



令和6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

	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	月	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 五目きんぴら 大根と油揚げの味噌汁 フルーツポンチ	ちくわ,あおのり 牛肉 油揚げ,みそ	ごぼう,れんこん,ピーマン 大根,人参,ねぎ キウイ,パイン缶詰,黄桃缶詰	米 天ぷら粉,油 しらたき,油,砂糖,ごま,ごま油 カットゼリー	しょうゆ,みりん 出汁	牛乳 きなこおかき 牛乳 ミレービスケット	牛乳 きなこおかきミニパック 牛乳 ミニミレービスケット5連
2	火	黒糖パン 焼きビーフン かぼちゃのチーズ焼き コーンのスープ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	しょうが,チンゲンサイ,玉葱,人参,ピーマン かぼちゃ,ブロッコリー コーン,玉葱,人参,マッシュルーム,アスパラガス	コッペパン,黒砂糖 油,ビーフン,砂糖,ごま油 バター	塩コショウ,しょうゆ,酒,鶏ガラ 塩 コンソメ,塩コショウ	牛乳 キラキラコーン お茶 ★アメリカンドック	牛乳 Ca,鉄キラコーンのおほしさま ほうじ茶 ウインナー,ホットケーキmix 油,豆乳,ケチャップ
3	水	ご飯 白身魚の照り焼き ピーマンとツナの甘辛炒め さつま汁	ホキ ツナフレーク,かつお節 鶏肉,油揚げ,みそ	ピーマン,黄パプリカ 大根,ごぼう,干しいたけ,ねぎ	米 じゃがいも,砂糖,ごま油 さつまいも	みりん,酒,しょうゆ 酒,しょうゆ,みりん 出汁	牛乳 くまさんど 牛乳 ★ヨーグルト和え	牛乳 こつぶじゃがあられ 元氣くまさんど 牛乳 ヨーグルト,みかん缶詰,バナナ
4	木	コッペパン いちごジャム チキンと生揚げの中華炒め もやしのナムル 豆乳スープ 牛乳	しっとり豆腐揚げ,鶏肉 無塩せきベーコン,豆乳 牛乳	赤パプリカ,玉葱,たけのこ,さやいんげん,しょうが,にんにく もやし,きゅうり,人参 玉葱,しめじ,チンゲンサイ	コッペパン いちごジャム 油,片栗粉 砂糖,すりごま,ごま油 じゃがいも	しょうゆ,鶏ガラ 酢,しょうゆ コンソメ,塩	牛乳 ぱりんこ 野菜と果実ジュース おから入り揚げあられ	牛乳 ぱりんこ 飲む野菜と果実ピーチ おから入り揚げあられ,5連
5	金	ご飯 ★の煮込みハンバーグ ぶっかけそうめん 七夕クレープ	星型ハンバーグ 錦糸卵 七夕献立	トマト缶詰,人参,ブロッコリー 型人参,きゅうり,みかん缶詰,オクラ	米 砂糖,じゃがいも そうめん クレープ	デミグラスソース,ケチャップ めんつゆ	牛乳 水族館クッキー 牛乳 雪の宿	牛乳 元氣水族館のなかまたち 牛乳 雪の宿
6	土	焼肉丼 バナナ	牛肉	玉葱,キャベツ,人参,白ねぎ バナナ	米	焼き肉のたれ	牛乳 ウエハース 牛乳 豆乳クッキー	牛乳 カルシウムウエハース 牛乳 豆乳クッキー
8	月	ご飯 なべしぎ 大根サラダ かきたま汁 元氣ヨーグルト	鶏肉,赤みそ 卵,わかめ 元氣ヨーグルト	なす,ピーマン 大根,人参,きゅうり 玉葱,しめじ,トウモロコシ	米 油,砂糖,すりごま ノンオイルﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ青じそ 片栗粉	みりん,酒 しょうゆ,出汁	牛乳 おからスナック 牛乳 サクッとあられ	牛乳 おからスナックかぼちゃ 牛乳 サクッとあられ
9	火	コッペパン 白身魚のマヨネーズ焼き コールスローサラダ チキンとコーンのチャウダー 牛乳	メルルーサ,豆乳 鶏肉,スキムミルク 牛乳	玉葱,パセリ キャベツ,きゅうり,人参 コーン,玉葱,マッシュルーム,ブロッコリー	コッペパン 卵なしマヨネーズ 笑顔ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｲﾀﾘｱﾝ じゃがいも,ベシヤメルソース	コンソメ,塩コショウ	牛乳 カルシウムせん お茶 ★ポテトもち	牛乳 カルシウムせん ほうじ茶 じゃがいも,片栗粉,油 砂糖,しょうゆ,みりん,片栗粉
