

献立表 2026年 7月

日付	曜日	献立名	使用食材	アレルギー	栄養素 (kcal,g)	
7月23日	木	海老フライ (ソース)	卵、牛乳、海老、ウスターソース	卵、乳、えび、かに、大豆、ごま、りんご、鳥肉、いか、さば	エネルギー	376.0
		蒸し鶏のバンバンジー	鶏むね肉、もやし、水菜、ねぎ、黒ゴマ、醤油、ごま油		タンパク質	13.9
		たこと紅しょうがの揚げ天	タコ、紅生姜、卵白、豆乳、砂糖、脱脂粉乳、サラダ油、塩		脂質	14.8
		大根の含め煮	大根、出汁		炭水化物	48.6
		マカロニサラダ	マカロニ、玉ねぎ、人参、マヨネーズ、酢		食塩相当量	2.4
7月24日	金	照り焼きチキン	卵、脱脂粉乳、鶏むね肉、みりん、醤油、片栗粉	卵、乳、小麦、大豆、ごま、ゼラチン、りんご、鳥肉、牛肉、さば	エネルギー	347.0
		白身魚の磯辺フライ	タラ、パン粉、小麦粉、塩、青のり		タンパク質	14.9
		ポテトフライ バジル風味	じゃがいも、サラダ油、塩、バジル		脂質	12.2
		ひじき煮	ひじき、人参、油揚げ、こんにゃく、しょう油、出汁		炭水化物	47.2
		高菜と干し豆腐のサラダ	高菜漬け、人参、豆腐、醤油、酢、砂糖		食塩相当量	1.9
7月27日	月	豚竜田となすのスタミナ炒め	豚小間肉、片栗粉、なす、パプリカ、にんにく、醤油、砂糖、片栗粉	卵、乳、小麦、大豆、ごま、りんご、鳥肉、豚肉、鮭、さば	エネルギー	389.0
		サーモンフライ	鮭、卵、牛乳、小麦粉		タンパク質	11.5
		さつま揚げ	鶏ひき肉、しょう油、ごま油、卵白、脱脂粉乳		脂質	18.7
		ポテトサラダ	じゃがいも、玉ねぎ、人参、マヨネーズ、酢		炭水化物	47.0
		厚揚げ煮	厚揚げ、小松菜、出汁		食塩相当量	2.3
7月28日	火	メンチカツ (ソース)	卵、牛乳、パン粉、牛ひき肉、塩胡椒	卵、乳、小麦、大豆、ごま、りんご、オレンジ、鳥肉、さば	エネルギー	424.0
		合鴨と野菜のみそ焼き	合鴨、人参、ピーマン、長ネギ、味噌、みりん、砂糖、植物油		タンパク質	10.0
		タコ焼き 明石焼き風	たこ、上新粉、卵、青のり、紅生姜、出汁		脂質	19.2
		きゅうりの和風サラダ	きゅうり、人参、大根おろし、卵白、醤油、酢		炭水化物	54.5
		さつま芋の柚子和え	さつま芋、柚子、塩、胡椒、出汁		食塩相当量	1.9
7月29日	木	酢鳥	鶏もも肉、小麦粉、エリンギ、ピーマン、トマトケチャップ、酢、片栗粉、卵白、脱脂粉乳	卵、乳、小麦、えび、大豆、ごま、りんご、パナナ、鳥肉、さば	エネルギー	402.0
		海老白身カツ	小麦、海老、タラ、塩、玉ねぎ		タンパク質	11.4
		きんぴら蓮根	れんこん、人参、胡麻、しょう油、出汁、胡麻		脂質	16.4
		大豆のネギ和え	大豆、長ネギ、出汁、梅干し		炭水化物	55.1
		ミートボール	豚挽き肉、玉ねぎ、コンソメ、卵白、トマト、砂糖		食塩相当量	1.7
7月30日	木	ハンバーグ	卵、パン粉、牛乳、牛・豚挽き肉、デミグラスソース	卵、乳、小麦、大豆、ごま、りんご、ゼラチン、鳥肉、牛肉、豚肉、さば	エネルギー	393.0
		豚たま焼き肉だれ炒め	豚小間肉、卵、長ネギ、にんにく、生姜、砂糖、醤油		タンパク質	12.7
		花形豆腐の揚げ物	豆腐、出汁、植物油		脂質	18.5
		切り干し大根煮	切干大根、人参、しょう油、砂糖、出汁		炭水化物	47.0
		小松菜のオニオンサラダ	小松菜、玉ねぎ、酢、サラダ油、砂糖、塩、胡椒		食塩相当量	2.1
7月31日	金	若鶏の唐揚げ	鶏もも肉、卵白、牛乳、にんにく、しょう油	卵、乳、小麦、落花生、大豆、ごま、りんご、鳥肉、牛肉、豚肉、さば	エネルギー	445.0
