

令和8年度 7月献立表 普通食

| 日  | 曜日 | メニュー                                       | 3時のおやつ        | あか<br>(体をつくるもとになるもの)                          | みどり<br>(体の調子を整えるもの)                                     | きいろ<br>(エネルギーのもとになるもの)                         | その他                                         |
|----|----|--------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1  | 水  | ご飯、みそ汁<br>タラのかば焼き風<br>きゅうりの甘酢              | バナナ、お菓子、牛乳    | タラの切り身<br>わかめ、厚揚げ、味噌<br>牛乳                    | しょうが、きゅうり<br>コーン、小松菜、人参<br>たまねぎ、えのき                     | 米、片栗粉、小麦粉<br>油、砂糖、                             | 酒、醤油、みりん<br>酢、塩<br>かつおだし                    |
| 2  | 木  | 食パン、ひなご、いちごジャム<br>ジャーマンポテト<br>肉団子とキャベツのスープ | チヂミ、牛乳        | かたくちいわし、卵<br>鶏ミンチ、ベーコン<br>牛乳                  | たまねぎ、パセリ、生姜<br>キャベツ、人参、干ししいたけ<br>にら                     | 食パン、ジャム、春雨<br>じゃがいも、油、ごま油<br>片栗粉、小麦粉           | 醤油、かつおだし<br>コンソメ、塩、コショウ<br>中華だし、酢           |
| 3  | 金  | 肉みそうどん<br>コロコロサラダ                          | 星形杏仁ミックス、牛乳   | 豚ひき肉、味噌<br>ロースハム<br>牛乳                        | たまねぎ、人参、ピーマン<br>なす、きゅうり、コーン<br>バナナ、パイナップル、みかん<br>コーンスープ | うどん、油、砂糖<br>じゃがいも<br>片栗粉、マヨネーズ                 | 醤油、酒<br>杏仁豆腐ミックス                            |
| 4  | 土  | サンドイッチ<br>ゼリー                              | お菓子           | 卵、ハム                                          |                                                         | 食パン、マヨネーズ                                      | ブチゼリー                                       |
| 6  | 月  | お 弁 当 日                                    |               |                                               |                                                         |                                                |                                             |
| 7  | 火  | ひじき寿司、そうめん汁<br>星のハンバーグ<br>七夕ゼリー            | すいか、お菓子、牛乳    | ほしひじき、油揚げ<br>星のハンバーグ<br>かまぼこ、牛乳               | 干しひじき、干ししいたけ<br>たけのこ水煮、グリンピース<br>コーン、オクラ、人参、すいか         | 米、砂糖、白ごま<br>油、そうめん                             | 醤油、かつおだし<br>塩、酢、ケチャップ<br>マスカットゼリー           |
| 8  | 水  | ご飯、冬瓜汁<br>ホキの味噌マヨネーズ焼き<br>ごま和え(小松菜)        | ヨーグルト和え、牛乳    | ホキ、ベーコン、わかめ<br>白味噌、マヨネーズ<br>牛乳、ヨーグルト          | 青ねぎ、小松菜、もやし<br>人参、冬瓜、オクラ<br>バナナ、みかん、パイナップル              | 米、砂糖、白ごま                                       | 酒、みりん、醤油<br>かつおだし、塩<br>ピーチゼリー               |
| 9  | 木  | 食パン、ひなご<br>ハンバーグ<br>粉ふき芋、豆乳スープ             | 水ようかん、牛乳      | かたくちいわし、卵<br>合挽ミンチ、ベーコン<br>豆乳、牛乳              | 人参、たまねぎ、キャベツ<br>パセリ、青のり                                 | 食パン、パン粉、砂糖<br>じゃがいも、片栗粉<br>油、粉寒天、こしあん          | 塩、コショウ<br>ケチャップ、中濃ソース<br>ピーチゼリー             |
