

① 令和 8 年度 7 月分 献立表詳細

| 日 | 7月1日(水) | | 7月2日(木) | | 7月3日(金) | | 7月6日(月) | | 7月7日(火) | | 7月8日(水) | |
|-----------------------|-------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------|--------|------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------|--------|
| 献立名 | ご飯(彩のきずな) 牛乳 豚汁 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 | | 冷やしうどん 牛乳 関東煮 ごま風味和え ごまクリーミードレッシング | | 麦ご飯 牛乳 夏野菜カレー とうもろこし ゴーヤの炒め物 | | ご飯 牛乳 ワンタンスープ ユーリンチー2個 春雨のサラダ 中華ドレッシング | | ご飯 牛乳 七夕汁 星型ハンバーグおろしソース かぼちゃのそぼろ煮 七夕ゼリー | | バターライス 牛乳 鶏肉のトマト煮 オムレツ グリーンサラダ サウザンドレッシング | |
| 材料名及び分量 (一人分のグラム数) | 米 | (g) 75 | 地粉うどん | (g) 80 | 米 | (g) 68 | 米 | (g) 75 | 米 | (g) 75 | 米 | (g) 75 |
| | 牛乳 | 206 | めんつゆ | 60 | 麦 | 7 | 強化米 | 0.25 | 強化米 | 0.25 | 強化米 | 0.25 |
| | 豚肉 | 15 | 氷 | 70 | 強化米 | 0.25 | 牛乳 | 206 | 牛乳 | 206 | バター | 1.25 |
| | じゃがいも | 15 | 牛乳 | 206 | 牛乳 | 206 | ワンタン | 6 | 星型かまぼこ | 20 | コンソメ | 0.42 |
| | だいこん | 15 | 鶏肉 | 20 | 鶏肉 | 25 | 豚肉 | 10 | そうめん | 5 | 塩 | 0.6 |
| | にんじん | 10 | だいこん | 30 | かぼちゃ | 25 | キャベツ | 20 | オクラ | 5 | パセリ | 0.13 |
| | ごぼう | 10 | にんじん | 20 | たまねぎ | 30 | にんじん | 10 | にんじん | 10 | 牛乳 | 206 |
| | 豆腐 | 15 | さといも | 35 | にんじん | 10 | にら | 5 | 薄口しょうゆ | 3 | 鶏肉 | 50 |
| | ねぎ | 8 | ごぼう | 10 | トマト | 8 | なると | 10 | 塩 | 0.5 | じゃがいも | 25 |
| | 煮干し | 3 | さやいんげん | 5 | ピーマン | 5 | しいたけ | 0.5 | 料理酒 | 1 | にんじん | 10 |
| | 白みそ | 9 | ミニミニがんもどき | 20 | なす | 10 | 濃口しょうゆ | 4 | かつお厚削り | 4 | たまねぎ | 40 |
| | 水 | 125 | 冷凍絹揚げ28×28×13 | 15 | チーズ | 2 | 中華スープ | 0.65 | 水 | 140 | ブロッコリー | 15 |
| | 出来上がり量 | 200 | こんにやく | 15 | 中濃ソース | 2 | 塩 | 0.15 | 出来上がり量 | 200 | なす | 10 |
| | 塩さば | 50 | 濃口しょうゆ | 6.5 | カレールウ甘口 | 7 | こしょう | 0.01 | 星型ハンバーグ | 40 | 米油 | 1.5 |
| | 米油 | 0.5 | 砂糖 | 1.5 | カレールウ中辛口 | 8 | 米油 | 0.7 | 米油 | 0.4 | トマト | 35 |
| | 切干しだいこん | 6 | みりん風調味料 | 1 | カレー粉 | 0.05 | ごま油 | 0.5 | だいこん | 15 | トマトケチャップ | 12.5 |
| | にんじん | 8 | 和風だし | 0.3 | にんにく | 0.2 | 水 | 140 | 濃口しょうゆ | 1.5 | コンソメ | 0.25 |
| | 油揚げ | 3 | 水 | 55 | 鶏レバー | 2 | 出来上がり量 | 200 | みりん風調味料 | 0.3 | バジル | 0.08 |