		鶏そぼろと春雨の黒胡麻ナッツ炒め	鶏ひき肉、ピーマン、エリンギ、春雨、黒胡麻、落花生、醤油 鶏がらスープの素、にんにく、生姜、片栗粉		タンパク質	11.0
		海鮮チヂミ	小麦粉、タマネギ、ニンジン、タコ、ニラ、醤油、卵、塩、ごま油		脂質	22.6
		なすの煮びたし	なす、生姜、醤油、出汁、みりん、砂糖、植物油		炭水化物	52.0
		人参のカレーサラダ	人参、大根葉、カレー粉、酢、砂糖、植物油		食塩相当量	2.1

献立表 2026年 8月

日付	曜日	献立名	使用食材	アレルギー	栄養素 (kcal,g)	
8月3日	月	豚肉の生姜焼き	豚小間肉、なす、しいたけ、ピーマン、生姜、片栗粉	卵、乳、小麦、かに、大豆、ごま、オレンジ、鳥肉、豚肉	エネルギー	508.0
		栗カボチャコロッケ	かぼちゃ、塩、バター、牛乳、小麦粉		タンパク質	12.0
		ヤングコーンとパプリカのバジル炒め	ヤングコーン、パプリカ、バター、バジル、にんにく、植物油		脂質	20.4
		わかめの醤油和え	わかめ、人参、醤油、砂糖、みりん、にんにく		炭水化物	71.8
		マカロニサラダ	マカロニ、玉ねぎ、人参、マヨネーズ、酢		食塩相当量	2.3
8月4日	火	ズワイ蟹のクリームコロッケ	ズワイガニ、玉ねぎ、牛乳、パン粉、塩、胡椒	卵、乳、小麦、落花生、かに、大豆、りんご、鳥肉、豚肉	エネルギー	530.0
		合鴨と野菜の炒め物	合鴨、玉ねぎ、ピーマン、アンチョビ、にんにく、オリーブオイル		タンパク質	11.4
		ちくわの磯辺揚げ	卵、小麦粉、ちくわ、海苔		脂質	19.7
		里芋とジャガイモのナッツ和え	里芋、ジャガイモ、落花生、出汁		炭水化物	76.0
		紅芯大根ときゅうりのオニオンサラダ	紅芯大根、きゅうり、玉ねぎ、酢、砂糖、醤油、植物油		食塩相当量	1.7
8月5日	水	豚肉のヒレカツ	卵、牛乳、パン粉、豚ひれ肉、塩胡椒	卵、乳、小麦、大豆、ごま、ゼラチン、豚肉、いか	エネルギー	409.0
		鶏肉の八幡巻き	鶏むね肉、人参、ゴボウ、さやいんげん、砂糖、みりん、しょう油、脱脂粉乳		タンパク質	11.5
		たこと紅生姜の揚げ天	タコ、紅生姜、卵白、豆乳、砂糖、脱脂粉乳、サラダ油、塩		脂質	12.7
		ひじき煮	ひじき、人参、油揚げ、こんにゃく、しょう油、出汁		炭水化物	64.0
		ツナとキャベツのシーザーサラダ	ツナ、キャベツ、酢、卵白、チーズ、ニンニク、サラダ油		食塩相当量	1.3
8月6日	木	ハンバーグ ネギ塩だれ	卵、パン粉、牛乳、牛・豚挽き肉、長ネギ、塩、胡椒、鶏がらスープの素	卵、乳、小麦、えび、大豆、やまいも、ごま、鳥肉、豚肉、いか	エネルギー	564.0
		フライドチキン	鶏むね肉、卵、脱脂粉乳		タンパク質	16.8
		イカ団子と野菜の味噌煮	イカ、豚、れんこん、パプリカ、片栗粉、卵白、味噌、砂糖、みりん		脂質	23.0
		オクラときゅうりのサラダ	オクラ、きゅうり、出汁、醤油		炭水化物	75.7
		リンゴのプチケーキ	牛乳、小麦粉、卵、砂糖、りんご果汁		食塩相当量	2.3
8月7日	金	海老フライ オーロラソース	卵、牛乳、海老、ウスターソース、トマトケチャップ	卵、乳、小麦、えび、かに、大豆、ごま、りんご、ゼラチン、鳥肉、牛肉、豚肉	エネルギー	475.0
		大葉入り鶏つまれ	鶏肉、人参、れんこん、おろし生姜、大葉、脱脂粉乳、清酒、みりん、卵		タンパク質	14.6
		大根の中華煮	大根、ごま油、鶏がらスープの素		脂質	17.3
