

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250ml 豚汁 鯖の塩焼き 切干大根の煮物		冷やしうどん 牛乳250ml 関東煮 ごま風味和え ごまクリーミードレッシング ヨーグルト		麦ご飯 牛乳250ml 夏野菜カレー とうもろこし ゴーヤの炒め物		ご飯 牛乳250ml 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250ml 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250ml 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) 100	地粉うどん	(g) 100	米	(g) 90	米	(g) 100	米	(g) 100	米	(g) 100
	牛乳	258	めんつゆ	60	麦	10	強化米	0.3	強化米	0.3	強化米	0.3
	豚肉	18	氷	85	強化米	0.3	牛乳	258	牛乳	258	バター	1.5
	じゃがいも	18	牛乳	258	牛乳	258	ワンタン	7.2	星型かまぼこ	24	コンソメ	0.5
	だいこん	18	鶏肉	24	鶏肉	30	豚肉	12	そうめん	6	塩	0.75
	にんじん	12	だいこん	36	かぼちゃ	30	キャベツ	24	オクラ	6	パセリ	0.16
	ごぼう	12	にんじん	24	たまねぎ	36	にんじん	12	にんじん	12	牛乳	258
	豆腐	18	さといも	42	にんじん	12	にら	6	薄口しょうゆ	3.6	鶏肉	60
	ねぎ	9.6	ごぼう	12	トマト	9.6	なると	12	塩	0.6	じゃがいも	30
	煮干し	3.6	さやいんげん	6	ピーマン	6	しいたけ	0.6	料理酒	1.2	にんじん	12
	白みそ	10.8	ミニミニがんもどき	24	なす	12	濃口しょうゆ	4.8	かつお厚削り	4.8	たまねぎ	48
	水	150	冷凍絹揚げ28×28×13	18	チーズ	2.4	中華スープ	0.78	水	168	ブロッコリー	18
	出来上がり量	240	こんにゃく	18	中濃ソース	2.4	塩	0.18	出来上がり量	240	なす	12
	塩さば	60	濃口しょうゆ	7.8	カレールウ甘口	5	こしょう	0.02	星型ハンバーグ	60	米油	1.8
	米油	0.6	砂糖	1.8	カレールウ中辛口	13	米油	0.84	米油	0.6	トマト	42
	切干しだいこん	7.2	みりん風調味料	1.2	カレー粉	0.1	ごま油	0.6	だいこん	18	トマトケチャップ	15
	にんじん	9.6	和風だし	0.36	ガラムマサラ	0.1	水	168	濃口しょうゆ	1.8	コンソメ	0.3
	油揚げ	3.6	水	66	にんにく	0.24	出来上がり量	240	みりん風調味料	0.36	バジル	0.1
	米油	0.6	出来上がり量	220	鶏レバー	2.4	鶏肉(A)	60	料理酒	0.36	赤ワイン	1.2
	砂糖	0.84	ほうれん草	12	米油	1.2	小麦粉	2.4	水	0.36	塩	0.24
料理酒	0.96	にんじん	6	水	108	でん粉	10.2	かぼちゃ	72	こしょう	0.01	
みりん風調味料	0.96	キャベツ	24	出来上がり量	245	米油	6	鶏肉	12	水	42	
濃口しょうゆ	3.6	もやし	24	とうもろこし	30	ねぎ	3.6	米油	0.6	出来上がり量	225	
和風だし	0.3	出来上がり量	54	にがうり	9.6	にんにく	0.2	砂糖	2.4	オムレツ	60	
水	12	ごまクリーミードレッシング	7.5	豚肉	14.4	しょうが	0.2	濃口しょうゆ	2.4	米油	0.6	
出来上がり量	53	ヨーグルト	70	もやし	24	砂糖	2.4	みりん風調味料	0.6	料理酒	0.6	
				豆腐	18	濃口しょうゆ	3	料理酒	0.6	和風だし	0.12	
				にら	6	穀物酢	2.4	水	8.4	水	8.4	
				炒り玉子	6	料理酒	0.6	出来上がり量	80	出来上がり量	58	
				米油	1.2	ごま油	0.5	七夕ゼリー	31	サウザンドレッシング	7.5	
				かつお節	0.6	水	2					
				薄口しょうゆ	1.2	はるさめ	5.4					
				塩	0.18	きゅうり	18					
				出来上がり量	63	にんじん	12					
						とうもろこし	6					
