

## 給食献立予定表

2026年 7月

日 曜日	献立名	主 要 材 料			カロリー エネルギー タンパク質
		赤 血や肉や骨になるもの タンパク質・カルシウム・鉄分	黄 熱や力になるもの 炭水化物・脂質	緑 体の調子を整えるもの ビタミンC・ミネラル	
1 水	ごはん チキンナゲット 豆腐チャンプルー くだもの	チキンナゲット 豆腐、豚肉	精白米	キャベツ、もやし、ピーマン くだもの	372 Kcal 16.4 g
2 木	炊込みごはん ミートボール トマトとキュウリのサラダ 味噌汁	鶏肉 ミートボール ハム 豆腐	精白米	人参、ゴボウ トマト、キュウリ ワカメ	324 Kcal 16.5 g
3 金	焼肉丼 マカロニサラダ 卵スープ くだもの	豚肉 ハム 卵	精白米、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ	ナス、玉ねぎ、人参、オクラ きゅうり、人参 トマト、小松菜 くだもの	364 Kcal 19.2 g
4 土	ねばねばそうめん 茄子の豚肉まき ビーンズサラダ くだもの	納豆、かまぼこ 豚肉 ハム	そうめん マヨネーズ	オクラ 茄子 ミックス豆、キュウリ、人参 くだもの	375 Kcal 13.6 g
6 月	ごはん 厚揚げとオクラの味噌炒め コールスローサラダ くだもの	厚揚げ、合挽肉	精白米	オクラ、生姜 キャベツ、人参、キュウリ くだもの	380 Kcal 9.5 g
7 火	ごはん クリームシチュー ハンペン磯辺焼 チンゲン菜炒め	鶏肉、牛乳 ハンペン、卵	精白米 じゃがいも ごま油	玉ねぎ、人参、グリーンピース 青のり チンゲン菜、コーン	356 Kcal 9.3 g
8 水	ごはん 鮭のムニエル 肉じゃが ワカメスープ	鮭 豚肉	精白米 バター じゃがいも ごま	玉ねぎ、人参、グリーンピース ワカメ、もやし	345 Kcal 19.1 g
9 木	コーンピラフ ハムフライ チンゲン菜とベーコンの味噌汁 くだもの	ベーコン ハム、卵 ベーコン	精白米、バター パン粉	玉ねぎ、コーン、グリーンピース チンゲン菜、玉ねぎ、生姜 くだもの	454 Kcal 18.5 g
10 金	ハヤシライス キャベツの昆布和え ウィンナー炒め くだもの	豚肉 ウィンナー	精白米	しめじ、玉ねぎ、インゲン キャベツ、塩昆布 くだもの	344 Kcal 14.1 g
11 土	焼そば シューマイ 味噌汁 くだもの	豚肉 シューマイ 豆腐	中華そば	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン ワカメ くだもの	350 Kcal 15.6 g
13 月	ごはん チキントマト煮 キュウリのマヨ和え くだもの	鶏肉 かまぼこ	精白米 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、トマト キュウリ くだもの	385 Kcal 14 g
14 火	ごはん 鮪照焼 ポテトサラダ 味噌汁	鮪 ハム 豆腐	精白米 じゃがいも、マヨネーズ	キュウリ、人参 小松菜、キャベツ	310 Kcal 12.6 g
15 水	ごはん ピーマン肉づめ ポトフ くだもの	合挽肉 ウィンナー	精白米 じゃがいも	ピーマン、玉ねぎ 玉ねぎ、人参、キャベツ くだもの	383 Kcal 11.2 g
16 木	三色丼 南瓜の金平 野菜スープ くだもの	合挽肉、卵 ウィンナー	精白米 ごま	キュウリ 南瓜 キャベツ、玉ねぎ、人参 くだもの	275 Kcal 11.5 g
17 金	ごはん 豆腐ハンバーグ インゲンごま和え 味噌汁	合挽肉、豆腐、卵 油揚げ	精白米 パン粉 ごま	玉ねぎ インゲン、人参 キャベツ、茄子	341 Kcal 15.5 g

18 土	ハヤシライス マカロニサラダ ブロッコリー くだもの	豚肉 ハム	精白米 マヨネーズ、マカロニ	しめじ、玉ねぎ キュウリ、人参 ブロッコリー くだもの	328 Kcal 13.8 g
20 月	キャベツとベーコンのスパゲティ ポテトフライ トマトスープ くだもの	ベーコン	スパゲティ じゃがいも バター	キャベツ トマト、玉ねぎ、インゲン くだもの	393 Kcal 17.5 g
21 火	茄子カレー チンゲン菜の卵とじ ミニトマト くだもの	合挽肉 卵	精白米	茄子、玉ねぎ、トマト チンゲン菜 ミニトマト くだもの	360 Kcal 8.4 g
22 水	スタミナ丼 大根サラダ 卵スープ くだもの	豚肉 じゃこ 卵	精白米	茄子、玉ねぎ、人参、オクラ 大根、水菜 トマト、ネギ くだもの	408 Kcal 12.7 g
23 木	ごはん 枝豆コロッケ ひじき煮 くだもの	合挽肉、卵 油揚、大豆	精白米 じゃがいも、パン粉	枝豆、玉ねぎ ひじき、人参 くだもの	320 Kcal 11.5 g
24 金	ごはん 豚肉の枝豆つくね ホウレン草のごま和え 味噌汁	合挽肉、卵 油揚、豆腐	精白米 パン粉 ごま	玉ねぎ、枝豆、生姜 ホウレン草	340 Kcal 20 g
25 土	茄子とトマトのスパゲティ レタスとツナのサラダ コンソメスープ くだもの	ベーコン ツナ ウィンナー	スパゲティ	茄子、トマト レタス、トマト キャベツ、人参、玉ねぎ くだもの	420 Kcal 11.1 g
27 月	ごはん 煮豆 野菜スープ くだもの	大豆、油揚 ウィンナー	精白米 こんにゃく	人参、ゴボウ 玉ねぎ、人参、インゲン くだもの	356 Kcal 7 g
28 火	チキンカレーライス 春雨サラダ くだもの レタスとトマトのスープ	鶏肉 ハム	精白米、じゃがいも 春雨、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、グリーンピース キュウリ、人参 くだもの レタス、トマト	388 Kcal 12.5 g
29 水	ごはん 夏野菜の甘酢あんかけ マカロニサラダ くだもの	ソーセージ ハム	精白米 片栗粉 マカロニ、マヨネーズ	茄子、人参、南瓜、ピーマン キュウリ、人参 くだもの	326 Kcal 13.2 g
30 木	ごはん 豚味噌竜田揚げ 筑前煮 ワカメスープ	豚肉、卵 竹輪	精白米 片栗粉 こんにゃく ごま	生姜 ゴボウ、人参 ワカメ、もやし	370 Kcal 22 g
31 金	ひじきのまぜごはん ウィンナーソテー フルーツサラダ くだもの	ウィンナー ヨーグルト	精白米	ひじき、人参 ミカン缶、もも缶 くだもの	311 Kcal 10.1 g

くだものは手に入れやすいものに変更する場合があります。