



令和5年 7月給食献立表 ~ げんきメニュー ~



宇陀市こども未来課



毎月19日は、「食育の日」と「うだ育児の日」です！

★ 手作りおやつ

日	曜日	献立名	ざいりょう				10時のおやつ/3時のおやつ	
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他	献立名	ざいりょう
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
1	土	鶏井 アレルギーなしゼリー	鶏肉	しょうが, キャベツ, 玉葱, しめじ	米, 油, 砂糖, 片栗粉 アレルギーなしゼリー	酒, しょうゆ, みりん, かつお・昆布だし	牛乳 豆乳プチクッキー	牛乳 豆乳プチクッキー5連
3	月	パブリカのキーマカレー ヨーグルトサラダ ごま入り味付いりこ オレンジ	豚ひき肉, 牛ひき肉 ヨーグルト ごま入り味付いりこ	玉葱, ピーマン, 赤パブリカ, 黄パブリカ, コーン キャベツ, みかん缶詰, きゅうり, レーズン オレンジ	米 卵なしマヨネーズ, 砂糖	塩コショウ, パーモントカレー, ケチャップ	牛乳 かぼちゃせんべい 牛乳 ムーンライトクッキー	牛乳 かぼちゃせんべい 牛乳 ムーンライトクッキー
4	火	米粉パン ポテトのミートソース焼き きゅうりとコーンのサラダ レタススープ 牛乳	豚ひき肉, ピザ用チーズ ささみ 無塩せきベーコン 牛乳	玉葱, にんにく, トマト缶詰, しめじ, グリンピース きゅうり, コーン レタス, トマト, えのきたけ	コッペパン, 米粉 じゃがいも, オリーブ油, 砂糖, パン粉 和風ドレッシング	ケチャップ, 塩コショウ コンソメ	牛乳 ハーベスト 野菜ジュース ミニひじきあられ	牛乳 ハーベスト 野菜生活100 ミニひじきあられ4連
5	水	ご飯 白身魚の竜田揚げ ほうれん草のしらす和え 五目ひじき煮 もやしの味噌汁	バサ しらす干し 油揚げ, ちくわ みそ	しょうが 宇陀産 ほうれん草 ひじき, 人参, さやいんげん, えだまめ もやし, 干しいたけ, 玉葱, ねぎ	米 油, 片栗粉 こんにゃく おつゆふ	しょうゆ, みりん, 酒 しょうゆ, 出汁 しょうゆ, 酒, みりん, かつお・昆布だし 出汁	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 ★マカロニきな粉	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 マカロニ, きな粉, 砂糖, 塩
6	木	コッペパン チリコンカン風 ポテトのコロコロサラダ 青梗菜のスープ 牛乳	豚ひき肉, ミックスビーンズ かまぼこ 牛乳	玉葱, トマト, にんにく 人参, きゅうり, コーン チンゲンサイ, 玉葱, わかめ	コッペパン オリーブ油 じゃがいも, 卵なしマヨネーズ 片栗粉	塩コショウ, ソース, コンソメ しょうゆ, 鶏ガラ	牛乳 メープルビスケット お茶 ★五平餅	牛乳 メープルビスケット ほうじ茶 米, すりごま, みそ 酒, みりん, 砂糖
7	金	ツナ七夕寿司 短冊サラダ 天の川そうめん 七夕デザート	ツナフレーク ハム かまぼこ	しょうが, コーン, えだまめ, 人参, きざみのり 大根, きゅうり わかめ, オクラ	米, ごま, 砂糖, 砂糖, 油 卵なしマヨネーズ そうめん 七夕デザート	酢, 塩, しょうゆ, 酒, みりん しょうゆ しょうゆ, みりん, 出汁	牛乳 マンナボーロ 牛乳 ぼたぼた焼	牛乳 マンナボーロ 牛乳 ぼたぼた焼
