

令和7年7月 詳細献立表

7月1日(火)				7月2日(水)				7月3日(木)				7月4日(金)			
食品名	1人分量(g)	アレルゲン	麦ごはん	エネルギー	807kcal	ロールパン	エネルギー	825kcal	ごはん	エネルギー	837kcal	玄米入りごはん	エネルギー	844kcal	
			牛乳	炭水化物	105.4g	牛乳	炭水化物	91g	牛乳	炭水化物	103.4g	牛乳	炭水化物	116.3g	
			鶏肉の香味焼き	タンパク	34.3g	白身魚フライ	タンパク	35g	スタミナ焼肉	タンパク	36.9g	よくばり麻婆	タンパク	28.8g	
			かぼちゃのそぼろ煮	脂質	29.2g	鶏肉とポテトのクリーム煮	脂質	32.8g	まめまめみそがらめ	脂質	31.8g	揚げきょうざ	脂質	31.4g	
			小松菜とちくわの煮びたし	食塩相当量	2.5g	ファイバーマヨサラダ	食塩相当量	3g	野菜のおかか和え	食塩相当量	2.1g	もやしのナムル	食塩相当量	2.4g	
			えのきと豆腐のみそ汁			カントリースープ			豆腐スープ			中華スープ			
食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	
			《麦ごはん》			《ロールパン》			《ごはん》			《玄米入りごはん》			
			米	85		パン	70	乳 小麦	米	95		米	90		
			おおむぎ	10								発芽玄米	10		
						《牛乳》			《牛乳》						
			《牛乳》			普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	《牛乳》			
			普通牛乳	206	乳							普通牛乳	206	乳	
						《白身魚フライ》			《スタミナ焼肉》						
			《鶏肉の香味焼き》			冷凍白身魚フライ	60	小麦 大豆	ぶたにく	70	豚肉	《よくばり麻婆》			
			とりにく	70	鶏肉	油	6		にんにく	0.2		米サラダ油	0.2		
			酒	1.5		中濃ソース	4		しょうが	0.2		にんにく	0.3		
			こいくちしょうゆ	1.5		キャベツ	20		上白糖	0.8		しょうが	0.3		
			しょうが	0.4		食塩	0.1		酒	0.8		ぶたにく	27	豚肉	
			ごま油	0.3	ごま油				こいくちしょうゆ	1.5		たまねぎ	35		
			トウバンジャン	0.1		《鶏肉とポテトのクリーム煮》			米サラダ油	0.4		にんじん	10		
			しょうが	0.2		バター	0.3	乳	たまねぎ	35		じゃがいも	30		
			たまねぎ	8		鶏もも小間 皮つき	25	鶏肉	にんじん	15		なす	10		
			酒	1		たまねぎ	10		緑豆もやし	20		ピーマン	8		
			上白糖	1.6		じゃがいも	15		にら	3		ズッキーニ	8		
			こいくちしょうゆ	3		マッシュルーム水煮	5		こいくちしょうゆ	2		油	3		
			酢	1		パセリ	0.03		酒	1		とうふ	30	大豆	
			いりごま	1.5	ごま	ホワイトルウ	3		みりん	1		だいずミート	4	大豆	
			でん粉	0.3		牛乳	10	乳	コチュジャン	0.2	大豆	上白糖	1		
			水	10		豆乳	8	大豆	ごま油	0.5	ごま油	こいくちしょうゆ	3		
			さやいんげん	18		コンソメ	0.3	鶏肉 豚肉	いりごま	1	ごま	赤みそ	3	大豆	
			油揚げ	8	大豆	食塩	0.1					酒	1		
			上白糖	0.3		こしょう	0.01		《まめまめみそがらめ》			みりん	1		
			こいくちしょうゆ	1		水	10		凍り豆腐(ダイス)	3	大豆	トウバンジャン	0.1		
			みりん	0.5					でん粉	2		テンメンジャン	2	小麦 小麦 大豆	
			水	1		《ファイバーマヨサラダ》			大豆	15	大豆	でん粉	2		
						にんじん	13		でん粉	3		ごま油	0.1	ごま油	
			《かぼちゃのそぼろ煮》			ごぼう	5		油	4		水	10		
			米サラダ油	0.3		ひよこまめ	7		酒	1					