10	水	ご飯 肉じゃがカレー風味 きゅうりの酢の物 豆腐としめじの味噌汁 オレンジ	牛肉,豚肉 かに風味フレーク,わかめ 豆腐,みそ	玉葱,人参,さやいんげん きゅうり,大根 しめじ,ねぎ オレンジ	米 油,じゃがいも,砂糖 砂糖,すりごま	しょうゆ,みりん,カレー粉,出汁 りんご酢,しょうゆ 出汁	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 ★焼きそば	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 やきそば,豚肉,キャベツ,人参 ソース,ケチャップ
11	木	コッペパン スパニッシュオムレツ キャベツのツナサラダ ポテトポタージュ 牛乳	卵,ウインナー,粉チーズ、豆乳 ツナフレーク 牛乳,生クリーム 牛乳	ほうれん草,トマト,玉葱 キャベツ,コーン 玉葱,人参,パセリ	コッペパン じゃがいも 卵なしマヨネーズ じゃがいも	塩コショウ,ケチャップ コンソメ	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい お茶 ★キラキラゼリー	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい ほうじ茶 ゼリー,星型杏仁,パイン缶詰
12	金	そぼろ丼 味噌ポテト そうめん汁 七夕ゼリー 牛乳	豚ひき肉 みそ なると 牛乳	しょうが,玉葱,コーン,小松菜 干しいたけ,オクラ	米,砂糖,片栗粉 じゃがいも,油,砂糖,すりごま そうめん 七夕デザート	酒,しょうゆ,みりん,出汁 酒,みりん しょうゆ,みりん,出汁	牛乳 こつぶじゃがあられ お茶 アスパラガスビスケット	牛乳 こつぶじゃがあられ ほうじ茶 アスパラガスビスケット
13	土	ポークカレーライス みかん缶詰	豚肉	人参,玉葱 みかん缶詰	米,じゃがいも,油	カレーフレーク,ケチャップ	牛乳 アンパンマンビスケット 牛乳 ぱりんこ	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット 牛乳 ぱりんこ
16	火	コッペパン なすのミートグラタン シャキシャキサラダ かぼちゃのスープ 牛乳	豚ひき肉,チーズ 牛乳	人参,玉葱,トマト缶詰,なす れんこん,きゅうり,大根,人参 かぼちゃ,玉葱,人参	コッペパン じゃがいも,油 すりごま,砂糖	ケチャップ,コンソメ りんご酢,しょうゆ,出汁 コンソメ	牛乳 キラキラコーン お茶 ★アメリカンドック	牛乳 Ca,鉄キラコーンのおほしさま ほうじ茶 ウインナー,ホットケーキmix 油,豆乳,ケチャップ
17	水	チキンライス 大豆とチーズのコロコロサラダ かきたま汁 ヤクルト	鶏肉 大豆,チーズ 卵 ヤクルト	玉葱,ミックスベジタブル きゅうり,人参 玉葱,えのきたけ,ねぎ	米,油,バター 卵なしマヨネーズ 片栗粉	ケチャップ,塩コショウ,コンソメ しょうゆ,出汁	牛乳 くまさんど 牛乳 ★ヨーグルト和え	牛乳 元氣くまさんど 牛乳 ヨーグルト,みかん缶詰,バナナ
18	木	ひじき混ぜご飯 【以上児】いわしのかつお煮 【未満児】煮魚 小松菜のじゃこ和え かみなり汁	ひじき,油揚げ いわしのかつお煮 白身魚 しらす干し 豆腐	人参,えだまめ 小松菜 干しいたけ,人参,大根,ごぼう,しょうが,ねぎ	米,油,砂糖 砂糖,片栗粉 ごま油	みりん,酒,しょうゆ,かつお・昆布だし しょうゆ,みりん,出汁 しょうゆ,かつお・昆布だし しょうゆ,出汁	牛乳 ぱりんこ 牛乳 ★ピザトースト	牛乳 ぱりんこ 牛乳 食パン,ケチャップ,玉葱,ピーマン ウインナー,チーズ
19	金	大豆のかき揚げ丼 ほうれん草の磯和え じゃが芋の味噌汁 ミルクパイン	大豆,しらす干し きざみのり みそ 牛乳	かぼちゃ,玉葱 ほうれん草,もやし 玉葱,人参,ねぎ パイン缶詰	米,天ぷら粉,油,砂糖 ごま じゃがいも ミルクスイーツ	塩,しょうゆ,みりん,酒,かつお・昆布だし しょうゆ,出汁 出汁	牛乳 水族館クッキー 牛乳 雪の宿	牛乳 元氣水族館のなかまたち 牛乳 雪の宿
20	土	ふりかけご飯 五目うどん アレルゲンなしゼリー	豚肉,なると	キャベツ,もやし,玉葱,人参,ねぎ	米 うどん,片栗粉 アレルゲンなしゼリー	ゆかり 薄口しょうゆ,酒,みりん,塩,出汁	牛乳 ウエハース 牛乳 豆乳クッキー	牛乳 カルシウムウエハース 牛乳 豆乳クッキー