		きんぴら蓮根	れんこん、人参、胡麻、しょう油、出汁、胡麻		炭水化物	69.4
		ほうれん草の胡麻和え	ほうれん草、ごま、醤油、砂糖		食塩相当量	1.7
8月10日	月	ハンバーグ トマトソース	卵、パン粉、牛乳、牛・豚挽き肉、長ネギ、塩、胡椒、トマト、コンソメ	卵、乳、小麦、大豆、りんご、ゼラチン、鳥肉、牛肉、豚肉	エネルギー	508.0
		白身魚フライ ソース	タラ、パン粉、小麦粉、塩		タンパク質	15.9
		大豆と青菜の炒め物	大豆、小松菜、生姜、昆布、醤油、砂糖、植物油		脂質	17.7
		切干大根煮	切干大根、人参、しょう油、砂糖、出汁		炭水化物	73.1
		ポテトサラダ	じゃがいも、玉ねぎ、人参、マヨネーズ、酢		食塩相当量	2.2
8月12日	水	若鶏の唐揚げ	鶏もも肉、卵白、牛乳、にんにく、しょう油	卵、乳、小麦、えび、かに、大豆、ごま、りんご、鳥肉、牛肉、豚肉	エネルギー	578.0
		牛肉と厚揚げのしぐれ煮	牛モモ肉、大豆、出汁、醤油、みりん、植物油		タンパク質	16.8
		焼売	豚挽き肉、玉ねぎ、塩、醤油、小麦粉、脱脂粉乳		脂質	22.8
		もやしといんげんの和え物	豆もやし、インゲン、塩、胡椒、鶏がらスープの素		炭水化物	78.1
		人参と小松菜の白和え	人参、小松菜、出汁、大豆、砂糖		食塩相当量	1.8
8月17日	月	黒酢の酢豚	豚小間肉、エリンギ、ピーマン、トマトケチャップ、黒酢、片栗粉、卵白、脱脂粉乳	卵、乳、小麦、えび、大豆、ごま、りんご、オレンジ、ゼラチン、鳥肉、豚肉、鮭	エネルギー	496.0
		海老入り白身カツ ソース	えび、タラ、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、塩、卵、牛乳		タンパク質	13.8
		さつま揚げ	鶏ひき肉、しょう油、ごま油、卵白、脱脂粉乳		脂質	18.3
		ソーセージとピーマンのチーズソテー	ソーセージ、ピーマン、チーズ、卵、植物油、塩、胡椒		炭水化物	71.0
		鮭とキャベツのオニオンサラダ	鮭フレーク、キャベツ、玉ねぎ、酢、砂糖、醤油、植物油		食塩相当量	1.9
8月18日	火	メンチカツ	卵、牛乳、パン粉、牛ひき肉、塩胡椒	卵、乳、小麦、大豆、ごま、りんご、鳥肉、牛肉、豚肉	エネルギー	494.0
		アブラカレイ 和風あん	アブラカレイ、小麦粉、片栗粉、塩、出汁、醤油、砂糖		タンパク質	14.2
		竹の子の高菜炒め	高菜、竹の子、ごま油、鶏がらスープの素、塩、こしょう		脂質	17.5
		ひじき煮	ひじき、人参、油揚げ、こんにゃく、しょう油、出汁		炭水化物	71.8
		ポテトサラダ	じゃがいも、玉ねぎ、人参、マヨネーズ、酢		食塩相当量	2.1
8月19日	水	竜田揚げ 焼き鳥風だれ	鶏むね肉、片栗粉、塩、胡椒、砂糖、醤油、みりん	卵、乳、小麦、大豆、りんご、鳥肉、豚肉	エネルギー	551.0
		豆腐麺の焼きそば風	豚挽き肉、大豆、人参、にがり、生姜、にんにく、ウスターソース、ごま、砂糖		タンパク質	13.4
		タコ焼き	たこ、上新粉、卵、青のり、紅生姜、ウスターソース、かつお節		脂質	20.7
		明太バターポテト	じゃがいも、明太子、バター、塩、胡椒、植物油		炭水化物	73.8
		夏野菜の青じそサラダ	水菜、なす、大葉、酢、植物油、出汁、醤油、砂糖		食塩相当量	1.5
8月20日	木	ハンバーグ カレーソース	卵、パン粉、牛乳、牛・豚挽き肉、カレーソース	卵、乳、小麦、大豆、ごま、りんご、ゼラチン、鳥肉、牛肉、豚肉	エネルギー	523.0
		枝豆のクリームコロッケ	ベーコン、枝豆、牛乳、パン粉、塩、胡椒、胡麻		タンパク質	14.0