			しょうが</												

令和7年7月 詳細献立表

7月1日(火)				7月2日(水)				7月3日(木)				7月4日(金)					
			麦ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き かぼちゃのそぼろ煮 小松菜とちくわの煮びたし えのきと豆腐のみそ汁	エネルギー 807kcal 炭水化物 105.4g タンパク 34.3g 脂質 29.2g 食塩相当量 2.5g			ロールパン 牛乳 白身魚フライ 鶏肉とポテのクリーム煮 ファイバーマヨサラダ カントリースープ	エネルギー 825kcal 炭水化物 91g タンパク 35g 脂質 32.8g 食塩相当量 3g			ごはん 牛乳 スタミナ焼肉 まめまめみそがらめ 野菜のおかか和え 豆腐スープ	エネルギー 837kcal 炭水化物 103.4g タンパク 36.9g 脂質 31.8g 食塩相当量 2.1g			玄米入りごはん 牛乳 よくばり麻婆 揚げぎょうざ もやしのナムル 中華スープ	エネルギー 844kcal 炭水化物 116.3g タンパク 28.8g 脂質 31.4g 食塩相当量 2.4g	
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》			《ごはん》			《玄米入りごはん》					
			米	85		パン	70	乳 小麦	米	95		米	90				
			おおむぎ	10								発芽玄米	10				
			《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》					
			普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳			
			《鶏肉の香味焼き》			《白身魚フライ》			《スタミナ焼肉》								
			とりにく	70	鶏肉	冷凍白身魚フライ	60	小麦 大豆	ぶたにく	70	豚肉	《よくばり麻婆》					
			酒	1.5		油	6		にんにく	0.2		米サラダ油	0.2				
			こいくちしょうゆ	1.5		中濃ソース	4		しょうが	0.2		にんにく	0.3				
			しょうが	0.4		キャベツ	20		上白糖	0.8		しょうが	0.3				
			ごま油	0.3	ごま油	食塩	0.1		酒	0.8		ぶたにく	27	豚肉			
			トウバンジャン	0.1		《鶏肉とポテのクリーム煮》			こいくちしょうゆ	1.5		たまねぎ	35				
			しょうが	0.2		バター	0.3	乳	米サラダ油	0.4		にんにく	10				
			たまねぎ	8		鶏もも小間 皮つき	25	鶏肉	たまねぎ	35		じゃがいも	30				
			酒	1		たまねぎ	10		にんにく	15		なす	10				
			上白糖	1.6		じゃがいも	15		緑豆もやし	20		ピーマン	8				
			こいくちしょうゆ	3		マッシュルーム水煮	5		にら	3		ズッキーニ	8				
			酢	1		パセリ	0.03		こいくちしょうゆ	2		油	3				
			いりごま	1.5	ごま	ホワイトルウ	3		酒	1		とうふ	30	大豆			
			でん粉	0.3		牛乳	10	乳	みりん	1		だいずミート	4	大豆			
			水	10		豆乳	8	大豆	コチュジャン	0.2	大豆	上白糖	1				
			さやいんげん	18		コンソメ	0.3	鶏肉 豚肉	ごま油	0.5	ごま油	こいくちしょうゆ	3				
			油揚げ	8	大豆	食塩	0.1		いりごま	1	ごま	赤みそ	3	大豆			
			上白糖	0.3		こしょう	0.01					酒	1				
			こいくちしょうゆ	1		水	10		《まめまめみそがらめ》			みりん	1				
			みりん	0.5					凍り豆腐(ダイス)	3	大豆	トウバンジャン	0.1				
			水	1		《ファイバーマヨサラダ》			でん粉	2		テンメンジャン	2	小麦 小麦 大豆			
						にんにく	13		大豆	15	大豆	でん粉	2				
			《かぼちゃのそぼろ煮》			ごぼう	5		大豆	3		ごま油	0.1	ごま油			