						ごま	0.36					
						出来上がり量	45					
						中華ドレッシング	7.5					

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250ml 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250ml 夏野菜のみそ汁 あじのりごまフライ 肉豆腐		麦ご飯 牛乳250ml ビビンバ えびしゅうまい3個 杏仁フルーツミックス		麦ご飯 かぼちやの味噌汁 ヒレカツ2個 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250ml 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)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)
	中華麺	100	米	100	米	90	米	90	コッペパン	70
	牛乳	258	牛乳	258	麦 強化米	10 0.3	麦 強化米	10 0.3	牛乳	258
	豚肉	60	キャベツ	24	牛乳	258	だいこん	18	アルファベットマカロニ	6
	こしょう	0.01	たまねぎ	24	豚肉	54	にんじん	12	鶏肉	12
	料理酒	2.4	なす	24	にんじん	27.6	たまねぎ	12	たまねぎ	12
	たまねぎ	36	さやいんげん	12	だいこん	18	キャベツ	18	とうもろこし	12
	ねぎ	12	みょうが	7.2	ぜんまい	20.4	かぼちや	18	キャベツ	24
	たけのこ	12	油揚げ	3	大豆もやし	27.6	煮干し	2.4	ピーマン	6
	しいたけ	1.2	白みそ	10.8	もやし	14.4	かつお厚削り	2.4	コンソメ	1.44
	グリーンピース	6	かつお厚削り	4.8	ほうれん草	24	赤みそ	7.2	塩	0.6
	しょうが	0.6	水	156	たけのこ	27.6	白みそ	4.8	こしょう	0.02
	にんにく	0.6	出来上がり量	240	しいたけ	2.4	水	168	薄口しょうゆ	2.4
	豆板醤	0.5	あじのりごまフライ	60	にんにく	0.6	出来上がり量	240	水	180
	米油	1.2	米油	6	ごま	2.4	豆腐	30	出来上がり量	240
	赤みそ	7.2	豚肉	24	砂糖	1.08	豚肉	24	フランクフルト	40
	テンメンジャン	12	豆腐	42	濃口しょうゆ	7.56	しょうが	0.36	米油	0.4
	オイスターソース	2.4	たまねぎ	12	料理酒	1.2	にんにく	0.36	たまねぎ	3.6
	濃口しょうゆ	4.8	ほうれん草	6	みりん風調味料	2.4	たまねぎ	18	にんにく	0.12
	豚と鶏ガラスープ	18	しょうが	0.24	穀物酢	1.62	なす	18	オリーブオイル	0.6
中華スープ	0.6	濃口しょうゆ	5	ごま油	1.08	バター	1.2	トマト	9.6	
砂糖	1.8	砂糖	3	赤みそ	3	カレールウ甘口	2.4	トマトケチャップ	8.4	
でん粉	4.08	料理酒	1.2	コチジャン	1.08	水	2.4	砂糖	0.3	
ごま油	0.6	みりん風調味料	1.2	豆板醤	0.21	トマトケチャップ	6.6	赤ワイン	0.24	
水	48	米油	1.2	米油	0.96	コンソメ	0.42	水	6	
出来上がり量	205	出来上がり量	78	出来上がり量	215	濃口しょうゆ	0.36			
もやし	36			えびしゅうまい	48	カレー粉	0.42	蒸し中華めん	48	
チンゲンサイ	12					塩	0.3	豚肉	12	
メンマ	12					出来上がり量	85	米油	1.2	
にんじん	6			杏仁豆腐冷凍	36	チーズ	15	チンゲンサイ	12	
薄口しょうゆ	1.8			白桃ゼリー	18	セレクトジュース	200	もやし	18	
料理酒	1.2			パイナップル	24	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。		にんじん	6	
こしょう	0.02			黄桃ダイス	24				たまねぎ	12
ごま油	1.2			出来上がり量	128			中濃ソース	3.6	
出来上がり量	50							ウスターソース	3.6	
黄桃ハーフ	50							塩	0.06	
								こしょう	0.01	
								水	1.2	
								出来上がり量	100	