

令和7年度

7月 きゅうしょくこんだてよていひょう

きょくししょうがっこう

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	さいろ	あか	みどり	ちょうみりょうなど	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
1	か	しょくパン		キャベツのミルクスープ トマトミートオムレツ にんじんサラダ ソーダゼリー	パン こめこ あぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ たまご とりにく ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パセリ みずにトマト コーン	ガラスープ こしょう コンソメ しお ワイン す しょうゆ	583 23.1
2	すい	むぎごはん		けんちんじる イワシフライ・いっしょくソース ごまネーズサラダ	こめ むぎ こんにゃく さとも こむぎこ パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ イワシ ハム	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ コーン	かつおこんぶだしじる しょうゆ さけ ソース す	620 22.0
3	もく	ミルクパン		なすとトマトのスパゲティ ビーンズサラダ	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ チーズ だいず だいふくまめ きんときまめ ツナ	にんにく にんじん たまねぎ なす しめじ みずにトマト パプリカ コーン きゅうり キャベツ アスパラガス	ケチャップ ソース しお ワイン こしょう す しょうゆ	605 24.3
4	きん	むぎごはん		じゃがいもたまねぎのみそしる てづくりピーマンのにくづめ カリカリきゅうり	こめ むぎ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう あげ わかめ みそ ぎゅうにく ぶたにく だいず たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ピーマン きゅうり しょうが	いりこだしじる しお こしょう ナツメグ ケチャップ ソース ワイン デミグラスソース しょうゆ	600 25.2
7	げつ	ゆかりごはん		うおそうめんじる ししゃもフライ ごますあえ たなばたゼリー	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう ゼリー	ぎゅうにゅう うおそうめん とうふ わかめ シシャモ	あかしそ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし オクラ	さけ しょうゆ かつおこんぶだしじる す みりん	580 21.7
8	か	コッペパン		やさいスープ スラッピージョー ゴーヤのツナサラダ	パン じゃがいも あぶら ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりレバー だいず ツナ	たまねぎ にんじん コーン だいこん しめじ えだまめ ゴーヤ きゅうり	ガラスープ コンソメ しょうゆ ワイン こしょう デミグラスソース ケチャップ ソース ナツメグ す カレーこ	575 26.0
きくちさんデー「ピーマン」									
9	すい	むぎごはん		はるさめスープ さかなのゴマネーズやき ピーマンのじゃこあえ	こめ むぎ はるさめ あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ホキ チーズ みそ カツオぶし チリメンジャコ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ コーン ピーマン	しょうゆ さけ ガラスープ ちゅうかスープ こしょう す みりん	593 27.8
10	もく	むぎごはん		にくじゃが きりざい フレッシュパイン	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず てんぷら なっとう ひじき	たまねぎ にんじん いんげん だいこん のぎわな パイナップル	しょうゆ さけ みりん しお	593 24.9
11	きん	おやこどんぶり		かいそうサラダ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶ カシューナッツ	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず かまぼこ わかめ とさかのり ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ だいこん	しょうゆ みりん さけ かつおだしじる す	564 23.6
14	げつ	むぎごはん		かきたまじる イワシのかぼすレモンに もやしのおかかあえ	こめ むぎ じゃがいも でんぶ さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ イワシ カツオぶし	たまねぎ にんじん こまつな きくらげ かぼす・レモンかじゅう もやし きゅうり	しょうゆ さけ かつおこんぶだしじる す	550 23.7
15	か	あげパン		タイビーエン じゃこまめサラダ	パン さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく イカ かまぼこ うずらのたまご だいず チリメンジャコ	しょうが にんにく たまねぎ ほうれんそう たけのこ きくらげ キャベツ きゅうり にんじん	しお さけ ガラスープ パイタン こしょう しょうゆ みりん す	601 27.3
ふるさとくまさんデー「あまくさ」									
16	すい	ぶえんすし		あおさのすましじる わかめサラダ	こめ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう タラ あおさ さかなずりみ とうふ かまぼこ わかめ ツナ	にんじん ごぼう しいたけ しょうが ねぎ たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	しお さけ みりん かつおこんぶだしじる す しょうゆ	530 24.3
17	もく	しょくパン (イチゴジャム)		ひやしちゅうか しゅうまい2こ	パン ジャム ちゅうかめん さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ハム たまご ぶたにく	にんじん きゅうり もやし きくらげ コーン たまねぎ しょうが	す しょうゆ みりん しお	653 24.8
18	きん	なつやさい カレーライス		シーフードサラダ ももゼリー	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりレバー いんげんまめ チーズ イカ エビ たまご わかめ	かぼちゃ たまねぎ なす ピーマン えだまめ みずにトマト にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん もも	デミグラスソース ガラスープ ソース ワイン す しょうゆ こしょう	669 24.6

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。