			米サラダ油	0.3		ひよこまめ	7		油	4		水	10				
			しょうが	0.2		大豆	9	大豆	酒	1							
			ぶたにく	7	豚肉	エッグケアマヨネーズ	7	大豆	みりん	1		《揚げぎょうざ》					
			たまねぎ	10		食塩	0.15		上白糖	3		冷凍ぎょうざ	36	小麦 小麦 豚肉 大豆			
			にんにく	8		こしょう	0.01		赤みそ	3	大豆	油	4				
			だいずミート	3	大豆				こいくちしょうゆ	0.5							
			かぼちゃ	28		《カントリースープ》			いりごま	0.8	ごま	《もやしのナムル》					
			油	3		米サラダ油	0.2		水	5		緑豆もやし	30				
			グリーンピース	3		若鶏、むね(皮つき)小間	10	鶏肉				こまつな	10				
			上白糖	1.5		たまねぎ	10		《野菜のおかか和え》			ごま油	0.8	ごま油			
			こいくちしょうゆ	3		にんにく	8		こまつな	15		にんにく	0.1				
			酒	0.5		キャベツ	8		油揚げ	10	大豆	上白糖	0.3				
			みりん	0.5		パセリ	0.01		にんにく	12		こいくちしょうゆ	1.5				
			でん粉	0.5		コンソメ	0.6	鶏肉 豚肉	こいくちしょうゆ	1.5		食塩	0.1				
			水	8		食塩	0.2		食塩	0.1		きざみのり	0.2				
						こしょう	0.01		かつお節	0.3		いりごま	4	ごま			
			《小松菜とちくわの煮びたし》			こいくちしょうゆ	0.5										
			こまつな	15		白ワイン	0.5		《豆腐スープ》			《中華スープ》					
			にんにく	12		水	95		ハム	2	豚肉	ごま油	0.2	ごま油			
			竹輪	8					若鶏、むね(皮つき)小間	6	鶏肉	ぶたにく	8	豚肉			
			こいくちしょうゆ	1					たまねぎ	5		にんにく	8				
			酒	0.5					にんにく	5		たまねぎ	8				
			みりん	0.5					とうふ	15	大豆	しななく	3				
			かつおだし	0.1					カットわかめ	0.2		カットわかめ	0.3				
			いりごま	0.3	ごま				酒	0.5		中華だし	0.8				
									コンソメ	0.7	鶏肉 豚肉	食塩	0.2				
			《えのきと豆腐のみそ汁》						こいくちしょうゆ	0.6		こしょう	0.01				
			えのきだけ	6					食塩	0.1		こいくちしょうゆ	0.5				
			とうふ	20	大豆				水	95		水	95				
			カットわかめ	0.2													
			たまねぎ	8													
			かつおだし	1													
			白みそ	3	大豆												
			赤みそ	3	大豆												
			水	95													

7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11日(金)		
コーンライス 牛乳 星形コロッケ 豚肉と野菜のカレー炒め 杏仁フルーツ セタ汁	エネルギー	795kcal	ごはん	エネルギー	824kcal	ソフトフランスパン(鶴巻中以外)	エネルギー	804kcal	ココア揚げパン(鶴巻中のみ)	エネルギー	904kcal	麦ごはん	エネルギー	841kcal	梅ちりごはん	エネルギー	803kcal
	炭水化物	119.7g	牛乳	炭水化物	117.1g	牛乳	炭水化物	104.1g	牛乳	炭水化物	114.3g	そばのこまだれかけ	炭水化物	104.5g	牛乳	炭水化物	114.3g
	タンパク	25.2g	プルコギ 根菜ののり塩和え	タンパク	35.3g	ミートボールビーンズ ツナとバジルのペンネソテー	タンパク	35.8g	ミートボールビーンズ ツナとバジルのペンネソテー	タンパク	36.7g	肉じゃが	タンパク	33.4g	夏野菜の肉みそ炒め	タンパク	32.1g
