

様
(5)

2025、7月分予定献立

保護者確認欄

乳製品

7月は乳製品の使用はありません。

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
	1 米飯	2 米飯	3 米飯	4 米飯
	たこのから揚げ ゆでとうもろこし 豚汁	照り焼きチキン きゅうりともやしの和え物 竹輪のすまし汁	マーボー豆腐 中華風サラダ	魚(さけ)の塩こうじ焼き 枝豆 冬瓜の煮物
7 減量パン	8 米飯	9 減量黒糖パン	10 米飯	11 米飯
米粉のビーフシチュー ポークハムサラダ	星型ハンバーグ(あんかけ) カラフルピーマン そうめん汁 七夕ゼリー	ポークビーンズ ビーフンサラダ	おさかなそばろ丼 (魚そばろ、錦糸卵) 夏野菜のみそ汁	モロヘイヤのかき揚げ キャベツの和え物 すり身団子のすまし汁
14 減量パン	15 米飯	16 米飯	17 麦ご飯	18
鶏肉の香草焼き ブロッコリーのコンソメ味 ミネストローネスープ	豚肉のみそ炒め 冬瓜のすまし汁 やさいふりかけ	飲むゼリー(なるとオレンジ) たちうおの天ぷら じゃこときゅうりの酢の物 六色あわじる	サマーカレー 海と畑のサラダ	

16日は、牛乳パックの代わりに飲むゼリー(なるとオレンジ)が付きます。

2025、7

No.1

			1(火)			2(水)			3(木)			4(金)		
			米飯 たこのから揚げ ゆでとうもろこし 豚汁			米飯 照り焼きチキン きゅうりともやしの和え物 竹輪のすまし汁			米飯 マーボー豆腐 中華風サラダ			米飯 魚(さけ)の塩こうじ焼き 枝豆 冬瓜の煮物		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
			たこ1.5cm角切り	60	72	照り焼きチキン60g	1個	1個	冷凍豆腐	100	110	さけ切身 50g	1切	1切
			天外天塩	0.12	0.14				豚ひき肉	38	45	塩こうじ	4	4
			こしょう	0.01	0.012	きゅうり	20	24	しょうが	0.8	1			
			でんぷん	6	7.2	もやし	20	24	にんにく	0.8	1	枝豆	15	18
			米ぬか油	6	7.2	天外天塩	0.08	0.1	にんじん	15	18	天外天塩	1	1.2
						米酢	1.35	1.62	たまねぎ	32	38			
			とうもろこし 1/6カット	1個	1個	上白糖	1	1.2	乾しいたけ	0.4	0.5	とうがん	75	90
			天外天塩	0.3	0.3	うすくちしょうゆ	0.64	0.77	にら	6.5	7	鶏もも皮つき 10g	20	24
						いりごま	0.5	0.6	八丁みそ	5.2	6.3	うずら卵水煮	25	30
			豚肉ももスライス	10	15				トウバンジャン	0.25	0.45	うすくちしょうゆ	1.1	1.32
			にんじん	10	14	焼き竹輪	20	25	こいくちしょうゆ	4.2	5	三温糖	0.5	0.6
			冷凍豆腐	30	35	にんじん	10	12	三温糖	1.2	1.44	本みりん	0.2	0.24
			突きこんにゃく	20	25	乾燥湯葉	1	1.2	オイスターソース	0.44	0.53	冷凍絹厚揚げ	15	18
			ごぼう	9	11	葉ねぎ	3.5	3.5	清酒	1	1.2	たけのこ水煮	15	18
			葉ねぎ	3.5	3.5	うすくちしょうゆ	3.6	3.8	ごま油	0.4	0.5	にんじん	15	18
			みそ	6.9	7	天外天塩	0.15	0.16	でんぷん	1.5	1.6	冷凍さやいんげん	5	6
			煮干し	4	4	出し昆布	0.6	0.6				うすくちしょうゆ	6.1	7.32
						削り節 3号だし	4	4	はるさめ	5	6	三温糖	2.5	3
									親鶏素焼きスライス	10	12	本みりん	1	1.2
									キャベツ	25	30	でんぷん	2	2.4
									にんじん	5	6	削り節 3号だし	2	2.4
									きゅうり	10	12			
									きくらげ	0.1	0.12			
									うすくちしょうゆ	4.56	5.47			
									米酢	4.3	5.16			
									上白糖	1.9	2.28			
									ごま油	0.6	0.72			