8	土	中華丼 バナナ	豚肉	玉葱, 人参, 干しいたけ, ピーマン, にんにく, 白菜 バナナ	米, 油, ごま油, 片栗粉	中華だし, しょうゆ, みりん	牛乳 花花せんべい 牛乳 たべっこBABY	牛乳 花花せんべい 牛乳 たべっこBABY
10	月	ご飯 麻婆茄子 揚げぎょうざ 春雨の和え物 豆腐と白菜のスープ	豚ひき肉, 赤みそ 国産豚肉の餃子 ささみ 豆腐	しょうが, にんにく, ねぎ, 玉葱, なす, ピーマン, たけのこ 人参, きゅうり 白菜, ねぎ	米 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油 油 はるさめ, 砂糖, ごま油, ごま	しょうゆ, みりん しょうゆ, りんご酢 しょうゆ, 中華だし	牛乳 ブリッツ 牛乳 雪の宿	牛乳 ブリッツ 牛乳 雪の宿
11	火	米粉パン チキンマーマレード焼き コーンとほうれん草のソテー 南瓜の豆乳スープ ぶどうゼリー 牛乳	鶏肉 豆乳 牛乳	しょうが, にんにく, ねぎ, 玉葱, なす, ピーマン, たけのこ ほうれん草 , コーン, 玉葱 かぼちゃ, しめじ, えだまめ	コッペパン, 米粉 マーマレード, 油 オリーブ油 片栗粉 国産ぶどうゼリー	しょうゆ 塩コショウ コンソメ	牛乳 きな粉ウエハース お茶 ★フルーツヨーグルト和え	牛乳 きな粉ウエハース ほうじ茶 みかん缶詰, 黄桃缶詰 バナナ, ヨーグルト
12	水	ご飯 カレーうどん キャベツの和風和え ミルクパン	豚肉, ちくわ かに風味かまぼこ 牛乳	玉葱, 人参, 小松菜, 干しいたけ キャベツ, きゅうり パイン缶詰	米 うどん, 油, 砂糖, 片栗粉 ノンオイル和風ドレッシング ミルクスイーツ	かつお・昆布だし, しょうゆ みりん, 酒, パーモントカレー	牛乳 まるいクラッカー 牛乳 ★キャロットケーキ	牛乳 まるいクラッカー 牛乳 ホットケーキmix 人参, 砂糖, 油, 豆乳
13	木	ブルーベリーパン ハンバーグオン焼きカプレーゼ ABCスープ シークワサーゼリー 牛乳	牛ひき肉, 豚ひき肉, チーズ ウインナー 牛乳	ブルーベリー 玉葱, トマト, パセリ 人参, 玉葱	コッペパン オリーブ油, パン粉, 油, 砂糖 ABCマカロニ, 片栗粉 シークワサーゼリー	塩コショウ, ソース, ケチャップ, 酒 酒, コンソメ, しょうゆ, 塩	牛乳 サクッとコーンクッキー お茶 ★キラキラゼリー	牛乳 サクッとコーンクッキー ほうじ茶 Caぶらすゼリー 星型杏仁豆腐mix
14	金	ご飯 豚肉となすの炒物 揚げ焼売 厚揚げとじゃが芋の味噌汁 パイナップル缶詰	豚肉 肉焼売 厚揚げ, みそ	玉葱, なす, 人参, ピーマン, にんにく, しょうが しめじ, 水菜 パインスライス	米 砂糖, 油 油 じゃがいも	オイスターソース, しょうゆ, 鶏ガラ 出汁	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 サッポロポテト	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 サッポロポテト
15	土	豚玉井 アレルギーなしゼリー	豚肉, 卵, ちくわ	玉葱, 人参, ねぎ	米, 砂糖 アレルギーなしゼリー	しょうゆ, みりん, かつお・昆布だし	牛乳 豆乳プチクッキー 牛乳 ライスクリスピー	牛乳 豆乳プチクッキー5連 牛乳 ライスクリスピー

