

🍤🍤🍤🍤🍤🍤🍤 2025年7月の予定献立表 🍤🍤🍤🍤🍤🍤🍤

日	献立名	使用材料	栄養量
1 火	ご飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜の納豆和え りんご缶 味噌汁(茄子)	精白米 豚小間肉、玉ねぎ、しょうが ひきわり納豆、ごまつな、にんじん りんご缶 なす、油揚げ	熱量 392 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 12.4 g 塩分 1.6 g
2 水	ご飯 フライドチキン ブロッコリーのサラダ みかん缶 味噌汁(豆腐)	精白米 鶏もも、にんにく、パセリ、鶏卵 ブロッコリー、にんじん、しめじ、マヨネーズ みかん缶 絹豆腐、いんげん	熱量 414 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.3 g
3 木	しょうゆラーメン シューマイ 黄桃缶	中華めん、豚小間肉、きゃべつ、もやし、なると、ホールコーン、カットわかめ シューマイ 黄桃缶	熱量 387 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 10.3 g 塩分 1.6 g
4 金	ご飯 さばの塩焼き 切干大根の炒り煮 パイン缶 味噌汁(ニラ)	精白米 さば 切干大根、にんじん、油揚げ、干しいたけ、ごま油、白ごま、グリーンピース パイン缶 にら、玉ねぎ	熱量 394 kcal 蛋白 16.3 g 脂質 13.5 g 塩分 1.4 g
7 月	ご飯 お星さまチーズハンバーグ コールスローサラダ オレンジ セタすまし汁(そうめん)	精白米 豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、鶏卵、スキムミルク、クチャップ、中濃ソース ロースハム、きゃべつ、赤パプリカ、ホールコーン、中華ドレッシング オレンジ そうめん、きざみおくら	熱量 411 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 15.1 g 塩分 1.5 g
8 火	ご飯 じゃが芋コロッケ もやしと厚揚げの和え物 洋梨缶 味噌汁(高野豆腐)	精白米 じゃがいも、玉ねぎ、豚挽肉、鶏卵、パン粉、中濃ソース 厚揚げ、もやし、チンゲン菜 洋なし缶 高野豆腐、絹さや	熱量 409 kcal 蛋白 12.3 g 脂質 10.5 g 塩分 1.2 g
9 水	ご飯 白身魚のチリソースかけ 春雨サラダ みかん缶 中華スープ(わかめ)	精白米 ほき、片栗粉、にんにく、長葱、しょうが、ケチャップ はるさめ、きゅうり、にんじん、ロースハム、ごま油 みかん缶 カットわかめ、えのきだけ	熱量 344 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 4.7 g 塩分 1.2 g
10 木	麦ご飯 鶏肉の甘味噌照り焼き マカロニサラダ パパロア(イチゴ) すまし汁(冬瓜)	精白米、押し麦 鶏もも肉、ごま油 マカロニ、いんげん、にんじん、ホールコーン、マヨネーズ パパロアの素 ストロベリー、牛乳 とうがん、万能ねぎ	熱量 470 kcal 蛋白 16.5 g 脂質 16.3 g 塩分 1.2 g
11 金	カレーライス 胡瓜とツナのサラダ 白桃缶 コンソメスープ(ズッキーニ)	精白米、豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク きゅうり、ホールコーン、ツナ缶、中華ドレッシング、ごま油 白桃缶 ズッキーニ、ホールコーン	熱量 450 kcal 蛋白 14.1 g 脂質 16.4 g 塩分 2.1 g
14 月	ご飯 さばの塩焼き 切干大根の炒り煮 パイン缶 味噌汁(ニラ)	精白米 さば 切干大根、にんじん、油揚げ、干しいたけ、ごま油、白ごま、グリーンピース パイン缶 にら、玉ねぎ	熱量 394 kcal 蛋白 16.3 g 脂質 13.5 g 塩分 1.4 g
15 火	ご飯 フライドチキン ブロッコリーのサラダ みかん缶 味噌汁(豆腐)	精白米 鶏もも、にんにく、パセリ、鶏卵 ブロッコリー、にんじん、しめじ、マヨネーズ みかん缶 絹豆腐、いんげん	熱量 414 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 13.7 g 塩分 1.3 g
16 水	ふりかけご飯 豚肉と茄子のみそ炒め 青のりポテト バナナ すまし汁(チンゲン菜)	精白米、ふりかけ 豚小間肉、なす、にんじん、ピーマン、玉ねぎ じゃがいも、あおのり バナナ チンゲン菜、小町麩	熱量 429 kcal 蛋白 16.8 g 脂質 12.0 g 塩分 1.5 g

