

令和7年 7月献立表



甲 府 市

* 仕入れ等の都合により材料を変更することがあります。

日		主 食 ・ 副 食		主 な 食 材		おやつ		主 な 食 材	
曜		エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分		赤 色 血や肉を作る食品		緑 色 体の調子を整える食品		黄 色 力や体温となる食品	
火	15	わふうすばげてい		ウィンナー	人参 玉ねぎ エリンギ ピーマン	スパゲティ パター	ちきんなげっと	(卵)チキンナゲット	油
		さっぱりさらだ			キャベツ (卵)枝豆 人参	オリーブ油 砂糖	ぎゅうにゅう	牛乳	
		こんそめすーぷ		鶏肉	小松菜 (卵)コーン しめじ				
		539kcal・26.7g・ 26.0g・3.0g							
水	16	こっぺぱん				コッペパン	おうとういりくるぜりー	黄桃	
		ちりこんかん		水菜大豆 豚肉 鶏肉	玉ねぎ 黄パプリカ 粉(パセリ)	マカロニ 油 パター	むぎちゃ		
		わふうさらだ			(卵)ブロックリー 人参 (卵)コーン	砂糖			
		329kcal・15.1g・ 8.3g・2.3g		ベーコン	人参 玉ねぎ	じゃが芋			
木	-	ごはん				米 麦	きなこまかに	きな粉	マカロニ 砂糖
		とりにくのさっぱりに		鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ	砂糖 片栗粉	ぎゅうにゅう	牛乳	
		きゃべつのおかかあえ		おかか	キャベツ 人参				
		566kcal・26.5g・ 16.1g・2.2g		味噌	玉ねぎ 白菜	鮎			
夏祭り 木	- 17	ろーるぱん				ロールパン	きなこまかに	きな粉	マカロニ 砂糖
		やきそば とりにくのからあげ		豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 キャベツ	(卵)焼きそば麺 油 片栗粉	ぎゅうにゅう	牛乳	
		しゅーすとりんぐぽてと				(卵)フライドポテト 油			
		かりかりきゅうり			きゅうり 人参 大根	ごま			
金	18	679kcal・25.3g・ 32.3g・3.4g		なると わかめ	長ねぎ (卵)コーン				
		ごはん				米 麦	れいとうみかん	冷凍みかん	
		さばのにつけ		鯖	長ねぎ	砂糖 片栗粉	とんがりこーん		
		すばさらだ		ハム	きゅうり 人参	スパゲティ マヨドレ	むぎちゃ		
土	19	474kcal・21.3g・ 15.8g・2.0g		豆腐 油揚げ 味噌	大根 玉ねぎ 人参				
		ごはん				米 麦	せんべい		
		いりどり		鶏肉	人参 (卵)いんげん 玉ねぎ	砂糖	りんごかじゅう		
		ぶろっこりーのあえもの			(卵)ブロックリー 人参 (卵)コーン	砂糖			
行事食 月	7 -	473kcal・16.1g・ 7.4g・1.8g		わかめ 味噌	玉ねぎ	じゃが芋			
		わかめごはん		ふりかけわかめ	米 麦	たなばたぜりー			
		わふうみーとろーふ		豚肉 鶏肉 木綿豆腐	玉ねぎ (卵)枝豆	パン粉 油 砂糖 片栗粉	ほしたべよ		
		きらきらさらだ		星形チーズ	キャベツ 人参 (卵)ブロックリー	マヨドレ	むぎちゃ		
火	22	571kcal・22.9g・ 18.9g・2.2g		鶏肉	玉ねぎ 人参	そうめん			
		しょうゆらーめん		豚肉 なると わかめ	(卵)コーン 人参 長ねぎ	(卵)中華麺	ここあばたーさんど	食パン パター 砂糖	
		とりにくのからあげれもんふうみ		鶏肉		片栗粉 油 砂糖	ぎゅうにゅう	牛乳	
		ちよれぎさらだ			キャベツ 人参 きゅうり	ごま ごま油			
水	23	652kcal・27.7g・ 24.9g・3.2g							
		ごはん				米 麦	あいす		
		ちくぜんに		鶏肉 さつま揚げ	ごぼう 人参 大根 (卵)いんげん	こんにゃく 油 砂糖	びすけっと		
		きゃべつをあえもの			キャベツ 人参 (卵)枝豆	砂糖	むぎちゃ		
木	24	654kcal・18.7g・ 25.0g・2.5g		豆腐 味噌	なめこ 長ねぎ				
		しょくぱん				食パン	ふのきなこかりんとう	きな粉	鮎 パター 砂糖
		さわらのふらい		鯖		小麦粉 パン粉 油 砂糖	ぎゅうにゅう	牛乳	
		ぶろっこりーのごますあえ			(卵)ブロックリー 人参	ごま 砂糖			
金	25	579kcal・29.6g・ 23.5g・2.6g		ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ トマト 粉(パセリ)	マカロニ 油			
		ごはん				米 麦	ちーずちぢみ	チーズ	ニラ 小麦粉 油
		なつやさいかれー		豚肉	玉ねぎ 人参 なす ズッキーニ	かぼちゃ じゃが芋 油	むぎちゃ		
		はるさめさらだ		ハム	人参 きゅうり	春雨 砂糖			
土	26	588kcal・15.6g・ 19.3g・2.5g							
		ごはん				米 麦	せんべい		
		とりにくのあまからに		鶏肉	人参 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	りんごかじゅう		
		わかめのすのもの		わかめ	人参 (卵)ブロックリー	砂糖			
月	28	505kcal・18.2g・ 8.9g・1.7g		味噌	玉ねぎ	鮎 じゃが芋			
		ごはん				米 麦	あいす		
		ぶたやきにく		豚肉	玉ねぎ 人参 ピーマン	油 砂糖	せんべい		
		ねばーるあえ		納豆 おかか	小松菜 人参 オクラ		むぎちゃ		
火	- 29	733kcal・20.5g・ 33.3g・2.0g		油揚げ 味噌	大根 玉ねぎ				
		そうめん		わかめ	玉ねぎ	そうめん	おうとうれとと	黄桃	
		かしわてん		鶏肉		小麦粉 油	せんべい		
		やさいのみそどれあえ		味噌	きゅうり 人参 大根	砂糖	ぎゅうにゅう	牛乳	
水	30	559kcal・26.1g・ 16.8g・3.5g							
		ごはん				米 麦	こーんふれーくいり	ヨーグルト	コーンフレーク
		 いろうとりそぼろ		鶏肉 豚肉	人参 玉ねぎ	油 砂糖	よーぐると		
		つなあえ		ツナ	人参 (卵)ブロックリー きゅうり (卵)コーン	マヨドレ	むぎちゃ		
木	- 31	448kcal・21.6g・ 13.5g・2.2g		わかめ 味噌	えのき 長ねぎ				
		こっぺぱん				コッペパン	ひとくちぜりー		
		さけのれもんむし		鮎	玉ねぎ 人参	砂糖	せんべい		
		じゃーまんぽてと		ウィンナー	玉ねぎ 粉(パセリ)	じゃが芋	ぎゅうにゅう	牛乳	
442kcal・23.5g・ 10.4g・2.5g			ほうれん草 人参 しめじ						