★ 手作りおやつ								
	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			
			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	その他	献立名	ざいりょう
22	月	鮭枝豆ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 コーンしゅうまい キャベツと厚揚げの味噌汁 パイン缶詰	鮭フレーク 豚ひき肉 厚揚げ,みそ 宇陀産	えだまめ 玉葱,グリーンピース,しょうが 安心素材コーン焼売 キャベツ,人参,えのきたけ パイン缶詰	米 じゃがいも,つきこんにやく,油,砂糖,片栗粉	しょうゆ,みりん,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 おからスナック 牛乳 サクッとあられ	牛乳 おからスナックかぼちゃ 牛乳 サクッとあられ
		親子丼 青菜のしらす和え 豆腐と油揚げの味噌汁 マンゴーヨーグルト	鶏肉,卵 しらす干し 豆腐,油揚げ,わかめ,みそ ヨーグルト	玉葱,干しいたけ,ねぎ 小松菜,人参 えのきたけ,ねぎ カットマンゴー	米,砂糖 砂糖	みりん,酒,しょうゆ,かつお・昆布だし しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 カルシウムせん 牛乳 ★チーズいも餅	牛乳 カルシウムせん 牛乳 じゃがいも,片栗粉,チーズ,バター
24	水	ご飯 八宝菜 フライドポテト はるさめとまよしのスープ オレンジ	豚肉 宇陀産	チンゲンサイ,しょうが人参,玉葱,生しいたけ,筍 もやし,キャベツ,しめじ,トウモロコシ オレンジ	米 油,ごま油,片栗粉 フライドポテト,油 はるさめ	酒,塩,中華だし,オイスターソース 塩 しょうゆ,中華だし	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 ★焼きそば	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 やきそば,豚肉,キャベツ,人参 ソース,ケチャップ
		わかめご飯 焼き魚 大豆のひじき煮 大根とほうれん草の味噌汁 チーズ	わかめご飯の素 さけ 大豆,ひじき,油揚げ みそ チーズ	人参,ごぼう ほうれん草,大根,玉葱	米,ごま こんにやく,油,砂糖 ごま油	酒,塩 しょうゆ,みりん,酒,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい 牛乳 ★キラキラゼリー	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい 牛乳 ゼリー,星型杏仁,パイン缶詰
26	金	ご飯 チキンの唐揚げ マカロニサラダ かぼちゃの味噌汁 ピーチゼリー	鶏肉 ハム みそ	しょうが きゅうり,人参 かぼちゃ,玉葱	米 片栗粉,小麦粉,油 マカロニ,卵なしマヨネーズ ピーチフレッシュ	しょうゆ,酒 出汁	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 アスパラガスビスケット	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 アスパラガスビスケット
		豚丼 バナナ	豚肉	玉葱,人参,ねぎ バナナ	米,しらたき,砂糖	しょうゆ,塩,かつお・昆布だし	牛乳 アンパンマンビスケット 牛乳 ぱりんこ	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット 牛乳 ぱりんこ