		花がんもの煮物	がんもどき、出汁、みりん、しょう油		脂質	17.1
		あさりのチャプチェ	あさり、春雨、胡麻、パプリカ、小松菜、鶏がらスープ		炭水化物	79.3
		さつま芋サラダ	さつま芋、人参、大根、りんご、ポン酢		食塩相当量	1.9
8月21日	金	若鶏の唐揚げ	鶏もも肉、卵白、牛乳、にんにく、しょう油	卵、乳、小麦、えび、かに、大豆、ごま、りんご、鳥肉	エネルギー	528.0
		あじのみぞれ煮	あじ切り身、片栗粉、植物油、大根、醤油、出汁、みりん、砂糖		タンパク質	16.6
		なすのトマト煮込み	なす、トマト、コンソメ、塩、胡椒		脂質	22.3
		ほうれん草の胡麻和え	ほうれん草、ごま、醤油、砂糖		炭水化物	67.3
		切干大根とほうれん草の中華サラダ	切干大根、ほうれん草、塩、鶏ガラスープの素、醤油、酢、ごま油		食塩相当量	2.3

日付	曜日	献立名	使用食材	アレルギー	栄養素 (kcal,g)	
8月24日	月	ハンバーグ キノコデミソース	卵、パン粉、牛乳、牛・豚挽き肉、グラスソース、しめじ、エリンギ	卵、乳、小麦、えび、かに、大豆、ごま、りんご、鳥肉	エネルギー	539.0
		ハムカツ ソース	豚肉、卵、牛乳、パン粉、塩、胡椒		タンパク質	16.6
		きんぴら蓮根	れんこん、人参、胡麻、しょう油、出汁、胡麻		脂質	19.7
		大豆とゴボウの炒め物	大豆、ゴボウ、ごま油、鶏がらスープの素、塩、胡椒、植物油		炭水化物	76.0
		マカロニサラダ	マカロニ、玉ねぎ、人参、マヨネーズ、酢		食塩相当量	2.4
8月25日	火	若鶏の唐揚げ	鶏もも肉、卵白、牛乳、にんにく、しょう油	卵、乳、小麦、かに、大豆、ごま、りんご、鳥肉、牛肉	エネルギー	491.0
		牛肉のプルコギ	牛モモ肉、ごま油、砂糖、醤油、にんにく、植物油、いんげん		タンパク質	14.3
		カレーボール コンソメ煮	魚肉、玉ねぎ、砂糖、サラダ油、塩、カレー粉、コンソメ		脂質	18.6
		卵の花煮	おから、人参、ねぎ、油揚げ、しょう油、出汁		炭水化物	69.0
		アップルピーチケーキ	リンゴ、黄桃、卵、牛乳、バター、砂糖		食塩相当量	2.1
8月26日	水	メンチカツ	卵、牛乳、パン粉、牛ひき肉、塩胡椒	卵、乳、小麦、かに、大豆、鳥肉、牛肉、豚肉	エネルギー	454.0
		チャーシューとレンコンの味噌炒め	チャーシュー、蓮根、味噌、出汁、塩、胡椒、砂糖、みりん		タンパク質	13.8
		カニ玉 和風だし	カニカマ、卵、鶏がらスープの素、長ネギ、片栗粉、植物油、生姜		脂質	22.3
		厚揚げ煮	大豆、出汁、植物油		炭水化物	71.2
		キャベツのポン酢サラダ	キャベツ、人参、ポン酢		食塩相当量	2.1
8月27日	木	チキン南蛮 タルタル添え	鶏むね肉、卵、脱脂粉乳、酢、砂糖、醤油、塩、マヨネーズ	卵、乳、小麦、えび、かに、大豆、ごま、りんご、オレンジ、鳥肉、牛肉、豚肉	エネルギー	476.0
		夏野菜 キーマカレー風	鶏むね肉、じゃがいも、人参、ブロッコリー、カレーソース、生クリーム		タンパク質	14.3
		花形豆腐の揚げ物	豆腐、出汁、醤油、生姜、植物油、小麦粉		脂質	18.7
		切干大根煮	切干大根、人参、しょう油、砂糖、出汁		炭水化物	72.1
		しらすと水菜のサラダ	しらす、水菜、醤油、砂糖		食塩相当量	2.1

- * 揚げ油は共通です（えび、かに、ナッツ含む）
- * 一部調味料の中に特定アレルギー物質を含む成分が微量に含まれることがあります。ご注文は各家庭でご判断ください。
- * お弁当の傷み防止の理由で、ゆかりをかけています。ご了承ください。