

( 5 )

2026、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
		鶏肉のうまから炒め モロヘイヤのスープ	たことかぼちゃのかき揚げ きゅうりの和え物 豚汁	焼き魚(くろだい) 枝豆 冬瓜のすまし汁 やさいふりかけ
6 パン	7 米飯	8 パン	9 米飯	10 米飯
米粉のビーフシチュー こんにゃくサラダ	星型ハンバーグ(あんかけ) 小松菜のいりどり和え そうめん汁 七夕ゼリー	ポークチャップ カリフラワーのカレー味 豆乳スープ	鶏肉の竜田揚げ ゆでとうもろこし 夏野菜のみそ汁	ビビンバ(肉、野菜・錦糸卵) キムチスープ
13 黒糖パン	14 米飯	15 米飯	16 麦ご飯	17
塩ラーメン さっぱりサラダ	魚(シイラ)のごま揚げ にんじんシリシリ じゃがいものスープ	豚肉とピーマンの炒め物 ふのみそ汁	サマーカレー 海と畑のサラダ	

牛乳(パック)は毎日つきます。

			1(水)			2(木)			3(金)		
			米飯 鶏肉のうまから炒め モロヘイヤのスープ			米飯 たことかぼちゃのかき揚げ きゅうりの和え物 豚汁			米飯 焼き魚(くろだい) 枝豆 冬瓜のすまし汁 やさいふりかけ		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
			鶏もも皮つき 10g	60	72	冷凍たこ1cm角切り	10	12	くろだい切身 50g	1切	1切
			たまねぎ	10	12	かぼちゃ拍子木切り	15	18	天外天塩	0.2	0.2
			キャベツ	40	48	たまねぎ	22	26.4	枝豆	15	18
			エリンギ	15	18	冷凍ホールコーン	7	8.4	天外天塩	1	1.2
			赤ピーマン	5	6	天ぷら粉	10.4	12.48			
			三温糖	2	2.4	天外天塩	0.2	0.24	とうがん	35	40
			清酒	0.5	0.6	米ぬか油	8	9.6	鶏もも皮つき 5g	20	25
			こいくちしょうゆ	4	4.8	きゅうり	30	36	にんじん	10	12
			トウバンジャン	0.2	0.24	刻み昆布	0.5	0.6	乾しいたけ	1	1
			コチジャン	2	2.4	こいくちしょうゆ	2.2	2.64	天外天塩	0.13	0.14
			いりごま	1	1.2	上白糖	0.45	0.54	うすくちしょうゆ	4.2	4.6
			米ぬか油	0.5	0.6	米酢	1.8	2.16	清酒	0.3	0.35
			でんぷん	1	1.2	ごま油	0.6	0.72	削り節 3号だし	4	4
			モロヘイヤ	7	8.4				出し昆布	0.6	0.6
			豚ひき肉	10	20	豚肉ももスライス	10	15			
			たまねぎ	23	27.6	にんじん	10	14	いろいろやさいふりかけ	1袋	1袋
			にんじん	10	12	冷凍豆腐	30	35			
			きくらげ	0.2	0.3	突きこんにゃく	20	25			
			チンゲンサイ	12	14.4	ごぼう	9	11			
			丸鶏スープベースHD	15	15	葉ねぎ	3.5	3.5			
			うすくちしょうゆ	0.5	4.3	みそ	6.9	7			
			天外天塩	0.1	0.13	煮干し	4	4			
			こしょう	0.02	0.04						