2025、7

No.2

7(月)			8(火)			9(水)			10(木)			11(金)		
減量パン 米粉のビーフシチュー ポークハムサラダ			米飯 星型ハンバーグ(あんかけ) カラフルピーマン そうめん汁 七夕ゼリー			減量黒糖パン ポークビーンズ ビーフンサラダ			米飯 おさかなそばろ井 (魚そばろ、錦糸卵) 夏野菜のみそ汁			米飯 モロヘイヤのかき揚げ キャベツの和え物 すり身団子のすまし汁		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
牛肉ももばら角切り	25	30	星型ハンバーグ(乳卵抜き)60g	1個	1個	豚肉ももスライス	20	24	おさかなミンチ	60	72	モロヘイヤ	6	7.2
にんにく	1	1.2	上白糖	1.5	1.5	米ぬか油	0.3	0.36	ごぼう	18	21.6	さつまいも拍子木切り	10	12
米ぬか油	0.2	0.2	こいくちしょうゆ	2	2	蒸し大豆	20	24	にんじん	10	12	たまねぎ	10	12
にんじん	18	19.8	清酒	0.6	0.6	たまねぎ	38	45.6	しょうが	1.2	1.44	冷凍ホールコーン	4	4.8
たまねぎ	60	65	本みりん	0.6	0.6	じゃがいも	54	64.8	こいくちしょうゆ	5.6	6.72	ちりめんじゃこ	3	3.6
じゃがいも	54	63	でんぷん	0.28	0.28	にんじん	18	21.6	三温糖	2.8	3.36	天ぷら粉	17	20.4
マッシュルーム	5	6				ショルダーベーコン	5	6	清酒	2.1	2.52	米ぬか油	7	8.4
トマトピューレ	9	10.8	ピーマン	15	18	ペンネマカロニ	5	6	水	9	12			
セロリー	3	3.6	赤ピーマン	4	4.8	ケチャップ	10	12				キャベツ	45	54
りんご	5	5	黄ピーマン	4	4.8	トマトピューレ	10	12	錦糸卵	16.8	20.16	にんじん	5	6
ウスターソース	1.35	1.49	まぐろ油漬け	10	12	スープベースチキン	9	10.8	冷凍ほうれんそう	40	48	うすくちしょうゆ	2.3	2.76
ケチャップ	9	9.9	ごま油	0.75	0.9	こいくちしょうゆ	1.2	1.44	うすくちしょうゆ	1.4	1.68	上白糖	0.4	0.48
米粉のハイシルウ	12	13.2	中華スープの素	0.5	0.6	ウスターソース	2.4	2.88						
こいくちしょうゆ	1.9	2.28	こしょう	0.02	0.02	上白糖	0.8	0.96	かぼちゃ1.5cm角切り	15	18	野菜ミックスボール	30	35
天外天塩	0.6	0.75	いりごま	0.6	0.72	天外天塩	0.2	0.24	なす	10	12	もやし	15	18
こしょう	0.03	0.03	水	2.5	3	こしょう	0.03	0.04	にんじん	10	12	にんじん	9	11
赤ワイン	1	1.2				ガーリックパウダー	0.02	0.02	たまねぎ	18	24	乾しいたけ	0.4	0.5
			手延べそうめん	10	11				油揚げ	2	2.2	塩蔵わかめ	1.2	1.2
ポークハム	12	14.4	なると	6	7	ビーフン	6	7.2	葉ねぎ	4	4	葉ねぎ	3.5	3.5
キャベツ	35	42	にんじん	5	6	にんじん	5	6	みそ	7.25	7.4	出し昆布	0.6	0.6
きゅうり	10	12	塩蔵わかめ	1.2	1.3	きゅうり	20	24	煮干し	4	4	削り節 3号だし	4	4
上白糖	1.1	1.32	乾燥湯葉	1.2	1.3	チキンハム	10	12				天外天塩	0.12	0.13
米酢	2.8	3.36	葉ねぎ	3.5	3.5	うすくちしょうゆ	3.4	4.08				うすくちしょうゆ	3.8	4
うすくちしょうゆ	2.2	2.64	うすくちしょうゆ	3.3	3.3	米酢	3.3	3.96						
			本みりん	0.5	0.6	上白糖	1.3	1.56						
			出し昆布	0.6	0.6	ごま油	0.45	0.54						
			削り節 3号だし	4	4									
			七夕デザート 31g (レモン、ぶどう)	1個	1個	黒砂糖	10	14						

