

🐟🐠🐡🐣🐤🐥🐦🐧 2026年7月の予定献立表 🐟🐠🐡🐣🐤🐥🐦🐧

日	献立名	使用材料	栄養量	
1 水	ご飯 フライドチキン ブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト	精白米 鶏もも、おろしにんにく、パセリ、鶏卵 ブロッコリー、にんじん、しめじ、ﾌﾟﾝﾌﾟｯﾄﾞ ﾚｯｼﾞﾝｸﾞ ヨーグルト、スキムミルク、みかん缶	熱量 423 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 12.3 g 塩分 0.9 g	
2 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 ポークシューマイ 黄桃缶	熱量 386 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 10.3 g 塩分 1.5 g	
3 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、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	
6 月	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、にんにく、長葱、しょうが、ケチャップ はるさめ、チンゲン菜、にんじん、蒸し鶏ほくし身、ごま油 みかん缶 カットわかめ、えのきだけ	熱量 341 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 3.9 g 塩分 1.1 g	
7 火	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、スライスチーズ、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、ﾌﾟﾝﾌﾟｯﾄﾞ ﾚｯｼﾞﾝｸﾞ オレンジ そうめん、きざみおくら	熱量 409 kcal 蛋白 17.9 g 脂質 15.0 g 塩分 1.5 g	
8 水	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 木	麦ご飯 鶏肉の甘味噌照り焼き マカロニサラダ ハバロア(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、玉ねぎ、マヨネーズ ハバロアの素 ストロベリー、牛乳 とうがん、万能ねぎ	熱量 467 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 16.2 g 塩分 1.2 g	
10 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、豚小間肉、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、ごま油 白桃缶 ズッキーニ、玉ねぎ	熱量 438 kcal 蛋白 14.4 g 脂質 13.9 g 塩分 2.0 g	
13 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、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	
14 火	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、カルシウムお魚ふりかけ 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 425 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 11.7 g 塩分 1.4 g	
15 水	ご飯 フライドチキン ブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト	精白米 鶏もも、おろしにんにく、パセリ、鶏卵 ブロッコリー、にんじん、しめじ、ﾌﾟﾝﾌﾟｯﾄﾞ ﾚｯｼﾞﾝｸﾞ ヨーグルト、スキムミルク、みかん缶	熱量 423 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 12.3 g 塩分 0.9 g	
16 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 ポークシューマイ 黄桃缶	熱量 387 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 10.3 g 塩分 1.6 g	

日	献立名	材料名	栄養量	
17 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、おろししょうが ひきわり納豆、こまつな、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	
20 月	🍩🍩🍩🍩🍩🍩🍩🍩 海の日 🍩🍩🍩🍩🍩🍩🍩🍩			
21 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、にんにく、長葱、しょうが、ケチャップ はるさめ、チンゲン菜、にんじん、蒸し鶏ほくし身、ごま油 みかん缶 カットわかめ、えのきだけ	熱量 341 kcal 蛋白 13.3 g 脂質 3.9 g 塩分 1.1 g	
22 水	ご飯 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、ﾌﾟﾝﾌﾟｯﾄﾞ ﾚｯｼﾞﾝｸﾞ すいか 牛乳	熱量 406 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 21.1 g 塩分 1.4 g	
23 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	
24 金	🍡🍡🍡🍡🍡 夏祭り 🍡🍡🍡🍡🍡			
27 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、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	
28 火	麦ご飯 鶏肉の甘味噌照り焼き マカロニサラダ ハバロア(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、玉ねぎ、マヨネーズ ハバロアの素 ストロベリー、牛乳 とうがん、万能ねぎ	熱量 467 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 16.2 g 塩分 1.2 g	
29 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、カルシウムお魚ふりかけ 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 425 kcal 蛋白 16.7 g 脂質 11.7 g 塩分 1.4 g	
30 木	ご飯 フライドチキン ブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト	精白米 鶏もも、おろしにんにく、パセリ、鶏卵 ブロッコリー、にんじん、しめじ、ﾌﾟﾝﾌﾟｯﾄﾞ ﾚｯｼﾞﾝｸﾞ ヨーグルト、スキムミルク、みかん缶	熱量 423 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 12.3 g 塩分 0.9 g	
31 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、豚小間肉、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、ごま油 白桃缶 ズッキーニ、玉ねぎ	熱量 438 kcal 蛋白 14.4 g 脂質 13.9 g 塩分 2.0 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。