

## 令和8年7月 詳細献立表

		7月1日(水)			7月2日(木)			7月3日(金)			
食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	エネルギー	823kcal	エネルギー	815kcal	エネルギー	848kcal
						炭水化物	たんぱく	脂質	食塩相当量	炭水化物	たんぱく
			《バターライス》			《わかめごはん》		《まごはん》			
			米	95		米	100	米	85		
			バター	1	乳	わかめご飯の素	1.4	からお揚げ・炒めキャベツ		からおむぎ	10
			食塩	0.2							
			コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉	《牛乳》		《牛乳》			
			パセリ	0.02		普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳
			《牛乳》			《(おまけ)おまけ(おまけ)》		《(おまけ)おまけ(おまけ)》			
			普通牛乳	206	乳	さば	60	さば	どりこ	70	鶏肉
						しょうが	0.5	しょうが		1	
			《チキンフリカッセ》			にんにく	0.4	にんにく		0.7	
			バター	0.3	乳	長ねぎ	6	こいくちしょうゆ		4	
			にんにく	0.2		こいくちしょうゆ	1	酒		1	
			たまねぎ	40		白みそ	3	大豆	上白糖	0.6	
			にんじん	20		上白糖	1.5	水		10	
			しめじ	8		酒	1.5	エッグゲアマヨネーズ	3	大豆	
			どりこ	50	鶏肉	さやいんげん	13	でん粉		7	
			食塩	0.2		にんじん	12	油		6	
			こしょう	0.02		こいくちしょうゆ	2	米サラダ油		0.3	
			水	30		みりん	1	キャベツ		25	
			マッシュルーム水煮	10		かつお節	0.2	食塩		0.2	
			ホワイトルウ	10	小麦 豚肉			こしょう		0.02	
			牛乳	30	乳	《大豆入り筑前煮》					
			生クリーム	4	乳	米サラダ油	0.2	《(おまけ)おまけ(おまけ)》			
			パセリ	0.02		鶏もも小間 皮つき	9	鶏肉	米サラダ油	0.3	
						大豆	8	大豆	にんにく	0.3	
			《マカロニポリタン》			にんじん	5	いか短冊冷凍	10	いか	
			マカロニ	8	小麦	ごぼう	5	ごぼう		15	
			オリーブ油	0.2		じゃがいも	15	緑豆もやし		20	
			ソーセージ(ウィンナー)輪切り	8	豚肉	たけのこ水煮	5	中華だし		0.4	
			たまねぎ	15		干しいたけ	0.3	食塩		0.2	
			ピーマン	6		つきこんにやく	4				
			トマトケチャップ	5		冷凍えだまめ	3	大豆	《(おまけ)おまけ(おまけ)》		
			トマトピューレー	2		上白糖	1.3	にんじん		8	
			中濃ソース	1.5		こいくちしょうゆ	2.5	冷凍えだまめ	6	大豆	
			上白糖	0.1		酒	0.5	ひじき		0.2	
			赤ワイン	0.5		みりん	0.5	ひよこまめ		7	
			食塩	0.1				大豆		7	大豆
			こしょう	0.01		《きゅうりのさつぱり和え》		エッグゲアマヨネーズ	7	大豆	
						緑豆もやし	20	食塩		0.2	
			《ガーリックポテト》			きゅうり	15	こしょう		0.01	
			じゃがいも	40		油揚げ	5	大豆			
			油	3		ゆず汁	1	《(おまけ)おまけ(おまけ)》			
			オリーブ油	0.2		こいくちしょうゆ	2	いもち		15	
			にんにく	0.3		みりん	0.5	鶏もも小間 皮つき	8	鶏肉	
			ガーリックパウダー	0.05				しょうが		0.2	
			パセリ	0.02		《とうがんのすまし汁》		にんじん		5	
			食塩	0.2		どりこ	10	鶏肉	ごぼう	3	
						しょうが	0.3	干しいたけ		0.2	
			《(コンソメジュリエンス)》			とうがん	20	長ねぎ		3	
			米サラダ油	0.2		葉ねぎ	5	かつおだし		1.5	
			ベーコン	4	豚肉	酒	1	食塩		0.2	
			にんじん	7		みりん	1	こいくちしょうゆ		2	
			キャベツ	15		こいくちしょうゆ	0.5	酒		0.5	
			ホールコーン	6		食塩	0.7	みりん		0.5	
			パセリ	0.01		かつおだし	1	水		90	
			コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉	水	95				
			食塩	0.2							
			こしょう	0.01							
			こいくちしょうゆ	0.3							
			水	95							



7月13日(月)			7月14日(火)【梅田中・赤羽根中以外】			7月14日(火)【梅田中・赤羽根中のみ】			7月15日(水)			7月16日(木)			7月17日(金)		
麦ごはん	エネルギー	838kcal	ロールパン	エネルギー	806kcal	ココア揚げパン	エネルギー	827kcal	ごはん	エネルギー	847kcal	麦ごはん	エネルギー	828kcal	ごはん	エネルギー	815kcal
牛乳	炭水化物	107.3g	牛乳	炭水化物	106.7g	牛乳	炭水化物	114g	牛乳	炭水化物	113.2g	牛乳	炭水化物	110.8g	豚カツ夏野菜添え	炭水化物	132.6g
おからかね	タンパク	36.6g	夏野菜のトマト煮込み	タンパク	32.9g	夏野菜のトマト煮込み	タンパク	32.7g	バナナムル煮(ティントコーチン)	タンパク	33.5g	かつお大豆のみそがらみ	タンパク	37.9g	ブロッコリーとウィンナーのソー	タンパク	24.1g
豚肉と野菜のみそ炒め	脂質	30.6g	ツナと青菜のオイルスパゲッティ	脂質	29.6g	ツナと青菜のオイルスパゲッティ	脂質	29g	春巻き	脂質	30.5g	えびと和風サラダ	脂質	27.2g	かぼちゃサラダ	脂質	23.5g
切り干し大根のサラダ	食塩相当量	2.5g	豆乳コンソープ	食塩相当量	2.9g	豆乳コンソープ	食塩相当量	2.9g	えびとブロッコリーのうま塩炒め	食塩相当量	2.5g	青葱と豆腐のすまし汁	食塩相当量	2.4g	カレールウ	食塩相当量	2.5g
打ち豆汁																	
食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー
《麦ごはん》			《ロールパン》			《ココア揚げパン》			《ごはん》			《麦ごはん》			《ごはん》		
米	90		ロールパン	70		乳小麦	70		米	95		米	90		米	100	
おおむぎ	10					油	5		おおむぎ	10							
《牛乳》			《牛乳》			ココア	0.8		《牛乳》			《牛乳》			《発酵乳》		
普通牛乳	206		普通牛乳	206		白糖	5		普通牛乳	206		《牛乳》	206		発酵乳(マスカット)	133	乳
普通牛乳	206	乳				グラニュー糖	4					普通牛乳	206	乳			
			《夏野菜のトマト煮込み》												《豚カツ夏野菜添え》		
《おからの竜田揚げ・青菜のおからかね》			オリーブ油	0.2		《牛乳》									《豚カツ夏野菜添え》		
さわら60g	60		にんにく	0.2		普通牛乳	206	乳	ふたにく	55	豚肉	かつおダイス	50	油	5	小麦胚芽 大豆	
しょうが	0.6		たまねぎ	45					しょうが	0.3		しょうが	0.35	中濃ソース	4		
酒	1		とりにく	50	鶏肉	《夏野菜のトマト煮込み》			にんにく	0.3		酒	1.4	なす	15		
こいくちしょうゆ	2		にんじん	8		オリーブ油	0.2		じゃがいも	45		こいくちしょうゆ	1.5	ズッキーニ	10		
でん粉	6		じゃがいも	25		にんにく	0.2		長ねぎ	10		でん粉	4.5	赤ピーマン	10		
油	6		赤ピーマン	6		たまねぎ	45		うずら卵	30	卵	油	5	米サラダ油	3		
米サラダ油	0.3		ピーマン	6		とりにく	50	鶏肉	三温糖	2.5		大豆	25	大豆	食塩	0.15	
こまつな	10		なす	8		にんじん	8		こいくちしょうゆ	4.5		でん粉	2	こしょう	0.01		
緑豆もやし	20		ズッキーニ	8		じゃがいも	25		酒	1		油	2				
油揚げ	3	大豆	トマト水煮	8		赤ピーマン	6		みりん	1		赤みそ	3.5	大豆			
こいくちしょうゆ	1.5		トマトピューレー	2		ピーマン	6		ナンブラー	0.5		酒	1.5	ブロッコリー	35		
みりん	0.8		トマトケチャップ	2		なす	8		上白糖	4		オリーブ油	0.5		0.5		
かつお節	0.2		食塩	0.2		ズッキーニ	8		《春巻き》			こいくちしょうゆ	0.7		10	豚肉	
			こしょう	0.01		トマト水煮	8		春巻き	30	小麦 豚肉 大豆	みりん	1.5		8		
