

2025年07月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	火	ご飯 生揚げのそぼろ煮 スパゲティサラダ 果物	牛乳 お野菜プリッツ	米、メークイン、スパゲティ、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、絹厚揚げ、牛ひき肉、ツナ、チーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、いんげん、しょうが
2	水	ご飯 あじのマリネ コンソメスープ 果物	牛乳 金魚ゼリー	米、メークイン、揚げ油、小麦粉、油	牛乳、アジ	たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん
3	木	ご飯 肉野菜炒め 和風サラダ 果物	牛乳 シュガートースト	米、食パン、春雨、砂糖、マーガリン、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、いか、かまぼこ、わかめ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン
4	金	ご飯 チキンチャップ 小松菜のチーズ和え 果物	牛乳 クラッカーサンド(チーズ)	米、いちごジャム、油、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、チーズ、ちりめん	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、ピーマン
5	土	焼きうどん 納豆和え	牛乳 果物 お菓子	うどん	牛乳、豚肉、ツナ、納豆、あおのり、のり	たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、ほうれんそう、もやし、ピーマン
7	月	ご飯 からあげ 星のサラダ 七タスープ	牛乳 七タポンチ	米、メークイン、小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、マカロニ、揚げ油	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、みかん、こまつな、きゅうり、コーン、セロリ、しょうが
8	火	ご飯 牛肉の甘辛煮 そうめん汁 果物	牛乳 マシュマロクリスピー	米、さといも、コーンフレーク、そうめん、マーガリン、砂糖	牛乳、牛肉、みそ、ちくわ	かぼちゃ、にんじん、しめじ、ごぼう、いんげん、オクラ、しょうが
9	水	ご飯 白身魚の味噌焼き スティックきゅうり 冬瓜スープ	牛乳 フルーツの盛り合わせ	米、砂糖、片栗粉	牛乳、ホキ、えび、みそ	とうがん、きゅうり、にんじん、ねぎ、しいたけ
10	木	ご飯 五目炒り豆腐 切干大根のごまネーズ 果物	牛乳 ツナサンド	米、食パン、マヨネーズ、ごま、砂糖、油	牛乳、豆腐、卵、牛ひき肉、ツナ、ちくわ、ロースハム	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、ピーマン、コーン
11	金	ご飯 八宝菜 きゅうりの酢みそ和え 果物	牛乳 マカロニの安倍川	米、マカロニ、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉、えび、きな粉、うずらの卵、みそ、わかめ	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、しいたけ
12	土	トマトスパゲティ キャベツのスープ	牛乳 果物 お菓子	スパゲティ、油	牛乳、ウインナー、ベーコン、わかめ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールトマト、ピーマン、しめじ、ねぎ
14	月	ご飯 オムレツ スナップエンドウ かぼちゃスープ	牛乳 パイナップルゼリー いりこ	米、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、スキムミルク、かえりいりこ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、スナップエンドウ、ピーマン
15	火	パン ハッシュドビーフ フレンチサラダ 果物	牛乳 お好み焼き	お好み焼き粉、油、砂糖、ロールパン	牛乳、卵、牛肉、ロースハム、あおのり	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト、しめじ、きゅうり、コーン、ねぎ、グリーンピース
16	水	ご飯 豚肉の生姜焼き トマトとじゃこの和え物 果物	牛乳 ちんすこう(きな粉)	米、小麦粉、油、砂糖、いりごま	牛乳、豚肉、きな粉、ちりめん、わかめ	トマト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、しょうが