2024年



7月 献立表



日付	献立名	材料名	【◎１０時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 月	ご飯 ポークケチャップ 小松菜のお浸し 肉団子スープ	牛乳、／米、／ぶた肉、しめじ、たまねぎ、酒、食塩、ケチャップ、酢、砂糖、コンソメ、／こまつな、もやし、油揚げ、しょうゆ、和風だし、／とり肉、ねぎ、しょうが、片栗粉、チンゲンサイ、水、しょうゆ、中華だし、／牛乳、／焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 お麸ラスク	717(623) 24.7(22.4) 37.6(33.1) 3.2(2.5)
2 火	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き パリパリサラダ みそ汁（かぼちゃ・大根）	牛乳、／米、／とり肉（もも・皮付）、しょうゆ、酒、マーマレード、／キャベツ、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワンタンの皮、／かぼちゃ、大根、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、卵、牛乳（1リットル）、メープルシロップ、	◎ 牛乳 牛乳 ホットケーキ	590(519) 25.9(23.2) 21.0(19.8) 3.1(2.5)
3 水	さばのかばやき丼 白菜のじゃこあえ みそ汁（ほうれん草・なめこ）	牛乳、／米、さば、しょうが、酒、片栗粉、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、きざみのり、／はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、／ほうれんそう、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、いちごジャム、	◎ 牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	465(400) 24.9(20.7) 18.9(16.8) 2.4(1.9)
4 木	ご飯 豚肉の香味炒め じゃがベーコン みそ汁（麸・小松菜）	牛乳、／米、／ぶた肉、ねぎ、おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ、酒、サラダ油、／じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、サラダ油、コンソメ、食塩、パセリ、／焼ふ、こまつな、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／白玉粉、上新粉、きなこ、砂糖、	◎ 牛乳 牛乳 きなこ団子	598(523) 30.2(26.7) 22.3(20.4) 6.7(5.3)
5 金	七夕そうめん ブロッコリーの和風和え パイナップル	牛乳、／干しそうめん、卵、ハム、おくら、にんじん、めんつゆ、水、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、／パイナップル、／麦茶、／牛乳、砂糖、アガー、水、ぶどうジュース、砂糖、アガー、みかん、	◎ 牛乳 麦茶 七夕ゼリー	409(391) 17.0(17.4) 7.7(10.4) 3.8(3.0)
6 土	野菜あんかけ丼 キャベツのおかか和え みそ汁（里芋・油揚げ）	牛乳、／米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、／キャベツ、もやし、かつお節、しょうゆ、砂糖、／さといも、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、菜飯、	◎ 牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	554(502) 19.0(18.2) 21.2(20.8) 3.2(2.5)
8 月	ご飯 かれいの味噌マヨネーズ焼き ひじきとちくわの煮物 すまし汁（とろろ昆布・ねぎ）	牛乳、／米、／かれい、米みそ、マヨネーズ、みりん風調味料、砂糖、／ひじき、ちくわ、にんじん、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、／とろろ昆布、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／小麦粉、重曹、ココア、砂糖、バター、牛乳、	◎ 牛乳 牛乳 ココアスコーン	472(426) 22.3(20.4) 16.3(16.1) 3.4(2.7)
9 火	スパゲティミートソース さつまいもサラダ コンソメスープ	牛乳、／スパゲティー、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、／さつまいも、えだまめ、ハム、マヨネーズ、食塩、／こまつな、しめじ、ウインナー、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、とり肉、油揚げ、にんじん、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒、	◎ 牛乳 麦茶 こぎつねごはん	506(463) 23.1(21.7) 17.6(17.9) 5.9(4.6)
10 水	ご飯 中華風グリルチキン 春雨サラダ みそ汁（玉ねぎ・もやし）	牛乳、／米、／とり肉、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん風調味料、ごま油、／はるさめ、きゅうり、コーン、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、／たまねぎ、もやし、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／じゃがいも、ピザ用チーズ、食塩、片栗粉、ウスターソース、マヨネーズ、かつお節、あおのり、	◎ 牛乳 麦茶 じゃが芋のたこ焼き風	475(439) 20.8(19.8) 16.3(16.8) 6.9(5.5)
11 木	ご飯 回鍋肉 チンゲン菜の磯あえ 中華スープ（大根・にら）	牛乳、／米、／ぶた肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、米みそ、酒、砂糖、しょうゆ、サラダ油、／チンゲンサイ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、和風だし、焼のり、／だいこん、にら、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／ロールパン、ウインナー、ケチャップ、	◎ 牛乳 牛乳 ホットドッグ	618(564) 20.9(20.1) 28.3(26.2) 3.9(3.2)
12 金	鶏肉の塩焼き丼 ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁（豆腐・わかめ）	牛乳、／米、とり肉、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／絹ごし豆腐、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／すいか、	◎ 牛乳 麦茶 すいか	423(395) 22.5(21.1) 15.6(16.3) 3.3(2.6)
13 土	豚のしょうが焼き丼 里芋の煮物 みそ汁（ねぎ・ほうれん草）	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうゆ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、／さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／ねぎ、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、ゆかり、	◎ 牛乳 麦茶 ゆかりおにぎり	631(564) 18.5(18.0) 24.5(23.3) 3.4(2.7)
15 月	**祝日〈海の日〉**			
16 火	ご飯 鮭の塩焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁（お麸・わかめ）	牛乳、／米、／さけ、食塩、／キャベツ、きゅうり、ツナ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、／焼ふ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／さつまいも、砂糖、マーガリン、牛乳、	◎ 牛乳 牛乳 スイートポテト	494(430) 23.9(19.4) 13.4(13.3) 2.9(2.3)