	脂質	24g	パンパシジーサラダ アジアンスープ	脂質	25.1g	キャロット・ラベ	脂質	29.7g	キャロット・ラベ	脂質	36.4g	ひじきとツナの和えもの	脂質	32.1g	がんとどきの煮物	脂質	25.4g
	食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.3g	キャベツとベーコンのスープ	食塩相当量	3.1g	キャベツとベーコンのスープ	食塩相当量	3.3g	切り干し大根のみそ汁	食塩相当量	2.5g	春雨サラダ 五目汁	食塩相当量	2.9g
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
《コーンライス》			《ごはん》			《ソフトフランスパン》			《ココア揚げパン》			《麦ごはん》			《梅ちりごはん》		
米	90		米	100		ソフトフランスパン	70	乳 小麦	コッペパン	70	乳 小麦	米	85		米	100	
もち米	5								米ぬか油	6		おむぎ	10		梅ちりめん	1	ごま
コンソメ	1.2	鶏肉 豚肉	《牛乳》			《牛乳》			ココア	0.8							
食塩	0.15		普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	上白糖	5		《牛乳》			《牛乳》		
オリーブ油	0.2								グラニュー糖	4		普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳
ホールコーン	9		《プルコギ》			《ミートボールビーンズ》											
食塩	0.05		ぶたにく	67	豚肉	ミートボール	70	鶏肉 豚肉 大豆	《牛乳》			《さばのこまだれかけ》			《夏野菜の肉みそ炒め》		
こしょう	0.01		酒	3		オリーブ油	0.3		普通牛乳	206	乳	さば	60	さば	ごま油	0.5	ごま油
			こいくちしょうゆ	3.5		にんにく	0.3					しょうが	0.3		しょうが	0.3	
《牛乳》			コチュジャン	3	大豆	たまねぎ	35		《ミートボールビーンズ》			酒	1		にんにく	0.3	
普通牛乳	206	乳	にんにく	0.3		にんじん	15		冷凍ミートボール	70	鶏肉 豚肉 大豆	こいくちしょうゆ	1		ぶたにく	25	豚肉
			ごま油	0.2	ごま油	じゃがいも	25		オリーブ油	0.3		上白糖	2		だいずミート	5	大豆
《星形コロッケ》			上白糖	1.5		大豆	20	大豆	おろしにんにく	0.3		みりん	1		なす	15	
冷凍コロッケ	50	小麦 鶏肉 豚肉	ごま油	0.3	ごま油	マッシュルーム水煮	5		たまねぎ	40		こいくちしょうゆ	2		油	2	
油	5		たまねぎ	40		トマト水煮	12		にんじん	15		いりごま	3	ごま	たまねぎ	35	
中濃ソース	4		にんじん	20		トマトケチャップ	6		じゃがいも	25		でん粉	0.3		にんじん	20	
オリーブ油	0.3		緑豆もやし	30		トマトピューレ	5		大豆水煮	20	大豆	水	10		キャベツ	50	
ベーコン	4	豚肉 大豆	にら	5		中濃ソース	4		マッシュルーム水煮	10		緑豆もやし	20		ピーマン	8	
ブロッコリー	30		ピーマン	6		デミグラスソース	3	小麦 鶏肉 大豆	トマト水煮(ダイス)	15		こまつな	8		こしょう	0.01	
ホールコーン	8		食塩	0.2		ローリエ	0.02		トマトケチャップ	6		油揚げ	6	大豆	テンメンジャン	3	ごま 小麦 大豆
食塩	0.1		こしょう	0.01		赤ワイン	2		トマトピューレ	6		こいくちしょうゆ	1.5		赤みそ	2	大豆
こしょう	0.01		いりごま	1	ごま	上白糖	0.5		中濃ソース	4		みりん	0.8		上白糖	1	
						バセリ	0.03		デミグラスソース	3	小麦 鶏肉 大豆	かつお節	0.2		こいくちしょうゆ	2	
《豚肉と野菜のカレー炒め》			《根菜ののり塩和え》			食塩	0.15		ローリエ	0.05					酒	1	
米サラダ油	0.3		ごぼう	20		こしょう	0.01		赤ワイン	2		《肉じゃが》			でん粉	1.5	