| 10 | 金  | ご飯、ほうれん草のみそ汁<br>鶏の唐揚げ<br>小松菜のじゃこ炒め         | フルーチェ(いちご)、牛乳 | 鶏もも肉、<br>ちりめんじゃこ、味噌<br>牛乳                     | 小松菜、キャベツ、人参<br>ほうれん草、もやし、たまねぎ<br>大根、しょうが                | 米、片栗粉、砂糖<br>油                                  | 醤油、酒<br>かつおだし<br>フルーチェ                      |
| 11 | 土  | サンドイッチ<br>ゼリー                              | お菓子           | 卵、ハム                                          | コーンスープ                                                  | 食パン、マヨネーズ                                      | ブチゼリー                                       |
| 13 | 月  | 夏野菜カレー<br>ひじきサラダ<br>オレンジゼリー                | お菓子、牛乳        | 牛肉、干しひじき<br>牛乳                                | 人参、たまねぎ<br>かぼちゃ、なす、きゅうり<br>トマトジュース、コーン                  | 米、マヨネーズ<br>油、砂糖                                | 塩、カレールウ<br>コンソメ、醤油<br>オレンジゼリーの素             |
| 14 | 火  | ご飯、回鍋肉<br>中華風コーンスープ<br>ももゼリー               | きな粉揚げパン、牛乳    | 豚肉、赤味噌<br>卵<br>牛乳                             | 人参、たまねぎ、キャベツ<br>ピーマン、クリームコーン<br>にら                      | 米、砂糖、ごま油<br>片栗粉                                | 中華だし、醤油<br>塩、コショウ<br>ももゼリー                  |
| 15 | 水  | ご飯<br>春雨の炒め物<br>冬瓜のみそ汁                     | オレンジ、お菓子、牛乳   | 豚肉、油揚げ<br>味噌<br>牛乳                            | 人参、いんげまめ<br>しょうが、冬瓜、たまねぎ<br>しめじ、小松菜                     | 米、春雨、砂糖、ごま油<br>油                               | 醤油、かつおだし                                    |
| 16 | 木  | 食パン、ひなご<br>豆腐ナゲット、ツナサラダ<br>洋風かきたま汁         | ピーチゼリー、牛乳     | かたくちいわし<br>豆腐ナゲット、ベーコン<br>シーチキン、卵、牛乳          | キャベツ、きゅうり<br>ほうれん草、人参<br>白桃缶                            | 食パン、油、砂糖<br>片栗粉                                | トマトケチャップ<br>酢、醤油、コンソメ<br>塩、コショウ、ゼラチン        |
| 17 | 金  | ご飯、みそけんちん汁<br>ひじき入り卵焼き<br>ゴマネーズ和え          | ソフトバナナクッキー、牛乳 | 豚ミンチ、卵、ちくわ<br>ほしひじき、豚肉、豆腐<br>油揚げ、白味噌、牛乳       | 人参、たまねぎ、キャベツ<br>青ネギ<br>バナナ                              | 米、砂糖、油、白ごま<br>里いも、小麦粉、マヨネーズ<br>こんにゃく、ベーキングパウダー | 塩、酒、醤油<br>かつおだし                             |
| 18 | 土  | お 弁 当 日                                    |               |                                               |                                                         |                                                |                                             |
| 20 | 月  | 海の日                                        |               |                                               |                                                         |                                                |                                             |
| 21 | 火  | 食パン、ひなご、豆乳スープ<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>マカロニサラダ    | じゃこわかめおにぎり、牛乳 | かたくちいわし、豆乳<br>鶏もも肉、ベーコン、牛乳<br>ちりめんじゃこ、わかめご飯の素 | きゅうり、人参、コーン<br>キャベツ、たまねぎ、<br>パセリ                        | 食パン、マーマレード<br>マカロニ、マヨネーズ<br>片栗粉、白ごま、米          | 塩、コショウ、醤油<br>コンソメ                           |
