令和　8年　7月の予定献立表

日	曜	献立名		主要材料	熱量 kcal 蛋白質 g 脂肪 g	食塩 g
1	水	夏野菜カレー シーフードサラダ カルピス寒	卵スープ フライドポテト 牛乳	精白米 にんじん じゃがいも たまねぎ 豚肉 なす いんげん ﾊﾟﾌﾟﾘｶ とうもろこし ｽｷﾑﾐﾙｸ ｶﾚｰﾙｳ 卵 にんじん ﾍﾞｰｺﾝ だいこん ｺﾝｿﾒ きゅうり ﾚﾀｽ かにかま えび いか 大豆油 じゃがいも ｶﾙﾋﾟｽ 寒天 牛乳	502 17.1 14.9	1.8
2	木	ごはん しらす ひじき入りつくね バナナ	みそ汁 切干大根サラダ ラブミー	精白米 しらす たまねぎ わかめ 葉ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし みそ 鶏挽肉 ひじき にんじん たまねぎ しょうが 片栗粉 切干大根 きゅうり にんじん ﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま ﾊﾞﾅﾅ 乳酸菌飲料	508 18.1 11.3	1.9
3	金	冷やしうどん えび天・かぼちゃ天 クリームあんみつ	かみかみサラダ ゆで卵 牛乳	うどん 葉ねぎ なると わかめ てんぷら粉 うどんつゆ えび かぼちゃ 大豆油 てんぷら粉 だいこん にんじん きゅうり ﾊﾑ ちくわ ごま ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾊﾟｲﾝ もも みかん 寒天 ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ こしあん 牛乳	549 21.4 23.8	2.2
6	月	ごはん 筑前煮 ビスコ	みそ汁 いもじゃこあえ ぶるんゼリー	精白米 豆腐 わかめ 葉ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし みそ ごぼう れんこん にんじん ちくわ しいたけ 鶏肉 いんげん 大豆油 じゃがいも 煮干し あおのり ﾋﾞｽｹｯﾄ ぷるんぷるんQoo	495 15.1 7.3	1.3
7	火	ごはん 豆腐のふわふわ焼き すいか	すまし汁 五目きんぴら フルーツジュース	精白米 そうめん おくら にんじん 和風だし かにかま 豆腐 はんぺん ﾁｰｽﾞ 片栗粉 大豆油 ごぼう にんじん ﾊﾟﾌﾟﾘｶ さつま揚げ ごま ごま油 すいか ﾌﾙｰﾂｼﾞｭｰｽ	474 13.1 9.7	1.9
8	水	肉みそ丼 ゆでとうもろこし 梨ゼリー	けんちん汁 にんじんレタス和え ラブミー	精白米 豚挽肉 にんじん たけのこ しいたけ ごぼう 葉ねぎ いんげん 卵 大豆油 みそ 片栗粉 だいこん 油揚げ ちくわ 和風だし とうもろこし にんじん ﾚﾀｽ ごま 穀物酢 梨ゼリー 乳酸菌飲料	576 17.3 13.2	1.4
9	木	ごはん たまごふりかけ ししゃも天 野菜ホットケーキ	みそ汁 スパゲティサラダ 牛乳	精白米 たまごふりかけ えのき しめじ 豆腐 にんじん 油揚げ みそ 和風だし ししゃも てんぷら粉 大豆油 ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ ﾚﾀｽ きゅうり ﾂﾅ とうもろこし ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾎｯﾄｹｰｷ粉 にんじん野菜ｼﾞｭｰｽ 卵 ﾊﾞﾀｰ 牛乳	520 17.2 16.5	1.7
10	金	しょうゆラーメン かに玉 源氏パイ	ツナコーンサラダ 牛乳	中華めん 焼豚 なると 葉ねぎ めんま とうもろこし 醤油ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ 卵 にんじん かにかま しいたけ たけのこ たまねぎ 中華だし ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ きゅうり ﾚﾀｽ とうもろこし ﾂﾅ 大豆油 穀物酢 パイ 牛乳	527 19 16.3	2.7