《豚肉と野菜のみそ炒め》			こいくちしょうゆ	0.2		トマトピューレー	2		油	2		いりごま	1.5	ごま	コンソメ	0.1	鶏肉 豚肉
米サラダ油	0.3		コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉	トマトケチャップ	2		水	2.1		こいくちしょうゆ	0.1		0.1		
ふたにく	20	豚肉				食塩	0.2		《えびとブロッコリーのうま塩炒め》			キャベツ	15		0.1		
にんにく	0.3		《ツナと青菜のオイルスパゲッティ》			こしょう	0.01		米サラダ油	0.1		きゅうり	8		0.01		
にんじん	10		オリーブ油	0.2		こいくちしょうゆ	0.2		にんにく	0.1		食塩	0.2				
ピーマン	6		にんにく	0.1		コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉	むきえび冷凍	10	えび	こいくちしょうゆ	0.1				
キャベツ	25		ツナ	8					ブロッコリー	20			20				
上白糖	0.8		しめじ	4		《ツナと青菜のオイルスパゲッティ》			こいくちしょうゆ	0.5		《スタミナ炒め》					
こいくちしょうゆ	1		こまつな	10		オリーブ油	0.2		食塩	0.2		米サラダ油	0.3				
酒	0.5		食塩	0.2		にんにく	0.1		こしょう	0.01		しょうが	0.2				
白みそ	1.5	大豆	こしょう	0.01		ツナ	8		にんにく	0.3		にんにく	0.3				
トウバンジャン	0.05		スパゲッティ	6.5	小麦	しめじ	4		中華だし	0.1		ぶたにく	15	豚肉	エッグクアマヨネーズ	8	大豆
でん粉	0.3		オリーブ油	0.2		こまつな	10		《フォー・ガー》			たまねぎ	20				
						食塩	0.2		とりにく	6	鶏肉	にんじん	10				
《切り干し大根のサラダ》			《フルーツ白玉》			こしょう	0.01		たまねぎ	8		にんじん	5				
ハム	7	豚肉	白玉	20	大豆	スパゲッティ	6.5	小麦	フォー	8		にら	8				
きゅうり	12		ハイアアップル缶	10		オリーブ油	0.2		チンゲンサイ	5		酒	1	米サラダ油	0.3		
ホールコーン	8		もも缶	10	もも				中華だし	0.7		中華だし	0.3				
切り干し大根	3.5					《フルーツ白玉》			ナンブラー	0.4		こいくちしょうゆ	2				
《深煎りにまろけリング(クリーム)》			白玉	20	大豆				みりん	1		にんにく	0.5				
食塩	0.1		米サラダ油	10		ハイアアップル缶	10		食塩	0.3		食塩	0.1				
			ベーコン	3	豚肉	もも缶	10	もも	こしょう	0.01		水	95				
《打ち豆汁》			たまねぎ	6								《ひじきの和風サラダ》					
にんじん	5		にんじん	5		《豆乳コンソープ》						ひじき	0.2				
だいこん	8		ホールコーン	6		米サラダ油	0.3					緑豆もやし	15				
とうふ	10	大豆	クリームコーン缶	8		ベーコン	3	豚肉				にんじん	8				
打ち豆	5	大豆	パゼリ	0.01		たまねぎ	6					ホールコーン	6				
長ねぎ	5		コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉	にんじん	5					冷凍えだまめ	6	大豆	食塩	0.2	
煮干だし	2		豆乳	40	大豆	ホールコーン	6					ドレッシング	6				
白みそ	4	大豆	食塩	0.2		クリームコーン缶	8										
赤みそ	3	大豆	こしょう	0.01		パゼリ	0.01					《青菜と豆腐のすまし汁》					
水	90		水	40		コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉				とりにく	8	鶏肉	水	90	
						豆乳	40	大豆				とうふ	10	大豆			
												たまねぎ	8				
						食塩	0.2					こまつな	8				
						こしょう	0.01					長ねぎ	5				
						水	40					かつおだし	1.5				
												食塩	0.3				
												こいくちしょうゆ	0.5				
												水	95				