| 22 | 水  | ご飯<br>ホキの中華あんかけ<br>みそ汁(豆腐、しめじ)             | すいか、お菓子、牛乳    | ホキ、豆腐<br>油揚げ、味噌<br>牛乳                         | たまねぎ、人参、にら<br>もやし、しめじ、青ねぎ<br>小松菜、すいか                    | 米、片栗粉、油<br>ごま油、砂糖                              | 醤油、中華だし<br>かつおだし                            |
| 23 | 木  | 夏野菜スパゲティ<br>かぼちゃスープ(豆乳)<br>ヨーグルト           | コーンチーズトースト、牛乳 | ベーコン、豆乳<br>ヨーグルト、チーズ<br>牛乳                    | なす、たまねぎ、トマト<br>かぼちゃ、人参、パセリ<br>コーン                       | スパゲティ、片栗粉<br>食パン                               | トマトケチャップ、ビュウーレ<br>コンソメ、塩、コショウ               |
| 24 | 金  | ご飯<br>豚肉と野菜の甘酢炒め<br>中華風卵スープ                | オレンジムース、牛乳    | 豚肉、豆腐、卵、わかめ<br>牛乳<br>生クリーム                    | もやし、人参、干ししいたけ<br>ピーマン、にら<br>みかん、オレンジジュース                | 米、片栗粉<br>油、砂糖                                  | 酒、醤油、酢<br>中華だし、醤油<br>ゼラチン                   |
| 25 | 土  | サンドイッチ<br>ゼリー                              | お菓子           | 卵、ハム                                          | コーンスープ                                                  | 食パン、マヨネーズ                                      | ブチゼリー                                       |
| 27 | 月  | ご飯、マーボー豆腐<br>小松菜のナムル<br>オレンジ               | お菓子、牛乳        | 豚ひき肉、豆腐<br>赤味噌<br>牛乳                          | たまねぎ、人参、青ねぎ<br>しょうが、小松菜、キャベツ<br>オレンジ                    | 米、砂糖<br>油、ごま油<br>白ごま                           | 和風ドレッシング<br>かつおだし、塩                         |
| 28 | 火  | わかめご飯、すまし汁<br>タラのちゃんちゃん焼き<br>フルーツムース       | パインケーキ、お菓子    | タラ、わかめご飯の素<br>豆腐、かまぼこ、味噌<br>卵、牛乳              | キャベツ、人参、もやし<br>小松菜、干ししいたけ<br>パイナップル                     | 米、砂糖<br>バター、小麦粉                                | 塩、コショウ、みりん、<br>酒、かつおだし、フルーツムース<br>ベーキングパウダー |
| 29 | 水  | ご飯、豆乳みそ汁<br>鶏肉のパン粉焼き<br>切り干し大根サラダ          | バナナ、お菓子、牛乳    | 鶏もも肉、シーチキン<br>豚肉、豆乳、味噌<br>牛乳                  | 切り干し大根、きゅうり<br>人参、たまねぎ、青ねぎ<br>パセリ、バナナ                   | ご飯、マヨネーズ、油<br>パン粉、さつまいも                        | 塩、コショウ<br>醤油、かつおだし                          |
| 30 | 木  | 冷やし中華<br>シュウマイ<br>バナナ                      | お麩のココアラスク、牛乳  | 若鶏ささみ、卵<br>ポークシュウマイ<br>牛乳                     | きゅうり、人参<br>バナナ                                          | 中華めん、白ごま<br>砂糖、ごま油<br>焼きふ、バター、粉砂糖              | 醤油、酢<br>中華だし<br>ココア                         |
| 31 | 金  | ご飯<br>焼き肉<br>中華スープ                         | ココアゼリー、牛乳     | 牛肉、豆腐<br>豚肉、わかめ<br>牛乳、生クリーム                   | にんにく、キャベツ、人参<br>たまねぎ、ピーマン<br>干ししいたけ                     | 米、砂糖、油<br>片栗粉、ごま油                              | 塩、コショウ、酒<br>醤油、中華だし<br>ココア、ゼラチン             |

※ 給食によって献立が変更することがあります。  
色文字で記されている献立は、アレルギー食材を使用のためアレルギーをお持ちのお子さまには、それらを除去し提供いたします。