13	月	ごはん 味のり 鮭の塩焼き カルシウムウエハース	みそ汁 豆ひじき煮 フルーツジュース	精白米 味のり じゃがいも わかめ 葉ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし みそ 鮭 ひじき 油揚げ だいず ちくわ にんじん ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 和風だし ごま油 ｶﾙｼｳﾑｳｴﾊｰｽ ﾌﾙｰﾂｼﾞｭｰｽ	490 16.9 10.6	1.5
14	火	ごはん 肉じゃが ちんすこう	みそ汁 カリカリなす揚げ 牛乳	精白米 豆腐 わかめ 葉ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし みそ じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき いんげん 豚肉 なす ごま油 片栗粉 薄力粉 大豆油 牛乳	544 15.4 18.5	1.9
15	水	ごはん 麻婆豆腐 プリン	中華スープ 昆布と大豆サラダ のむコアコア	精白米 にんじん しいたけ えのき たまねぎ ﾊﾑ 卵 葉ねぎ 中華だし ごま油 豆腐 豚挽肉 にんじん にら しょうが みそ 片栗粉 中華だし だいず ｷｬﾍﾞﾂ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 塩昆布 ぷっちんプリン ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ	508 16.1 14.4	2.1
16	木	食パン ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ごぼうハンバーグ バナナ	コーンスープ ポテトサラダ 牛乳	食パン ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ とうもろこし しいたけ にんじん 卵 葉ねぎ ｺﾝｿﾒ 片栗粉 合挽肉 たまねぎ にんじん ごぼう 卵 パン粉 ｽｷﾑﾐﾙｸ ｹﾁｬｯﾌﾟ じゃがいも にんじん とうもろこし ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ﾊﾑ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾊﾞﾅﾅ 牛乳	569 22.1 19.6	2.5
17	金	ごはん 味のり 厚揚げのから揚げ メロン	豚汁 ほうれん草サラダ ラブミー	精白米 味のり 豚肉 だいこん しいたけ ごぼう にんじん 葉ねぎ 豆腐 和風だし みそ ごま油 厚揚げ 片栗粉 薄力粉 大豆油 ほうれん草 ﾚﾀｽ とうもろこし ﾄﾏﾄ ﾍﾞｰｺﾝ 穀物酢 ごま メロン 乳酸菌飲料	500 14.4 14.1	1.4
21	火	ハヤシライス ツナサラダ ヨーグルト	やさいスープ えだまめ フルーツジュース	精白米 じゃがいも にんじん たまねぎ 和牛肉 ｽｷﾑﾐﾙｸ ﾊﾔｼﾙｳ 大豆油 たまねぎ にんじん とうもろこし ﾊﾑ じゃがいも ｺﾝｿﾒ ﾊﾟﾌﾟﾘｶ きゅうり ﾚﾀｽ ﾂﾅ 穀物酢 えだまめ ﾖｰｸﾞﾙﾄ ﾌﾙｰﾂｼﾞｭｰｽ	529 16.5 11.2	1.9
22	水	ハンバーガーパン 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 照焼ｿｰｽ ぶどうゼリー	ミネストローネ 野菜付合せ フライドポテト 牛乳	ﾊﾝﾊﾞｰｶﾞｰﾊﾟﾝ ﾍﾞｰｺﾝ たまねぎ にんじん じゃがいも なす ﾄﾏﾄ ﾄﾏﾄ缶 ﾏｶﾛﾆ ｺﾝｿﾒ 合挽肉 たまねぎ にんじん しめじ 豆腐 卵 ﾊﾟﾝ粉 ｽｷﾑﾐﾙｸ ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾘﾝｺﾞｼﾞｭｰｽ きゅうり ﾚﾀｽ じゃがいも 大豆油 ぶどうゼリー 牛乳	575 22.6 18.6	2.5