七夕献立

なかよし献立



水分補給をしよう

こどもは大人よりも多くの水分を必要とします。暑い時はよく汗をかき、水分が不足しやすくなります。熱中症にならないよう水分の補給に心がけましょう。

《水分補給のポイント》

- のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給します。
 - 一度にたくさん飲みこまず、少しずつ口に含んでのみます。
 - 清涼飲料水の飲みすぎに注意します。
- 砂糖を多く含んだ飲み物は、食欲低下や飲み続けると糖尿病などの生活習慣病になることもありますので注意しましょう。



旬の夏野菜は、栄養価が高くておいしく、体にこもった熱をとって暑さで弱った胃の消化を助ける働きがあります。

今が旬・夏野菜を食べよう！

- ・きゅうり 利尿作用で余分な熱をとる・余分な塩分をとるのどを潤しほてった体を冷やしてくれる
- ・なす 余分な熱をとる・血のめぐりを良くする
- ・とうもろこし 胃腸の調子を整える・たんぱく質がたくさん含まれている
- ・トマト 食欲増進・余分な熱をとりのどを潤してくれる
- ・スイカ 水分がたくさん含まれている
- ・ピーマン 体を冷やしのどを潤してくれる
- ・ピーマン 利尿作用がありむくみをとる



日ごとに暑さが増してきました。こまめな水分補給とバランスのとれた食事でこの夏を元気に過ごしましょう。

★ 手作りおやつ

日	曜日	献立名	ざいりょう				10時のおやつ/3時のおやつ	
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他	献立名	ざいりょう
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
18	火	コッペパン・りんごジャム かぼちゃのグラタン 切り干し大根とひじきのサラダ オクラとコーンのスープ バナナ 牛乳	無塩せきベーコン、牛乳、チーズ ささみ 牛乳	かぼちゃ、玉葱、マッシュルーム、パセリ 切干しだいこん、ひじき、きゅうり、人参 キャベツ、コーン、オクラ バナナ	コッペパン、りんごジャム マカロニ、油、小麦粉、無塩バター 笑顔ドレッシング、香りごま	コンソメ しょうゆ、中華だし	牛乳 ハーベスト お茶 ★イチゴゼリー	牛乳 ハーベスト ほうじ茶 ゼリーの素 ホイップ、みかん缶詰
19	水	ご飯 肉じゃが もやしのごま和え そうめん汁 国産ももゼリー	牛肉、豚肉 しらす 油揚げ、かまぼこ	玉葱、人参、グリーンピース もやし、きゅうり 干しいたけ、ねぎ	米 じゃがいも、しらたき、油、砂糖 砂糖、すりごま そうめん 国産ももゼリー	酒、みりん、しょうゆ、かつお・昆布だし しょうゆ、りんご酢 しょうゆ、みりん、出汁	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 ★マカロニきな粉	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 マカロニ、きな粉、砂糖、塩
20	木	コッペパン トマトスパゲティ コールスローサラダ 豆腐としめじのスープ ゴールドキウイ 牛乳	ウインナー 豆腐 牛乳	トマト、玉葱、なす、ズッキーニ、ピーマン、パプリカ、トマト キャベツ、きゅうり、人参 わかめ、しめじ、水菜 ◆キウイ	コッペパン スパゲティ、オリーブ油 笑顔ドレッシング、イタリアン	塩コショウ、コンソメ 鶏ガラ、しょうゆ	牛乳 メープルビスケット お茶 ★おにぎり	牛乳 メープルビスケット ほうじ茶 米、しらす、えだまめ きざみのり
21	金	ご飯 白身魚のフリッター 小松菜とひじきのごまマヨ和え 豆腐とわかめの味噌汁 甘夏みかん缶詰	バス ツナフレーク 豆腐、みそ	ひじき、小松菜、コーン、えだまめ わかめ、ねぎ、玉葱 甘夏みかん缶詰	米 てんぷら粉、卵なしマヨネーズ、油 砂糖、すりごま、卵なしマヨネーズ	しょうゆ 出汁	牛乳 マンナポーロ 牛乳 ぼたぼた焼	牛乳 マンナポーロ 牛乳 ぼたぼた焼
22	土	肉みそ丼 みかん缶詰	豚ひき肉、みそ	人参、玉葱、生しいたけ、ねぎ みかん缶詰	米、油、砂糖、片栗粉	しょうゆ、みりん、中華だし	牛乳 花花せんべい 牛乳 たべっこBABY	牛乳 花花せんべい 牛乳 たべっこBABY
24	月	ご飯 タンドリーチキン じゃが芋とズッキーニのソテー 白菜とえのきのスープ 黄桃缶詰	鶏肉 かに風味かまぼこ	たまねぎ ズッキーニ 白菜、えのきたけ、トウモロコシ 黄桃缶詰	米 卵なしマヨネーズ じゃがいも、オリーブ油 片栗粉	塩コショウ、ケチャップ、カレー粉 塩 鶏ガラ、しょうゆ	牛乳 プリッツ 牛乳 雪の宿	牛乳 プリッツ 牛乳 雪の宿
