

令和8年度

7月 きゅうしょくこんだてよていひょう

きよ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	きいろ	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	すい	ぶたキムチどん		すりみだんごのスープ	こめ むぎ ごま はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく すりみだんご とうふ	にんにく しょうが はくさいキムチ もやし キャベツ ごぼう ねぎ にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	ガラスープ ちゅうかスープ しょうゆ さけ みりん	522 22.4
2	もく	ミルクパン		なすとトマトのスパゲティ グリーンサラダ	パン スパゲティ あぶら さとう カシューナッツ	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ チーズ	にんにく にんじん たまねぎ なす しめじ みずにトマト バジル パイナップル キャベツ きゅうり	ケチャップ ソース しお ワイン こしょう しょうゆ す	603 22.4
3	きん	こぎつねごはん		うおそうめんじる ちくさやき こまずあえ	こめ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう あげ だいず うおそうめん とうふ わかめ とりにく たまご チーズ	にんじん ごぼう えだまめ しょうが きりほしだいこん たまねぎ ししいたけ ねぎ ほうれんそう もやし	かつおこんぶだしじる しお みりん しょうゆ さけ す	588 26.7
きくちさんデー「ピーマン」									
6	げつ	むぎごはん		はるさめスープ さかなのみそマヨネーズやき ピーマンのジャコあえ	こめ むぎ はるさめ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ホキ みそ チーズ チリメンジャコ カツオぶし	たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ コーン パセリ ピーマン	ガラスープ ちゅうかスープ こしょう しょうゆ さけ ワイン みりん す	601 26.8
				(ウインナー ボイルやさい) キャベツのミルクスープ たなばたゼリー	パン さとう こめこ あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく いんげんまめ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ パセリ	ケチャップ ソース ワイン ガラスープ こしょう コンソメ しお	545 22.6
8	すい	むぎごはん		ぶたじる イカカツ ひじきとえだまめのサラダ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ イカ ひじき ハム だいず	だいこん にんじん ごぼう ねぎ きゅうり えだまめ	いりこだしじる さけ みりん す しょうゆ	584 23.3
9	もく	むぎごはん		マーボーなす くきわかめとツナのごまだれあえ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりレバー だいず みそ わかめ ツナ	なす たまねぎ にんじん たけのこ ししいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	さけ ガラスープ オイスターソース トウバンジャン しょうゆ す	628 26.6
10	きん	むぎごはん		にくじゃが きりざい にんじんしゅうまい1こ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず てんぷら なっとう ひじき さかなすりみ	たまねぎ にんじん いんげん だいこん のぎわなづけ	しょうゆ みりん さけ しお	577 21.4
13	げつ	むぎごはん		かきたまじる サバみそに ひじきあえ	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 サバ ひじき	たまねぎ こまつな にんじん きくらげ キャベツ きゅうり	しょうゆ さけ かつおこんぶだしじる かつおこんぶだしじる みそ	626 29.1
14	か	しょくパン		はるさめコーンスープ てづくりピーマンのにくづめ ビーンズサラダ	パン はるさめ パンこ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく だいず たまご チーズ ツナ きんときまめ だいふくまめ	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう ししいたけ ピーマン きゅうり キャベツ	ガラスープ さけ こしょう しょうゆ ナツメグ ケチャップ ソース デミグラスソース しお ワイン す	620 23.2
15	すい	なつやさいカレーライス		ゴーヤーのツナサラダ	こめ むぎ じゃがいも カレールー あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	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 ツナ	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 ゴーヤー にんじん きゅうり	カレーこ ガラスープ ソース デミグラスソース ワイン す しょうゆ	666 24.8
16	もく	しょくパン (イチゴジャム)		ひやしちゅうか ひよこまめコロッケ	パン ジャム ちゅうかめん さとう じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ハム たまご ひよこまめ	にんじん きゅうり もやし きくらげ コーン	す しょうゆ みりん しお	666 24.8
ふるさとくまさんデー「あまくさ」									
17	きん	むぎごはん		あおさのすましじる きびなごごまフライ ぶたあえ	こめ むぎ ごま こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう アオサ とうふ かまぼこ キビナゴ タコ あつあげ みそ	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ なす たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	かつおこんぶだしじる しょうゆ さけ みりん	569 24.5

※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。