23	木	ごはん 八宝菜 おからドーナツ	春雨スープ ゆでとうもろこし 牛乳	精白米 はるさめ わかめ 卵 ｺﾝｿﾒ 豚肉 えに いか かにかま はくさい にんじん たけのこ しいたけ きぬさや しょうが 中華だし ｵｲｽﾀｰｿｰｽ ごま油 片栗粉 とうもろこし ﾎｯﾄｹｰｷ粉 豆乳 おから 粉糖 牛乳	569 20.4 13.9	1.6
24	金	ごはん たまごふりかけ さば竜田揚げ 牛乳寒	ごま味噌汁 きゅうり塩もみ のむコアコア	精白米 たまごふりかけ だいこん さつまいも しめじ しいたけ ねぎ きぬさや こんにゃく 豚肉 和風だし みそ ごま ねりごま さば しょうが 片栗粉 大豆油 きゅうり 塩昆布 牛乳 寒天 みかん ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ	505 17 13.7	1.5
27	月	とうもろこしごはん チキンナゲット ビスコ	みそ汁 スパゲティサラダ 牛乳	精白米 とうもろこし もやし わかめ 葉ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし みそ 鶏挽肉 卵 にんにく ﾏﾖﾈｰｽﾞ 薄力粉 大豆油 ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ ﾚﾀｽ きゅうり ﾂﾅ とうもろこし ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾋﾞｽｹｯﾄ 牛乳	499 18.5 17.4	1.6
28	火	ごはん 黒はんぺんフライ ロールケーキ	みそ汁 ほうれん草ごま和え 牛乳	精白米 だいこん わかめ 葉ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし みそ 黒はんぺん 薄力粉 卵 パン粉 大豆油 ほうれん草 ｷｬﾍﾞﾂ にんじん ごま ロールちゃん ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ ﾁｮｺﾚｰﾄ 牛乳	564 15.9 20.3	1.7
29	水	スパゲティミートソース ジャーマンポテト みかんゼリー	きのこスープ ミニトマト アシドミルク	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 合挽肉 たまねぎ ﾋﾟｰﾏﾝ にんじん ﾄﾏﾄ缶 ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ ｵﾘｰﾌﾞ油 しめじ えのき たまねぎ にんじん ﾍﾞｰｺﾝ ｺﾝｿﾒ じゃがいも ｱｽﾊﾟﾗ ﾊﾟﾌﾟﾘｶ ｳｲﾝﾅｰ ﾐﾆﾄﾏﾄ ｵﾚﾝｼﾞｾﾞﾘｰ ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ	493 16 11.2	1.9
30	木	ごはん 親子煮 米粉ブラウニー	みそ汁 カニサラダ 牛乳	精白米 なす たまねぎ にんじん 葉ねぎ 油揚げ 和風だし みそ 鶏肉 たまねぎ にんじん しめじ きぬさや 卵 大豆油 かにかま きゅうり ﾚﾀｽ ﾄﾏﾄ ﾊﾟﾌﾟﾘｶ 穀物酢 米粉 ﾋﾟｭｱｺｺｱ ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 豆乳 大豆油 牛乳	596 16.3 24.9	2.1
31	金	そぼろごはん ひじきサラダ 星せんべい	みそ汁 えだまめ フルーツジュース	精白米 卵 鶏挽肉 大豆油 豆腐 わかめ 葉ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし みそ ひじき ﾊﾟﾌﾟﾘｶ きゅうり ﾚﾀｽ ﾂﾅ 穀物酢 えだまめ せんべい ﾌﾙｰﾂｼﾞｭｰｽ	510 17.8 14.3	1.4

7月の食育　1日（水）、8日（水）、15日（水）季節のやさいと餃子の皮を使ってピザ作りをします！
（使用予定食材は、餃子の皮、ピーマン、トマト、コーン、チーズ、ケチャップです）