6(月)			7(火)			8(水)			9(木)			10(金)		
パン 米粉のビーフシチュー こんにゃくサラダ			米飯 星型ハンバーグ(あんかけ) 小松菜のいりどり和え そうめん汁 セタゼリー			パン ポークチャップ カリフラワーのカレー味 豆乳スープ			米飯 鶏肉の竜田揚げ ゆでとうもろこし 夏野菜のみそ汁			米飯 ビビンバ(肉、野菜・錦糸卵) キムチスープ		
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 60g	1個	1個	豚肉ももスライス	50	60	鶏もも皮つき 10g	60	72	牛肉ももばらスライス	45	54
にんにく	1	1.2	[乳、卵不使用]			たまねぎ	40	48	にんにく	0.2	0.24	根深ねぎ	3	3.6
米ぬか油	0.2	0.2	上白糖	1.5	1.5	米ぬか油	0.5	0.6	しょうが	0.2	0.24	しょうが	0.2	0.24
にんじん	18	19.8	こいくちしょうゆ	2	2	冷凍むき枝豆	5	6	本みりん	0.8	0.96	にんにく	0.2	0.24
たまねぎ	60	65	清酒	0.6	0.6	ウスターソース	3.15	3.78	こいくちしょうゆ	0.8	0.96	こいくちしょうゆ	3.2	3.84
じゃがいも	54	63	本みりん	0.6	0.6	ケチャップ	13.5	16.2	でんぷん	8.7	10.44	三温糖	1.2	1.44
マッシュルーム	5	6	水	2	2	三温糖	1.35	1.62	米ぬか油	5	6			
トマトピューレ	9	10.8	でんぷん	0.28	0.28	こしょう	0.02	0.02				大豆もやし	24	28.8
セロリー	3	3.6				天外天塩	0.1	0.12	とうもろこし 1/6カット	1個	1個	ほうれんそう	15	18
りんご	5	5	キャベツ	20.8	24.96	赤ワイン	1.1	1.32	天外天塩	0.3	0.3	冷凍ほうれんそう	15	18
ウスターソース	1.35	1.49	こまつな	27.2	32.64	でんぷん	0.24	0.29				にんじん	9	10.8
ケチャップ	9	9.9	にんじん	4	4.8				かぼちゃ1.5cm角切り	15	18	いりごま	1	1.2
米粉のハイシルウ	12	13.2	冷凍ホールコーン	4	4.8	冷凍カリフラワー	15	18	なす	10	12	うすくちしょうゆ	3.4	4.08
こいくちしょうゆ	1.9	2.28	ポークハム	6.4	7.68	ブロッコリー	15	18	にんじん	10	12	上白糖	0.6	0.72
天外天塩	0.6	0.75	うすくちしょうゆ	2.08	2.5	カレー粉	0.03	0.04	たまねぎ	18	24	米酢	2.1	2.52
こしょう	0.03	0.03	上白糖	0.32	0.38	天外天塩	0.12	0.14	油揚げ	2	2.2	ごま油	0.6	0.72
赤ワイン	1	1.2							葉ねぎ	4	4	錦糸卵	12	14.4
			手延べそうめん	10	11	チキンハム	12	14.4	みそ	7.25	7.4			
サラダこんにゃく	20	24	なると	6	7	米ぬか油	0.2	0.24	煮干し	4	4	豚肉ももスライス	10	12
にんじん	5	6	にんじん	5	6	にんじん	10	12				はくさいキムチ	10	12
きゅうり	10	12	塩蔵わかめ	1.2	1.3	たまねぎ	20	24				冷凍豆腐	30	36
キャベツ	20	24	乾燥湯葉	1.2	1.3	きくらげ	0.5	0.6				にんじん	5	6
親鶏素焼きスライス	10	12	葉ねぎ	3.5	3.5	乾しいたけ	0.5	0.6				たまねぎ	20	24
上白糖	1.4	1.68	うすくちしょうゆ	3.3	3.3	もやし	15	18				乾しいたけ	0.5	0.6
米酢	2.1	2.52	本みりん	0.5	0.6	豆乳	21	25.2				葉ねぎ	3.5	3.5
うすくちしょうゆ	2.7	3.24	出し昆布	0.6	0.6	中華スープの素	0.5	0.6				丸鶏スープベースHD	15	15
ごま油	0.3	0.36	削り節 3号だし	4	4	スープベースチキン	12	12				天外天塩	0.2	0.22
			七タデザート 31g (レモン、ぶどう)	1個	1個	うすくちしょうゆ	1.3	1.56				こしょう	0.02	0.03
						清酒	0.5	0.6				うすくちしょうゆ	3.2	3.5
						天外天塩	0.5	0.6						
						こしょう	0.02	0.02						
						ごま油	0.2	0.22						