2024年

7月献立表

日付	献立名	材料名	【◎１０時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 水	ビビンバ かぼちゃの甘煮 きのこスープ	牛乳、／米、ぶた肉、しょうが、ニンニク、米みそ、砂糖、酒、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、食塩、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／えのきたけ、みずな、中華スープ、食塩、しょうゆ、／牛乳、／食パン、マーガリン、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 シュガートースト	557(494) 22.4(20.6) 21.0(19.8) 4.9(3.9)
18 木	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き 大根ときゅうりのあえもの みそ汁（玉ねぎ・なめこ）	牛乳、／米、／とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、／切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、しょうゆ、砂糖、／たまねぎ、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／豆乳、片栗粉、砂糖、きなこ、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 豆乳くずもち	412(380) 21.2(18.6) 7.7(9.5) 2.8(2.2)
19 金	冷やしきつねうどん ちくわの磯辺揚げ オレンジ	牛乳、／ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、水、カットわかめ、ねぎ、めんつゆ、／ちくわ、あおのり、小麦粉、水、サラダ油、／オレンジ、／麦茶、／米、ぶた肉、たかな漬、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、酒、	◎ 牛乳 麦茶 高菜チャーハン	479(444) 17.8(17.6) 12.7(13.9) 3.3(2.7)
20 土	鶏肉の照り焼き丼 ほうれん草の和え物 すまし汁（じゃがいも・しめじ）	牛乳、／米、とり肉、にんじん、しょうゆ、みりん風調味料、酒、しょうが、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／ほうれんそう、もやし、しょうゆ、砂糖、中華だし、／じゃがいも、しめじ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／米、塩こんぶ、	◎ 牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	538(490) 22.7(21.4) 12.7(14.0) 3.6(2.9)
22 月	ご飯 あじフライ ブロッコリーのごま酢あえ みそ汁（白菜・卵）	牛乳、／米、／あじ、サラダ油、ウスターソース、／ブロッコリー、コーン、白すりごま、酢、砂糖、しょうゆ、／はくさい、卵、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／オレンジジュース、アガー、砂糖、みかん、	◎ 牛乳 牛乳 オレンジゼリー	469(422) 20.6(19.0) 12.8(13.2) 3.1(2.5)
23 火	フラワーライス ハンバーグ マカロニサラダ（ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） さつまいものスープ	牛乳、／米、炊き込みわかめ、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、パン粉、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、／マカロニ、ツナ、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／さつまいも、こまつな、コンソメ、食塩、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、卵、マーガリン、レモン果汁、水、生クリーム、	◎ 牛乳 牛乳 レモンケーキ	692(585) 26.6(23.6) 28.5(25.8) 2.9(2.3)
24 水	ドライカレー やみつきキャベツ風サラダ いちごヨーグルト	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、食塩、カレールウ、パセリ粉、／キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、／ヨーグルト、砂糖、いちごジャム、／麦茶、／とうもろこし、えだまめ、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 ゆでとうもろこし・ ゆでえだまめ	542(490) 20.7(19.7) 17.0(17.3) 5.0(3.9)
25 木	ご飯 かじきの照り焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁（玉ねぎ・チンゲン菜）	牛乳、／米、／かじき、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、しょうが、／切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／たまねぎ、チンゲンサイ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、サラダ油、	◎ 牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	480(430) 23.0(20.9) 12.8(13.2) 2.7(2.1)
26 金	ご飯 から揚げ南蛮 三色ナムル コンソメスープ	牛乳、／米、／とり肉、酒、おろしにんにく、おろししょうが、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、水、ねぎ、／ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、中華だし、食塩、／ベーコン、キャベツ、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、かつお節、しょうゆ、ダイスチーズ、	◎ 牛乳 麦茶 おかかチーズおにぎり	507(467) 23.9(22.4) 18.3(18.4) 5.2(4.1)
27 土	マーボー春雨丼 キャベツの塩こんぶ和え みそ汁（大根・小松菜）	牛乳、／米、ぶた肉、おろしにんにく、はるさめ、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、米みそ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉、／キャベツ、きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／だいこん、こまつな、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／マカロニ、食塩、きなこ、砂糖、	◎ 牛乳 牛乳 マカロニきなこ	538(490) 23.0(21.5) 16.9(17.2) 3.7(3.0)
29 月	ご飯 さばの塩焼き 厚揚げの卵とじ みそ汁（里芋・チンゲン菜）	牛乳、／米、／さば、食塩、／生揚げ、たまねぎ、にんじん、いんげん、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、酒、卵、／さといも、チンゲンサイ、かつおだし汁、米みそ、／オレンジジュース、／じゃがいも、サラダ油、食塩、あおのり、	◎ 牛乳 オレンジジュース フライドポテト （青のり）	509(444) 23.6(20.0) 16.5(15.2) 8.6(6.8)
30 火	あんかけ焼きそば ほうれん草のお浸し りんご	牛乳、／焼そばめん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、ごま油、しょうゆ、食塩、中華スープ、片栗粉、／ほうれんそう、えのき、しょうゆ、和風だし、／りんご、／牛乳、／ポップコーン、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 ポップコーン （塩）	466(434) 15.5(15.7) 14.5(15.4) 6.4(5.1)
31 水	ご飯 マーボー豆腐 ひじきのサラダ ワンタンスープ	牛乳、／米、／木綿豆腐、ぶた肉、ねぎ、干ししいたけ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、片栗粉、中華だし、／ひじき、えだまめ、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ、食塩、／ワンタンの皮、ぶた肉、あさつき、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／牛乳、／小麦粉、重曹、無塩バター、砂糖、卵、ココア、	◎ 牛乳 牛乳 マーブルクッキー	562(496) 23.3(21.3) 23.8(21.9) 3.8(3.0)