29	月	夏野菜カレー ひじきサラダ 甘夏みかん缶詰	豚肉 ひじき	玉葱,人参,かぼちゃ,トマト,オクラ キャベツ,人参 甘夏みかん缶詰	米,油 卵なしマヨネーズ	カレーフレーク,ケチャップ	牛乳 きなこおかし 牛乳 ミレービスケット	牛乳 きなこおかしミニパック 牛乳 ミニミレービスケット5連
		ご飯 豚肉のケチャップ炒め 切干大根ごまサラダ 白菜と厚揚げのみそ汁 キウイ	豚肉 ちくわ 厚揚げ,みそ	しょうが,玉葱,人参,生しいたけ,ピーマン 切干しだいこん,きゅうり,コーン 白菜,しめじ,トウモロコシ キウイ	米 油,片栗粉 砂糖,笑顔ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ香りごま	塩ｺｼｮｳ,酒,ケチャップ,ソース,しょうゆ,みりん しょうゆ 出汁	牛乳 キラキラコーン 牛乳 ★キャロットクッキー	牛乳 Ca,鉄キラコーンのおほしさま 牛乳 人参,小麦粉,ベーキングパウダー,砂糖,油
31	水	ご飯 白身魚フライ モリモリサラダ ミネストローネ	ホキ かまぼこ 無塩せきベーコン	宇陀産 ブロッコリー コーン,山ほうれん草 玉葱,ズッキーニ,トマト缶詰	米 小麦粉,パン粉,油,プラントタルタル 卵なしマヨネーズ 油,じゃがいも,マカロニ	酒 しょうゆ ケチャップ,コンソメ,塩ｺｼｮｳ	牛乳 くまさんど 牛乳 ヨーグルト和え	牛乳 元気くまさんど 牛乳 ヨーグルト,みかん缶詰,バナナ
		お楽しみ献立 もちろしご飯 えびフライ 切り干し大根の煮物 豆腐とわかめの味噌汁 ブラマンジェ	エビ 高野豆腐 豆腐,わかめ,みそ	コーン ブロッコリー 切干しだいこん,人参,さやいんげん ねぎ	米 小麦粉,パン粉,油,プラントタルタル 油,砂糖 ブラマンジェ風デザート	酒,塩 塩ｺｼｮｳ しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁	※お楽しみ献立は園の行事に	

※ 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。

平均栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
3歳以上児	582	18.5	18.5	2.1

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
3歳以上満児	485	15.4	16.9	1.8



- ・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。



【なかよし献立】は、うだちゃんの『うだ市政なう』で毎月21日から放送されます。今回は『新じゃが芋』を、紹介しています。お楽しみに！

給食だより

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。規則正しい生活、こまめな水分補給で、熱中症を防ぎましょう。給食でも旬の夏野菜をとりいれ、栄養バランスの良い給食を作っています。

“夏バテ”に気をつけて夏を乗り越えましょう

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱいに遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。

七夕のおはなし



七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきているといわれています。農作業の旺季をつかさどる牛飼いの牽牛（彦星）と養蚕や針仕事をつかさどる機織りの織女（織姫）が恋人同士で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲をさいてしまいました。そして年に一度、七夕の日にかえなくなってしまったとのこと。この日には、短冊に願いごとを書いて、書道や詩歌などの上達を願う風習もあります。