| | 米油 | 0.5 | 出来上がり量 | 185 | 米油 | 1 | 鶏肉(A) | 50 | 料理酒 | 0.3 | 赤ワイン | 1 |
| | 砂糖 | 0.7 | ほうれん草 | 10 | 水 | 90 | 小麦粉 | 2 | かぼちゃ | 60 | 塩 | 0.2 |
| 料理酒 | 0.8 | にんじん | 5 | 出来上がり量 | 215 | でん粉 | 8.5 | 鶏肉 | 10 | こしょう | 0.01 | |
| みりん風調味料 | 0.8 | キャベツ | 20 | とうもろこし | 30 | 米油 | 5 | 米油 | 0.5 | 水 | 35 | |
| 濃口しょうゆ | 3 | もやし | 20 | にがうり | 8 | ねぎ | 3 | 砂糖 | 2 | 出来上がり量 | 195 | |
| 和風だし | 0.25 | 出来上がり量 | 45 | 豚肉 | 12 | しょうが | 0.16 | 濃口しょうゆ | 2 | オムレツ | 50 | |
| 水 | 10 | ごまクリーミードレッシング | 6.25 | もやし | 20 | 砂糖 | 2 | みりん風調味料 | 0.5 | 米油 | 0.5 | |
| 出来上がり量 | 43 | | | 豆腐 | 15 | 濃口しょうゆ | 2.5 | 料理酒 | 0.5 | えだまめ | 25 | |
| | | | | にら | 5 | 穀物酢 | 2 | 和風だし | 0.1 | キャベツ | 25 | |
| | | | | 炒り玉子 | 5.8 | 料理酒 | 0.5 | 水 | 7 | きゅうり | 10 | |
| | | | | 米油 | 1 | ごま油 | 0.4 | 出来上がり量 | 68 | 出来上がり量 | 48 | |
| | | | | かつお節 | 0.5 | 水 | 1.6 | 七夕ゼリー | 31 | サウザンドレッシング | 6.25 | |
| | | | | 薄口しょうゆ | 1 | はるさめ | 4.5 | | | | | |
| | | | | 塩 | 0.15 | きゅうり | 15 | | | | | |
| | | | | 出来上がり量 | 53 | にんじん | 10 | | | | | |
| | | | | | | とうもろこし | 5 | | | | | |
| | | | | | | ごま | 0.3 | | | | | |
| | | | | | | 出来上がり量 | 38 | | | | | |
| | | | | | | 中華ドレッシング | 6.25 | | | | | |

① 令和 8 年度 7 月分 献立表詳細

| 日 | 7月9日(木) | | 7月10日(金) | | 7月13日(月) | | 7月14日(火) | | 7月15日(水) | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------|------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------|--------|
| 献立名 | 中華麺 牛乳 ジャージャー麺 もやしとメンマの炒め物 黄桃 | | ご飯(彩のきずな) 牛乳 夏野菜のみそ汁 あじのりごまフライ 肉豆腐 | | 麦ご飯 牛乳 ビビンバ えびしゅうまい2個 杏仁フルーツミックス | | 麦ご飯 かぼちゃの味噌汁 ヒレカツ 豆腐のドライカレー 四角チーズ ジュースセレクト(みかん・りんご) | | コッペパンスライス 牛乳 アルファベットスープ フランクのトマトソース 焼きそば | |
| 材 料 名 及 び 分 量 (一 人 分 の グ ラ ム 数) | 中華麺 | (g) 80 | 米 | (g) 75 | 米 | (g) 68 | 米 | (g) 68 | コッペパン | (g) 50 |
| | 牛乳 | 206 | 牛乳 | 206 | 麦 強化米 | 7 0.25 | 麦 強化米 | 7 0.25 | 牛乳 | 206 |
| | 豚肉 | 50 | キャベツ | 20 | 牛乳 | 206 | だいこん | 15 | アルファベットマカロニ | 5 |
| | こしょう | 0.01 | たまねぎ | 20 | 豚肉 | 45 | にんじん | 10 | 鶏肉 | 10 |
| | 料理酒 | 2 | なす | 20 | にんじん | 23 | たまねぎ | 10 | たまねぎ | 10 |