日	献立名	材料名	栄養量
17 木	しょうゆラーメン シューマイ 黄桃缶	中華めん、豚小間肉、きゃべつ、もやし、なると、ホールコーン、カットわかめ シューマイ 黄桃缶	熱量 387 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 10.3 g 塩分 1.6 g
18 金	ご飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜の納豆和え りんご缶 味噌汁(茄子)	精白米 豚小間肉、玉ねぎ、しょうが ひきわり納豆、ごまつな、にんじん りんご缶 なす、油揚げ	熱量 392 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 12.4 g 塩分 1.6 g
21 月	🍤🍤🍤🍤🍤🍤🍤 海の日 🍤🍤🍤🍤🍤🍤🍤		
22 火	ご飯 白身魚のチリソースかけ 春雨サラダ みかん缶 中華スープ(わかめ)	精白米 ほき、片栗粉、にんにく、長葱、しょうが、ケチャップ はるさめ、きゅうり、にんじん、ロースハム、ごま油 みかん缶 カットわかめ、えのきだけ	熱量 344 kcal 蛋白 12.8 g 脂質 4.7 g 塩分 1.2 g
23 水	ロールパン ハンバーグ コールスローサラダ すいか 牛乳	バターロール 豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、鶏卵、スキムミルク、ケチャップ、中濃ソース ロースハム、きゃべつ、赤パプリカ、ホールコーン、中華ドレッシング すいか 牛乳	熱量 408 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 21.2 g 塩分 1.4 g
24 木	ご飯 じゃが芋コロッケ もやしと厚揚げの和え物 カルシウムせん 味噌汁(高野豆腐)	精白米 じゃがいも、玉ねぎ、豚挽肉、鶏卵、パン粉、中濃ソース 厚揚げ、もやし、チンゲン菜 カルシウムせん 高野豆腐、絹さや	熱量 401 kcal 蛋白 12.4 g 脂質 10.5 g 塩分 1.3 g
25 金	🍤🍤🍤🍤🍤🍤🍤 夏祭り 🍤🍤🍤🍤🍤🍤🍤		
28 月	ご飯 さばの塩焼き 切干大根の炒り煮 パイン缶 味噌汁(ニラ)	精白米 さば 切干大根、にんじん、油揚げ、干しいたけ、ごま油、白ごま、グリーンピース パイン缶 にら、玉ねぎ	熱量 394 kcal 蛋白 16.3 g 脂質 13.5 g 塩分 1.4 g
29 火	麦ご飯 鶏肉の甘味噌照り焼き マカロニサラダ パパロア(イチゴ) すまし汁(冬瓜)	精白米、押し麦 鶏もも肉、ごま油 マカロニ、いんげん、にんじん、ホールコーン、マヨネーズ パパロアの素 ストロベリー、牛乳 とうがん、万能ねぎ	熱量 470 kcal 蛋白 16.5 g 脂質 16.3 g 塩分 1.2 g
30 水	ふりかけご飯 豚肉と茄子のみそ炒め 青のりポテト バナナ すまし汁(チンゲン菜)	精白米、ふりかけ 豚小間肉、なす、にんじん、ピーマン、玉ねぎ じゃがいも、あおのり バナナ チンゲン菜、小町麩	熱量 429 kcal 蛋白 16.8 g 脂質 12.0 g 塩分 1.5 g
31 木	カレーライス 胡瓜とツナのサラダ 白桃缶 コンソメスープ(ズッキーニ)	精白米、豚挽肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク きゅうり、ホールコーン、ツナ缶、中華ドレッシング、ごま油 白桃缶 ズッキーニ、ホールコーン	熱量 450 kcal 蛋白 14.1 g 脂質 16.4 g 塩分 2.1 g

※献立は材料仕入の都合により変更することがあります。