

2026年



1 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 水	ご飯 和風豆腐ハンバーグ ほうれん草ごま和え みそ汁（かぼちゃ・油揚げ）	牛乳、／米、／木綿豆腐、ぶた肉、たまねぎ、砂糖、食塩、パン粉、しょうゆ、砂糖、酒、みりん風調味料、水、片栗粉、／ほうれん草、にんじん、しょうゆ、砂糖、白いりごま、／かぼちゃ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／オレンジジュース、水、みかん、アガー、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 オレンジシャーベット	468(432) 20.0(19.1) 13.6(14.7) 4.6(3.7)
2 木	ご飯 ポークケチャップ ポテトチーズ焼き 中華スープ（もやし・にら）	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、／フライドポテト、ブロッコリー、ピザ用チーズ、食塩、パセリ、／もやし、にら、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／麦茶、／白玉粉、上新粉、きなこ、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 きなこ団子	636(569) 18.7(18.2) 29.3(27.3) 3.7(2.9)
3 金	さばのかばやき丼 きゅうりの塩こんぶ和え みそ汁（大根・わかめ）	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、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／だいいこん、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 お麴ラスク	517(441) 24.4(20.4) 22.7(19.8) 1.9(1.5)
4 土	そばろ丼 さといもの煮物 みそ汁（チンゲン菜・なめこ）	牛乳、／米、ぶた肉、ねぎ、おろしにんにく、にんじん、干しいたけ、しょうゆ、みりん風調味料、酒、砂糖、和風だし、／さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／チンゲンサイ、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／焼そばめん、ぶた肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、サラダ油、ウスターソース、しょうゆ、中華だし、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 ソース焼きそば	514(471) 22.5(21.2) 19.3(19.2) 4.6(3.7)
6 月	ご飯 中華風ゲリルチキン ひじきのサラダ 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、／ひじき、えだまめ、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ、食塩、／たまねぎ、もやし、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、こしあん、ホイップクリーム、	◎ 牛乳 牛乳 小倉サンド	574(506) 28.9(25.7) 24.9(22.9) 4.1(3.3)
7 火	七タカレー やみつきキャベツ風サラダ おくらスープ	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、スライスチーズ、／キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、／おくら、ねぎ、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／小麦粉、重曹、無塩バター、砂糖、卵、	◎ 牛乳 牛乳 七タクッキー	605(533) 21.4(19.7) 24.0(22.2) 3.8(3.1)
8 水	ご飯 鮭の塩焼き 筑前煮 みそ汁（麴・小松菜）	牛乳、／米、／さけ、食塩、／とり肉、たけのこ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、／焼ふ、こまつな、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ポップコーン、食塩、無塩バター、砂糖、水、	◎ 牛乳 牛乳 キャラメルポップコーン	447(393) 26.4(21.4) 14.6(14.3) 2.1(1.6)
9 木	ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ かぶのスープ	牛乳、／米、／木綿豆腐、ぶた肉、ねぎ、干しいたけ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、片栗粉、中華だし、／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、／かぶ、かぶの葉、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／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	427(400) 15.1(15.3) 13.1(14.1) 7.0(5.6)
10 金	わかめご飯 鶏の唐揚げ 切干し大根の旨煮 みそ汁（豆腐・チンゲン菜）	牛乳、／米、炊き込みわかめ、／とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、おろしにんにく、片栗粉、サラダ油、／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、かつおだし汁、／絹ごし豆腐、チンゲン菜、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／すいか、	◎ 牛乳 麦茶 すいか	360(345) 19.9(19.1) 6.8(9.2) 2.5(2.0)
11 土	豚丼 ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁（里芋・ねぎ）	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、砂糖、みりん風調味料、酒、しょうゆ、サラダ油、／ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／さといも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、飯飯、	◎ 牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	608(546) 17.9(17.5) 25.2(23.9) 3.9(3.1)
13 月	ピピンバ かぼちゃの甘煮 わかめスープ	牛乳、／米、ぶた肉、しょうが、ニンニク、米みそ、砂糖、酒、ほうれん草、もやし、にんじん、ごま油、食塩、中華だし、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、水、／カットわかめ、はくさい、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／麦茶、／ぎょうざの皮、しらす干し、マヨネーズ、あおのり、	◎ 牛乳 麦茶 バリバリしらす	453(423) 17.2(17.1) 18.6(18.7) 4.1(3.3)
14 火	ロールパン コロッケー コールスロー オニオンスープ	牛乳、／ロールパン、／ポテトコロッケ、サラダ油、ウスターソース、／キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、マヨネーズ、酢、砂糖、食塩、／ベーコン、たまねぎ、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、かつお節、しょうゆ、	◎ 牛乳 麦茶 焼きおにぎり	524(465) 13.1(13.3) 21.0(20.1) 2.6(2.0)
15 水	ご飯 さわらの西京焼き だいこんのそぼろ煮 すまし汁（水菜・麴）	牛乳、／米、／さわら、米みそ、砂糖、酒、みりん風調味料、／とり肉、サラダ油、だいいこん、しょうゆ、砂糖、和風だし、水、片栗粉、／みずな、焼ふ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／クラッカー、さつまいも、砂糖、牛乳、	◎ 牛乳 牛乳 サンドクラッカー	460(399) 22.7(18.7) 13.9(13.2) 1.9(1.5)
16 木	ご飯 肉団子の甘酢がけ カリフラワーのサラダ みそ汁（豆腐・なめこ）	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、片栗粉、酒、しょうゆ、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、しょうが、ごま油、水、片栗粉、／カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、ツナ、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／絹ごし豆腐、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ゆでうどん、ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、和風だし、	◎ 牛乳 麦茶 おやつ焼きうどん	504(459) 24.4(22.5) 21.3(20.7) 3.7(2.9)