| | たまねぎ | 30 | さやいんげん | 10 | だいこん | 15 | キャベツ | 15 | とうもろこし | 10 |
| | ねぎ | 10 | みょうが | 6 | ぜんまい | 17 | かぼちゃ | 15 | キャベツ | 20 |
| | たけのこ | 10 | 油揚げ | 2.5 | 大豆もやし | 23 | 煮干し | 2 | ピーマン | 5 |
| | しいたけ | 1 | 白みそ | 9 | もやし | 12 | かつお厚削り | 2 | コンソメ | 1.2 |
| | グリーンピース | 5 | かつお厚削り | 4 | ほうれん草 | 20 | 赤みそ | 6 | 塩 | 0.5 |
| | しょうが | 0.5 | 水 | 130 | たけのこ | 23 | 白みそ | 4 | こしょう | 0.01 |
| | にんにく | 0.5 | 出来上がり量 | 200 | しいたけ | 2 | 水 | 140 | 薄口しょうゆ | 2 |
| | 豆板醤 | 0.2 | あじのりごまフライ | 50 | にんにく | 0.5 | 出来上がり量 | 200 | 水 | 150 |
| | 米油 | 1 | 米油 | 5 | ごま | 2 | 豆腐 | 25 | 出来上がり量 | 200 |
| | 赤みそ | 6 | 豚肉 | 20 | 砂糖 | 0.9 | 豚肉 | 20 | フランクフルト | 30 |
| | テンメンジャン | 10 | 豆腐 | 35 | 濃口しょうゆ | 6.3 | しょうが | 0.3 | 米油 | 0.3 |
| | オイスターソース | 2 | たまねぎ | 10 | 料理酒 | 1 | にんにく | 0.3 | たまねぎ | 3 |
| | 濃口しょうゆ | 4 | ほうれん草 | 5 | みりん風調味料 | 2 | たまねぎ | 15 | にんにく | 0.1 |
| | 豚と鶏ガラスープ | 15 | しょうが | 0.2 | 穀物酢 | 1.35 | なす | 15 | オリーブオイル | 0.5 |
| | 中華スープ | 0.5 | 濃口しょうゆ | 4 | ごま油 | 0.9 | バター | 1 | トマト | 8 |
| 砂糖 | 1.5 | 砂糖 | 2.5 | 赤みそ | 2.52 | カレールウ甘口 | 2 | トマトケチャップ | 7 | |
| でん粉 | 3.4 | 料理酒 | 1 | コチジャン | 0.9 | 水 | 2 | 砂糖 | 0.25 | |
| ごま油 | 0.5 | みりん風調味料 | 1 | 豆板醤 | 0.18 | トマトケチャップ | 5.5 | 赤ワイン | 0.2 | |
| 水 | 40 | 米油 | 1 | 米油 | 0.8 | コンソメ | 0.35 | 水 | 5 | |
| 出来上がり量 | 170 | 出来上がり量 | 65 | 出来上がり量 | 180 | 濃口しょうゆ | 0.3 | 蒸し中華めん | 40 | |
| もやし | 30 | | | えびしゅうまい | 32 | カレー粉 | 0.35 | 豚肉 | 10 | |
| チンゲンサイ | 10 | | | | | 塩 | 0.25 | 米油 | 1 | |
| メンマ | 10 | | | 杏仁豆腐冷凍 | 30 | 出来上がり量 | 75 | チンゲンサイ | 10 | |
| にんじん | 5 | | | 白桃ゼリー | 15 | チーズ | 15 | もやし | 15 | |
| 薄口しょうゆ | 1.5 | | | パインアップル | 20 | セレクトジュース | 200 | にんじん | 5 | |
| 料理酒 | 1 | | | 黄桃アイス | 20 | 14日のセレクトジュース ・みかんジュース 200ml ・りんごジュース 200ml 2種類の中から事前に希望をとっています。 | | たまねぎ | 10 | |
| こしょう | 0.02 | | | 出来上がり量 | 105 | | | | 中濃ソース | 3 |
| ごま油 | 1 | | | | | | | ウスターソース | 3 | |
| 出来上がり量 | 43 | | | | | | | 塩 | 0.05 | |
| 黄桃ハーフ | 50 | | | | | | | こしょう | 0.01 | |
| | | | | | | | | 水 | 1 | |
| | | | | | | | | 出来上がり量 | 80 | |