ぶたにく	25	豚肉	れんこん	10					上白糖	0.5		米サラダ油	0.3		水	1	
たまねぎ	25		でん粉	4		《ツナとバジルのペンネソテー》			バセリ	0.05		ぶたにく	15	豚肉			
にんじん	10		油	5		オリーブ油	0.5		食塩	0.15		たまねぎ	15		《がんとどきの煮物》		
ピーマン	5		じゃがいも	20		にんにく	0.1		こしょう	0.01		にんじん	10		がんとどき	40	大豆
しめじ	3		食塩	0.2		たまねぎ	20					じゃがいも	25		葉ねぎ	5	
食塩	0.2		あおのり	0.3		しめじ	5		《ツナとバジルのペンネソテー》			しらたき	10		かつおだし	0.2	
こしょう	0.01					ツナ			オリーブ油	0.5		グリンピース	2		水	10	
こいくちしょうゆ	1		《パンパシジーサラダ》			ペンネマカロニ	8	小麦	おろしにんにく	0.1		上白糖	2		上白糖	1.5	
カレー粉	0.15		ささみほぐし身	15	鶏肉	バジル	0.1		たまねぎ	20		こいくちしょうゆ	3.5		食塩	0.15	
			キャベツ	15		食塩	0.15		エリンギ(カット冷凍)	6		酒	1		こいくちしょうゆ	3.5	
《杏仁フルーツ》			にんじん	5		こしょう	0.01		まぐろ水煮	10		みりん	2		みりん	2	
ホワイトゼリー 杏仁風味	15	大豆	きゅうり	10		ペンネマカロニ	10	小麦	ペンネマカロニ	10	小麦				でん粉	0.8	
みかん缶	10		深煎りごまフレッシュ(クリーム)	8	ごま 大豆	《キャロット・ラベ》			バジル	0.1		《ひじきとツナの和えもの》					
パイナップル缶	10					にんじん	25		食塩	0.15		ひじき	0.5		《春雨サラダ》		
もも缶	10	もも	《アジアンスープ》			冷凍えだまめ	10	大豆	こしょう	0.01		緑豆もやし	20		ハム	6	豚肉
			米サラダ油	0.2		酢	2					きゅうり	12		きゅうり	15	
《セタ汁》			若鶏、むね(皮つき)小間	7	鶏肉	レモン汁	0.5		《キャロット・ラベ》			ツナ	8		はるさめ	5	
ぶたにく	8	豚肉	たまねぎ	10		粒入りマスタード	2		にんじん	25		だし	0.2		食塩	0.15	
たまねぎ	8		たけのこ水煮	5		はちみつ	1		冷凍えだまめ	10	大豆	こいくちしょうゆ	1		こしょう	0.01	
にんじん	8		きくらげ	0.2		オリーブ油	0.5		酢	2		酒	0.3		こいくちしょうゆ	1.8	
こまつな	4		フォー	6		食塩	0.15		レモン汁	0.5		ごま油	0.2	ごま油	酢	0.4	
焼きふ	0.5	小麦	チンゲンサイ	5		こしょう	0.01		粒入りマスタード	2					上白糖	1.1	
ピーマン	3		中華だし	0.7		はちみつ	1					《切り干し大根のみそ汁》			ごま油	0.3	ごま油
かつおだし	1		食塩	0.3		《キャベツとベーコンのスープ》			オリーブ油	0.5		たまねぎ	10				
食塩	0.2		こしょう	0.01		米サラダ油	0.2		食塩	0.15		にんじん	6		《五目汁》		
こいくちしょうゆ	1.8		こいくちしょうゆ	0.5		ベーコン	5	豚肉 大豆	こしょう	0.01		切り干し大根	2		若鶏、むね(皮つき)小間	6	鶏肉
酒	0.8		ごま油	0.2	ごま油	キャベツ	15					カットわかめ	0.3		ごぼう	5	
みりん	0.8					ホールコーン	10		《キャベツとベーコンのスープ》			煮干だし	1		にんじん	5	
						バセリ	0.01		米サラダ油	0.2		白みそ	3	大豆	とうふ	12	大豆
						コンソメ	0.7	鶏肉 豚肉	ベーコン	6	豚肉 大豆	赤みそ	3	大豆	つきこんにやく	3	
						食塩	0.2		キャベツ	20					長ねぎ	3	
						こしょう	0.01		ホールコーン	10					かつおだし	1	
						こいくちしょうゆ	0.5		コンソメ	0.7	鶏肉 豚肉				食塩	0.2	
						水	95								こいくちしょうゆ	2	
															酒	2	