2026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 金	ご飯 豚肉の香味炒め のり塩れんこん みそ汁（かぼちゃ・油揚げ）	牛乳、／米、／ぶた肉、ねぎ、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、サラダ油、／れんこん、サラダ油、あおのり、食塩、／かぼちゃ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／食パン、コーン、マヨネーズ、ピザ用チーズ、パセリ粉、	◎牛乳 麦茶 コーンチーズトースト	513(452) 25.5(23.3) 18.4(17.0) 4.4(3.4)
18 土	やきとり丼 キャベツの塩こんぶ和え みそ汁（小松菜・しめじ）	牛乳、／米、とり肉、たまねぎ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、酒、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／キャベツ、きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／こまつな、しめじ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、さけ、	◎牛乳 麦茶 鮭おにぎり	590(531) 25.6(23.7) 15.1(15.8) 3.2(2.6)
20 月	祝日＜海の日＞			
21 火	ご飯 あじフライ ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁（里芋・あさつき）	牛乳、／米、／あじ、サラダ油、ウスターソース、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／さといも、あさつき、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、メープルシロップ、	◎牛乳 牛乳 ホットケーキ	488(437) 12.8(13.5) 14.1(14.3) 3.1(2.4)
22 水	わかめパスタ ジャーマンポテト コンソメスープ（白菜・チンゲン菜）	牛乳、／スパゲティー、しらす干し、炊き込みわかめ、サラダ油、おろしにんにく、／じゃがいも、ウインナー、たまねぎ、サラダ油、コンソメ、食塩、パセリ、／はくさい、チンゲンサイ、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、米みそ、砂糖、みりん風調味料、	◎牛乳 麦茶 五平餅	407(386) 12.8(13.5) 8.0(10.2) 7.8(6.3)
23 木	ご飯 鶏のさっぱり焼き 根菜きんぴら みそ汁（麩・小松菜）	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酢、おろししょうが、砂糖、／ごぼう、にんじん、れんこん、こんにゃく、砂糖、しょうゆ、酒、みりん風調味料、水、白いりごま、ごま油、／焼ふ、こまつな、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／卵、砂糖、サラダ油、小麦粉、重曹、サラダ油、	◎牛乳 牛乳 サーターアングダー	530(463) 25.3(21.3) 14.5(14.2) 3.7(2.9)
24 金	カレーライス パリパリサラダ ヨーグルト	牛乳、／米、ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、カレールウ、／キャベツ、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワントンの皮、／ヨーグルト、砂糖、／麦茶、／干しそうめん、とり肉、かまぼこ、めんつゆ、水、きざみのり、	◎牛乳 麦茶 冷やしそうめん	521(478) 18.2(17.9) 21.1(20.7) 5.1(4.1)
25 土	マーボー春雨丼 さつま芋の甘煮 みそ汁（水菜・もやし）	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、／さつまいも、砂糖、しょうゆ、／みずな、もやし、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	558(505) 19.9(19.1) 13.6(14.6) 3.3(2.6)
27 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き 三色ナムル みそ汁（豆腐・なめこ）	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうが、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、／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、／絹ごし豆腐、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／焼ふ、マーガリン、あおのり、食塩、	◎牛乳 麦茶 お麩ラスク（青のり）	542(493) 18.8(18.2) 30.5(28.1) 3.6(2.8)
28 火	フラワーライス 鶏の唐揚げ 和風ポテトサラダ コンソメスープ（玉ねぎ・しめじ）	牛乳、／米、菜飯、／とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、おろしにんにく、片栗粉、サラダ油、／じゃがいも、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、和風だし、しょうゆ、食塩、／たまねぎ、しめじ、コンソメ、食塩、／牛乳、／小麦粉、重曹、バナナ、グラニュー糖、豆乳、サラダ油、ホイップクリーム、	◎牛乳 牛乳 バナナケーキ	548(487) 25.1(22.8) 17.9(17.4) 5.8(4.7)
29 水	ご飯 かれの味噌マヨネーズ焼き チンゲン菜の磯あえ 千切り野菜のすまし汁	牛乳、／米、／かれの、米みそ、マヨネーズ、みりん風調味料、砂糖、／チンゲンサイ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、和風だし、焼のり、／ぶた肉、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／こしあん、グラニュー糖、アガー、水、	◎牛乳 麦茶 水ようかん	396(378) 19.9(19.2) 9.7(11.6) 4.5(3.6)
30 木	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、／牛乳、／小麦粉、重曹、無塩バター、砂糖、卵、白いりごま、	◎牛乳 牛乳 セサミクッキー	509(456) 19.6(18.3) 19.8(18.9) 3.2(2.6)
31 金	食パン・ブルーベリージャム 鶏肉のパーベキューソース焼き マカロニサラダ（ドレッシング） 中華スープ	牛乳、／食パン、ブルーベリージャム、／とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、／マカロニ、ツナ、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／もやし、にら、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／麦茶、／米、ぶた肉、にんじん、だいこん、カットわかめ、ごま油、水、和風だし、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、	◎牛乳 麦茶 わかめクッパ	469(427) 23.3(20.4) 12.8(13.7) 4.0(3.2)