2025、7

No.3

14(月)			15(火)			16(水)			17(木)			18(金)		
減量パン 鶏肉の香草焼き ブロッコリーのコンソメ味 ミネストローネスープ			米飯 豚肉のみそ炒め 冬瓜のすまし汁 やさいふりかけ			米飯 飲むゼリー(なるとオレンジ) たちうおの天ぷら じゃこときゅうりの酢の物 六色あわじる			麦ご飯 サマーカレー 海と畑のサラダ					
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
鶏むね皮つき	50	70	豚肉ももスライス	30	36	飲むゼリー 140g (なるとオレンジ)	1個	1個	牛肉ももばら角切り	30	35			
バジルペースト	0.7	0.7	豚肉ばらスライス	20	24				米ぬか油	0.3	0.35			
うすくちしょうゆ	0.35	0.35	米ぬか油	0.4	0.45	たちうお切身 20g	1切	1切	にんにく	0.5	0.6			
天外天塩	0.14	0.14	キャベツ	35	40	天外天塩	0.08	0.08	にんじん	20	22			
こしょう	0.01	0.01	にんじん	9	11	天ぷら粉	8	8	たまねぎ	56	62			
白ワイン	0.35	0.35	もやし	8	10	米ぬか油	4	4	なす	18	22			
			根深ねぎ	2.5	2.5				かぼちゃ角切り	30	36			
			エリンギ	5	6				冷凍さやいんげん	5	6			
ブロッコリー	10	12	しょうが	0.8	1	きゅうり	25	30	給食用カレーフレーク	16	18			
冷凍ブロッコリー	20	24	上白糖	1.2	1.3	ちりめんじゃこ	5	6	ウスターソース	2	2.4			
コンソメ	0.9	1.08	こいくちしょうゆ	1.8	2	天外天塩	0.08	0.1	ケチャップ	2	2			
水	3.4	4.08	清酒	0.5	0.6	米酢	1.35	1.62	赤ワイン	0.5	0.6			
			本みりん	0.5	0.6	上白糖	1	1.2	天外天塩	0.2	0.25			
豚肉ももスライス	10	15	みそ	4	4.5	うすくちしょうゆ	0.64	0.77	りんご	3	3			
米ぬか油	0.2	0.25	ごま油	0.4	0.5				ガラムマサラ	0.02	0.04			
ベーコン	5	7	トウバンジャン	0	0.2	たまねぎ	20	24	ココナッツミルク	2.5	3			
じゃがいも	35	40				塩蔵わかめ	1.5	1.8						
ズッキーニ	10	11	とうがん	35	40	なす	10	12	キャベツ	17	20.4			
たまねぎ	20	25	鶏もも皮つき 5g	20	25	じゃがいも	10	12	きゅうり	10	12			
にんじん	9	10	にんじん	10	12	にんじん	10	12	まぐろ油漬け	15	18			
ABCマカロニ	3	3.5	乾しいたけ	1	1	みそ	7.25	7.4	にんじん	5	6			
冷凍トマト	30	36	天外天塩	0.13	0.14	煮干し	4	4	冷凍ホールコーン	5	6			
パセリ	0.45	0.45	うすくちしょうゆ	4.2	4.6				乾しひじき	1.5	1.8			
丸鶏スープベースHD	12	12	清酒	0.3	0.35				うすくちしょうゆ	2.2	2.64			
天外天塩	0.62	0.68	削り節 3号だし	4	4				米酢	2.8	3.36			
こしょう	0.03	0.04	出し昆布	0.6	0.6				上白糖	1.2	1.44			
			いろいろやさいふりかけ	1袋	1袋				米粒麦	9.7	12.5			