25	火	米粉パン 鯖のケチャップあんかけ もやしのごま酢和え 中華風コーンスープ 牛乳	鯖 ハム 牛乳	しょうが、しょうが もやし、きゅうり クリームコーン、干しいたけ、玉葱、人参、ねぎ	コッペパン、米粉 片栗粉、油、砂糖、片栗粉 砂糖、ごま 片栗粉	酒、ケチャップ、酢、しょうゆ りんご酢、しょうゆ しょうゆ、中華だし	牛乳 きな粉ウエハース お茶 ★ルーツヨーグルト和え	牛乳 きな粉ウエハース ほうじ茶 みかん缶詰、黄桃缶詰 バナナ、ヨーグルト
26	水	キッズビビンバ チキンナゲット 大根とオクラのスープ オレンジ	豚ひき肉 チキンナゲット	しょうが、もやし、小松菜、人参 大根、コーン、オクラ オレンジ	米、砂糖、ごま油、すりごま 油	酒、みりん、しょうゆ ケチャップ しょうゆ、中華だし	牛乳 まるいクラッカー 牛乳 ★キャロットケーキ	牛乳 まるいクラッカーミニ、5連 牛乳 ホットケーキmix、人参、砂糖、油、豆乳
27	木	セルフウインナーサンド ポパイサラダ 豆腐の玉子スープ 元気ヨーグルト 牛乳	ウインナー ささみ 卵、豆腐 元気ヨーグルト 牛乳	キャベツ ほうれん草、コーン 玉葱、干しいたけ、ねぎ	コッペパン、油 卵なしマヨネーズ	塩コショウ、カレー粉 鶏ガラ、しょうゆ	牛乳 サクッとコーンクッキー お茶 ★キラキラゼリー	牛乳 サクッとコーンクッキー ほうじ茶 Caぷらすゼリー キウイ
28	金	ご飯 豚しゃぶサラダ 青のりポテトビーンズ かぼちゃの味噌汁	豚肉 大豆、イリコ みそ	キャベツ、もやし、きゅうり、トマト あおのり かぼちゃ、玉葱、えのきたけ	米 笑顔ドレッシング、香りごま じゃがいも、てんぷら粉、油	塩 出汁	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 サッポロポテト	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 サッポロポテト
29	土	ツナ野菜丼 アレルギーなしゼリー	ツナフレーク	キャベツ、人参、ねぎ	米、砂糖 アレルギーなしゼリー	しょうゆ、酒、出汁	牛乳 豆乳プチクッキー 牛乳 ライスクリスピー	牛乳 豆乳プチクッキー5連 牛乳 ライスクリスピー
31	月	ハヤシライス 大根と枝豆のサラダ パインゼリー	牛肉、豚肉	玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース 大根、えだまめ、わかめ、人参	米、油 和風ドレッシング パインゼリー	塩コショウ、ハヤシフレーク 塩	牛乳 かぼちゃせんべい 牛乳 こつぶじゃがあられ	牛乳 かぼちゃせんべい 牛乳 こつぶじゃがあられ
お楽しみ献立		ラップおにぎり チキンラタトゥイユソース キャベツとわかめのサラダ 小松菜入りコンソメスープ シャーベット	鶏肉 ウインナー	にんにく、なす、ズッキーニ、黄パプリカ、玉葱、トマト キャベツ、わかめ、きゅうり、みかん缶詰 玉葱、人参、小松菜、しめじ	米、ごま オリーブ油 笑顔ドレッシング、イタリアン	ゆかり 塩コショウ、コンソメ コンソメ、しょうゆ りんごシャーベット	※お楽しみ献立は園の行事に合わせた日になります。	

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。

※市販のおやつは変更する場合があります。



・宇陀市では薄味で安全・安心の給食を提供します。
・手作りに心がけ、いろいろな旬の食材を使用し食文化にふれ『食育』に取り組んでいきます。



蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し食欲もおとろえがちです。やはり、規則正しい生活と栄養バランスの取れた食事が大切ですね。
旬をむかえるカラフルな夏野菜は見ているだけでも元気がもらえます。旬の食材はその季節に合った体を整える作用があり、旬の食材を食べて本格的な夏に対応できる体を作りましょう。



「7月のなかよしこんだて」は、うだちゃんの『うだ市政なう』で6月21日から放送されます。7月は、どんなメニューかな・・・？楽しみにしていてくださいね！

月の平均栄養価

3歳未満児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	食塩 g
	503	16.1	17.5	1.8

3歳以上児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	食塩 g
	588	18.4	18.3	2.1