



7月 詳細献立表



令和6年度

日	献立名	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杯 - たんぱく質 脂質
1月	海鮮あんかけ焼きそば	○	豚肉,えび,いか 短冊	中華麺,油,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, 干し椎茸,もやし,チンゲンツァイ	706 kcal
	ビーンズポテト		大豆	油,じゃがいも,でん粉		27.9 g
	みかん入りサイダーゼリー		粉寒天	砂糖	みかん(缶)	23.9 g
2火	ごはん	○		米,麦		747 kcal
	アジの南蛮漬け		鰯	でん粉,油,砂糖,ごま油	しょうが,にんにく,たまねぎ	33.7 g
	磯香和え		のり		にんじん,小松菜,もやし,きゅうり	22.2 g
	みそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	たまねぎ,万能ねぎ	
3水	セサミトースト	○		食パン,マーガリン,バター,グラニュー糖, ねりごま,ごま		771 kcal
	レンズ豆のトマトシチュー		豚肉,レンズ豆	油,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, ホールトマト(缶),トマトピューレ,キャベツ	30.2 g
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	グラニュー糖	リンゴ(缶) 黄桃(缶) 白桃(缶) うりやん(缶)	29.4 g
4木	豚キムチ丼	○	豚肉	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,たまねぎ,にんじん,ねぎ, 白菜キムチ,白菜,小松菜	757 kcal
	チョレギサラダ		のり	ごま,ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,にんにく	28.3 g
	わかめスープ		豆腐,わかめ	ごま油	しょうが,ホールコーン,えのきだけ,もやし	23.5 g
5金	キラキラちらし寿司	○	高野豆腐(きざみ),油揚げ,かまぼこ	米,麦,砂糖	にんじん,干し椎茸,かんぴょう,だけのこ, さやいんげん	859 kcal
	鶏の塩唐揚げ		鶏肉	砂糖,でん粉,小麦粉,油	しょうが	34.6 g
	七タ汁			マヨネーズ,そうめん	にんじん,とうがん,小松菜	30.1 g
8月	枝豆とじゃこのチャーハン	○	ちりめんじゃこ,鶏卵	米,麦,油,ごま	にんじん,たまねぎ,ねぎ,むき枝豆	764 kcal
	バリバリポテトのサラダ			じゃがいも,油,油,砂糖	キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん	28.5 g
	わかめスープ		鶏肉,豆腐,わかめ	ごま油	しょうが,にんじん,ねぎ	26.9 g
9火	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米,麦		793 kcal
	高野豆腐入り肉じゃが		豚肉,高野豆腐(さいの目)	油,つきこんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんじん,たまねぎ,むき枝豆	31.2 g
	ごま酢和え			ごま,砂糖,ごま油,ねりごま	キャベツ,小松菜,にんじん,もやし	23.2 g
10水	ルーローハン(台湾)	○	豚肉,うずらの卵	米,麦,ごま油,砂糖,でん粉	にんにく,しょうが,だけのこ,干し椎茸, チンゲンツァイ	793 kcal
	春雨スープ		鶏肉	はるさめ,ごま油	しょうが,にんじん,もやし,ねぎ,小松菜	25.7 g
	バインケーキ(乳・卵不使用)		豆乳	砂糖,大豆バター,小麦粉	バナナアップル(缶)	21.2 g
11木	ごはん	○		米,麦		778 kcal
	ししゃものレモン香り揚げ		ししゃも	でん粉,小麦粉,油	レモン果汁	32.0 g
	じゃがいものごま酢和え			ごま,ごま,じゃがいも,油,ごま油,砂糖	にんじん,きゅうり,ホールコーン	24.2 g
	かきたま汁		豆腐,鶏卵	でん粉	大根,えのきだけ,小松菜	
12金	冷やし五目うどん	○	鶏肉,油揚げ	うどん,ごま油,砂糖,ごま	しょうが,にんじん,たまねぎ,しめじ,ねぎ, 小松菜	705 kcal
	いももち		豆乳	じゃがいも,ポテトパウダー,でん粉,砂糖		29.0 g
	わかめサラダ		わかめ	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	21.8 g
16火	黒糖パン	○		黒砂糖パン		741 kcal
	マーマレードチキン		鶏肉	マーマレード	にんにく	31.0 g
	フレンチサラダ		わかめ	油,砂糖	キャベツ,小松菜,にんじん,もやし	29.9 g
	ヌイゴ入りトマトスープ		ベーコン,大豆	油,ヌイゴ,じゃがいも	にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ,しょうが, ホールトマト(缶),えのきだけ,パセリ	
17水	焼きとうもろこしごはん	○		米,麦	ホールコーン	736 kcal
	魚の甘みそ焼き		鯖,みそ		しょうが	34.8 g
	海藻サラダ		海藻サラダ	油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,たまねぎ	21.6 g
	夏野菜の豚汁		豚肉,白みそ,赤みそ	油,こんにゃく	たまねぎ,にんじん,えのきだけ,かぼちゃ, ねぎ,むき枝豆,ズッキーニ	
18木	夏野菜のエッグカレーライス	○	鶏肉,大豆,うずらの卵	米,麦,油,バター,小麦粉	たまねぎ,にんにく,しょうが,セロリ, にんじん,かぼちゃ,なす,ピーマン	847 kcal
	コーンサラダ			油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,もやし, ホールコーン	24.4 g
	すいか				すいか	28.3 g

●ふりかけチーズ焼きおにぎり

材料(6人分)	作り方
・ごはん・・・・・・・・お茶碗6杯分	1. 酢、砂糖、みりんを鍋に入れて煮立て、じゃこ、かつお節、塩こんぶ、白いりごまを、少しずつ入れて、調味料がなくなるまで炒める。
・ちりめんじゃこ・・・40g	2. ラップを使いごはんを好きな形にぎって、2のふりかけをかけ、チーズをのせる。 (ごはんとうりかけを混ぜてもよい)
・かつお節・・・・・・8g	3. グリルやオーブントースターで、チーズがとけるまで焼く。
・塩こんぶ・・・・・・8g	
・白いりごま・・・・・・10g	
・酢・・・・・・・・・・・・14g	
・砂糖・・・・・・・・・・14g	
・みりん・・・・・・・・・・14g	
・とろけるチーズ・・・3枚	

●フレンチトースト

材料(2人分)	作り方
・食パン・・・・・・・・8枚切り2枚	1. パットに牛乳からバニラエッセンスまで混ぜ合わせる。半分に切ったパンに卵液を片面1分30秒、ひっくり返して同じ時間浸す。
・牛乳・・・・・・・・・・100ml	2. フライパンを温め、バター半分量を溶かしたところに1を入れ、片面1分30秒焼く。ひっくり返して残りのバターを入れ1分30秒焼く。表面にグラニュー糖をまぶして、お皿に盛りつける。
・砂糖・・・・・・・・・・小さじ1	
・卵・・・・・・・・・・・・1個	
・バニラエッセンス・・適量	
・バター・・・・・・・・・・小さじ1	
・グラニュー糖・・・・適量	

●レモンシュガートースト

材料(2人分)	作り方
・食パン・・・・・・・・8枚切り2枚	1. バターを溶かして材料を混ぜ合わせパンにぬり、トースターで焼く。
・バター・・・・・・・・・・小さじ2	
・レモン果汁・・・・・・小さじ2	
・グラニュー糖・・・・小さじ2	