

# 令和7年度 7月献立表

日	献立名	飲用牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1献立 - (Kcal) たんぱく質 (g)
1火	スパゲティーナボリタン	○	豚肉,ウイナーソーセージ,ポークハム	スパゲッティ,オリーブ油	たまねぎ,マッシュルーム水煮,トマト缶,トマト缶詰,ピーマン	851 32.7
	野菜と岩塩のスープ		鶏肉,昆布(だし)	オリーブ油,おおむぎ(押麦),大豆白絞油	古根生姜,にんじん,キャベツ,たまねぎ,大根,ズッキーニ,赤ピーマン,さやいんげん	
	採れたてコーン蒸しパン		鶏卵,調理用牛乳	小麦粉,三温糖,バター	とうもろこし	
2水	マーボー茄子丼	○	豚ひき肉,赤みそ	米,米粒麦,ごま油,でん粉,砂糖,大豆白絞油	にんにく,古根生姜,にんじん,たまねぎ,ピーマン,なす	783 28.7
	中華スープ		鶏肉		古根生姜,キャベツ,にんじん,たけのこ水煮,干し椎茸,長ねぎ,小松菜	
	すいか				すいか	
3木	ココアパン	○		ココアパン		756 29.8
	ポテトグラタン		ベーコン,鶏肉,調理用牛乳,ピザ用チーズ	油,じゃがいも,油,バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ,本しめじ,パセリ	
	レモンマリネ			油,砂糖	にんじん,きゅうり,キャベツ,レモン果汁	
	トマトとレタスのスープ				古根生姜,たまねぎ,トマト缶詰,トマト缶	
4金	ゆかりごはん	○		米,米粒麦	ゆかり	784 38.4
	さばのごまみそかけ		鯖,赤みそ,白みそ	砂糖,白すりごま,でん粉	古根生姜	
	千草あえ		干ひじき(乾),鶏卵	油,砂糖	小松菜,にんじん,もやし,キャベツ	
	けんちん汁		昆布(だし),鶏肉,油揚げ,木綿豆腐	油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,大根,ねぎ	
7月	七夕ちらし	○	油揚げ,刻みのり,かまぼこ	米,砂糖,白いりごま	にんじん,たけのこ水煮,干し椎茸,かんぴょう(乾),さやえんどう	826 38.0
	高野豆腐の卵焼き		鶏ひき肉,高野豆腐,鶏卵	油,三温糖	古根生姜,にんじん,長ねぎ,干し椎茸	
	冬瓜汁		昆布(だし),ナルト	そうめん	とうがん,しめじ,にんじん	
	ヨーグルト		ヨーグルト(牧場の朝)			
8火	チンジャオロース丼	○	豚もも細切り	米,米粒麦,油,でん粉,砂糖,ごま油	にんにく,古根生姜,にんじん,たまねぎ,たけのこ水煮,ピーマン	771 29.4
	ワンタンスープ		豚ひき肉	ワンタンの皮,ごま油	古根生姜,たまねぎ,にんじん,ねぎ,にら	
	パインアップル				パインアップル	
9水	フレッシュバジルのピザトースト	○	ポークハム,ピザ用チーズ	無塩食パン,ソフトマーガリン,油	トマト缶詰,にんにく,たまねぎ,生バジル,マッシュルーム水煮	735 36.4
	鶏団子のスープ		鶏ひき肉,生おから,鶏卵,白みそ,木綿豆腐	油,じゃがいも生パン粉,はるさめ	古根生姜,にんじん,たまねぎ,長ねぎ	
	ツナとわかめのサラダ		乾燥カットわかめ,まぐろ缶詰(油漬)	ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,古根生姜	
10木	ご飯	○		米,米粒麦		752 39.1
	エコふりかけ		ちりめんじゃこ,削り節,かつお節粉	白いりごま,砂糖		
	まだらのフライ		まだら,鶏卵	小麦粉,ドライパン粉,生パン粉,大豆白絞油	パセリ	
	おかか和え		かつお節,かつお節粉		キャベツ,もやし,にんじん,小松菜	
	麦みそ汁		昆布(だし),油揚げ,麦みそ,乾燥カットわかめ		もやし	
11金	肉汁うどん	○	昆布(だし),豚肉	三温糖,冷凍うどん	たまねぎ,本しめじ,ねぎ,小松菜	730 38.5
	大豆と昆布の煮物		厚揚げ,刻み昆布,大豆	油,じゃがいも,つきこんにゃく,砂糖	ごぼう,にんじん	
	もやしときゅうりの甘酢和え			三温糖,ごま油,白すりごま	もやし,にんじん,きゅうり	
	オレンジ				オレンジ	
14月	ガーリックトースト	○		食パン,ソフトマーガリン,バター	にんにく,ドライ,パセリ	781 32.7
	豆とパスタのトマトシチュー		ベーコン,豚肉,金時豆(乾),白いんげん豆(乾)	油,バター,小麦粉,砂糖,マカロニ	にんにく,にんじん,たまねぎ,古根生姜,トマト缶詰,トマト缶,マッシュルーム水煮,キャベツ	
	糸寒天サラダ		糸寒天	油,ごま油,砂糖,白すりごま,白いりごま	にんじん,キャベツ,小松菜,たまねぎ	
15火	夏野菜のカレーライス	○	豚ひき肉,ひよこまめ(乾),	米,米粒麦,油,じゃがいも,大豆白絞油,バター,小麦粉	古根生姜,にんじん,たまねぎ,なす,ズッキーニ,かぼちゃ,えだまめ,トマト	869 26.0
	春雨サラダ		ロースハム	緑豆はるさめ(乾),三温糖,ごま油	にんじん,キャベツ,小松菜	
	メロン				メロン	
16水	豚肉とさつま揚げのごはん	○	豚肉,さつま揚げ	米,米粒麦,油,砂糖,つきこんにゃく	たけのこ水煮,小松菜	729 35.7
	焼きししゃも		ししゃも			
	ごま和え		白みそ	砂糖,白ねりゴマ,白いりごま,白すりごま	にんじん,もやし	
	わかめスープ		昆布(だし),木綿豆腐,乾燥カットわかめ	ごま油	たまねぎ,えのきたけ	
	ミルクゼリーブルーベリーのせ		粉寒天,調理用牛乳	砂糖	ブルーベリー	
17木	メキシカンライス	○	豚ひき肉,ウィンナーソーセージ	米,米粒麦,油,バター	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,トマト缶詰,ホールコーン,ピーマン	787 37.1
	鶏の塩麹唐揚げ		鶏肉切り身	大豆白絞油,小麦粉,でん粉	古根生姜	
	ゆで野菜				キャベツ,パセリ,レモン果汁	
	たまごスープ		鶏がら,ベーコン,鶏卵	でん粉	古根生姜,たまねぎ,にんじん,小松菜	
	冷凍みかん				冷凍みかん	
18金	終業式					