

2023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 土	鶏肉の塩焼き丼 ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁（玉ねぎ・えのき）	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、／ほうれんそう、もやし、コーン、しょうゆ、砂糖、中華だし、／たまねぎ、えのきたけ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、さけ、	◎牛乳 麦茶 鮭おにぎり	541(475) 25.9(23.6) 15.6(16.2) 3.5(2.7)
3 月	ご飯 ポークケチャップ さつまいもサラダ 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、／さつまいも、えだまめ、ハム、マヨネーズ、食塩、／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 お麴ラスク	679(592) 23.2(21.2) 34.1(30.3) 3.1(2.4)
4 火	ご飯 タンドリーチキン パリパリサラダ みそ汁（かぼちゃ・油揚げ）	牛乳、／米、／とり肉、食塩、しょうゆ、ニンニク、カレー粉、ヨーグルト、／キャベツ、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワナタンの皮、／かぼちゃ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／米粉、抹茶、重曹、砂糖、豆乳、サラダ油、	◎牛乳 牛乳 米粉豆乳抹茶マフィン	590(508) 25.9(21.3) 21.0(19.3) 3.1(2.5)
5 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、／ポップコーン、食塩、	◎牛乳 牛乳 ポップコーン （塩）	465(400) 24.9(20.7) 18.9(16.8) 2.4(1.9)
6 木	ご飯 豚肉の香味炒め じゃがベーコン みそ汁（麴・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、／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	594(519) 30.1(26.6) 22.3(20.4) 6.1(4.9)
7 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、アガー、砂糖、水、ブルーハワイシロップ、アガー、みかん、	◎牛乳 麦茶 七夕ゼリー	402(394) 16.7(17.1) 7.4(10.1) 3.8(3.0)
8 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、中華だし、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)
10 月	ご飯 かれの味噌マヨネーズ焼き ひじきとちくわの煮物 すまし汁（豆腐・水菜）	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、／絹ごし豆腐、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／さつまいも、サラダ油、食塩、砂糖、	◎牛乳 牛乳 おさつちっぷ	472(426) 22.3(20.4) 16.3(16.1) 3.4(2.7)
11 火	スパゲティミートソース ほうれん草とツナの和えもの コンソメスープ	牛乳、／スパゲティ、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、／ほうれんそう、ツナ、しょうゆ、砂糖、／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	508(465) 23.3(21.9) 17.8(18.0) 6.0(4.7)
12 水	ご飯 から揚げ南蛮 春雨サラダ みそ汁（お麴・わかめ）	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、／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、／焼ふ、カットわかめ、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	441(412) 20.4(19.5) 10.3(12.0) 6.8(5.4)
13 木	ご飯 マーボー豆腐 チンゲン菜の磯あえ 中華スープ（大根・にら）	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、／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	577(533) 23.1(21.9) 23.6(22.4) 4.1(3.4)
14 金	やきとり丼 ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁（もやし・油揚げ）	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、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／もやし、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／すいか、	◎牛乳 麦茶 すいか	484(443) 24.9(23.0) 18.3(18.4) 3.1(2.5)
15 土	豚のしょうが焼き丼 さといもの煮物 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	649(579) 19.2(18.5) 26.2(24.7) 3.3(2.6)
17 月	祝日＜海の日＞			

2023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
18 火	フラワーライス 鶏のさっぱり焼き マカロニサラダ さつまいものスープ	牛乳、／米、炊き込みわかめ、／とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酢、おろししょうが、砂糖、／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	601(503) 26.0(21.6) 22.0(20.2) 2.0(1.5)
19 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、ホ尔特マト、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) 20.6(19.6) 17.0(17.3) 4.9(3.8)
20 木	ご飯 鮭の塩焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁（玉ねぎ・チンゲン菜）	牛乳、／米、／さけ、食塩、／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、／麦茶、／焼そばめん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、中華だし、しょうゆ、食塩、ごま油、片栗粉、	◎牛乳 麦茶 あんかけ焼きそば	398(365) 22.0(18.6) 9.1(10.6) 4.0(3.1)
21 金	食パン・りんごジャム ハンバーグ 三色ナムル コンソメスープ	牛乳、／食パン、りんごジャム、／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、／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、／ペーコン、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) 22.5(21.2) 18.3(18.4) 5.2(4.1)
22 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、きなこと、砂糖、	◎牛乳 麦茶 マカロニきな粉	465(432) 22.5(21.2) 17.1(17.4) 4.4(3.5)
24 月	ご飯 あじフライ ブロッコリーのごま酢あえ みそ汁（豆腐・わかめ）	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、／絹ごし豆腐、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	481(432) 19.9(18.4) 14.0(14.2) 4.1(3.3)
25 火	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、中華だし、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	545(484) 22.2(20.4) 21.0(19.8) 4.8(3.8)
26 水	ご飯 鶏肉のパ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、きなこと、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)
27 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、／麦茶、／米、ぶた肉、米みそ、みりん風調味料、砂糖、酒、	◎牛乳 麦茶 肉味噌おにぎり	473(439) 17.6(17.4) 11.3(12.8) 3.5(2.8)
28 金	ご飯 回鍋肉 ひじきのサラダ ワンタンスープ	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、／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	603(527) 21.1(19.4) 28.5(25.7) 3.6(2.9)
29 土	鶏肉の照り焼き丼 ほうれん草の和え物 すまし汁（水菜・えのき）	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、／みずな、えのきたけ、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) 22.5(21.3) 12.7(14.0) 3.6(2.9)
31 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）	517(428) 23.9(18.5) 17.6(14.3) 8.1(6.3)