粉、じゃがいも 米、きび	鶏ミンチ ボーク（乳）、ツナ（魚） 味噌（大豆）油揚げ（大豆）	もすく、玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマン、コーン 玉ねぎ、かぼちゃ パパイア、人参、ニラ 冬瓜、わかめ、万能ねぎ	キャロットおにぎり
※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。					
	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	
給与栄養目標量	580	20	13～20	270	
平均給与栄養量	587	23	20	283	

7月の献立表

なかよし給食センター
豊見城字豊見城493-2
TEL: (098) 851-7944
FAX: (098) 851-7945

7月の献立表