

## 献立表 2025年 7月・8月

日付	曜日	献立名	主材料	アレルギー	栄養素 (kcal,g)	
7月22日	火	とり天 柚子胡椒風味	鶏むね肉、卵、脱脂粉乳、小麦粉、出汁、柚子胡椒	卵、乳、小麦、大豆、胡麻、鶏肉	エネルギー	474.0
		さわらのバター醤油ソース	さわら切り身、小麦粉、バター、醤油、塩、胡椒		タンパク質	15.3
		彩り野菜のチャプチェ	春雨、胡麻、パプリカ、小松菜、鶏がらスープ、胡麻		脂質	14.6
		マカロニサラダ	マカロニ、玉ねぎ、人参、マヨネーズ、酢		炭水化物	70.4
		ちくわの磯辺揚げ	卵、小麦粉、ちくわ、海苔		食塩相当量	1.7
7月23日	水	海老カツ タルタルソース	小麦、海老、塩、玉ねぎ、マヨネーズ	卵、乳、小麦、えび、大豆、胡麻、鶏肉、リンゴ	エネルギー	451.0
		蒸し鶏と揚げなすの香味だれ	鶏むね肉、もやし、なす、ねぎ、白ゴマ、醤油、酢、ごま油		タンパク質	11.9
		野菜天ぷら	かぼちゃ、卵、脱脂粉乳、小麦粉、出汁		脂質	13.4
		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	70.4
		きんぴらごぼう	ごぼう、人参、胡麻、しょう油、出汁、胡麻		食塩相当量	2.1
7月24日	木	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、胡麻、鶏肉、豚肉、ゼラチン	エネルギー	477.0
		豚肉と春雨のサンラータン風	豚小間肉、春雨、胡麻、パプリカ、鶏がらスープ、胡麻、酢、醤油		タンパク質	12.6
		肉団子 和風あん	鳥ひき肉、豚挽き肉、脱脂粉乳、サラダ油、酢、醤油、砂糖、みりん、片栗粉、出汁		脂質	14.8
		かぶと高菜の胡麻和え	かぶ、高菜、胡麻、出汁		炭水化物	71.9
		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	1.9
7月25日	金	フライドチキン	鶏むね肉、卵、脱脂粉乳	卵、乳、小麦、大豆、かに、胡麻、鶏肉、豚肉	エネルギー	495.0
		ハンバーグ カレーソース	卵、パン粉、牛乳、牛・豚挽き肉、玉ねぎ、カレー粉、塩・胡椒、トマト		タンパク質	13.5
		ひき肉のバジル炒め	豚ひき肉、サラダ油、玉ねぎ、バジル、塩、胡椒、コンソメ		脂質	16.0
		カニカマのレモンマリネ	カニカマ、こんにゃく、枝豆、人参、レモン、酢、砂糖		炭水化物	73.2
		チョコレートチュロス	小麦粉、チョコレート、ベーキングパウダー、粉糖		食塩相当量	1.5
7月28日	月	豚チリ彩り炒め	豚小間、パプリカ、ピーマン、エリンギ、チリソース、鶏がらスープ	卵、乳、小麦、えび、胡麻、鶏肉、豚肉、りんご	エネルギー	506.0
		海鮮カツ (ソース)	エビ、イカ、小麦粉、塩、出汁、卵		タンパク質	12.3
		タコと紅しょうがの揚げ天	タコ、紅しょうが、鱈のすり身、小麦粉、卵		脂質	16.5
		切り干し大根煮	切り干し大根、人参、しょう油、砂糖、出汁		炭水化物	74.3
		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	2.0
7月29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、大豆、胡麻、鶏肉、豚肉、りんご	エネルギー	503.0
		そばろとニョッキの洋風煮込み	豚ひき肉、ニョッキ、にんにく、コンソメ、サラダ油		タンパク質	12.3
		揚げ餃子	豚挽き肉、キャベツ、たまねぎ、にら、小麦粉、塩、しょう油		脂質	15.5
		広島菜とこんにゃくのしば漬け和え	きゅうり、しば漬け、広島菜、切り干し大根		炭水化物	76.3
		豆腐とひじきの和風サラダ	豆腐、ひじき、枝豆、醤油、胡麻、酢		食塩相当量	1.8
7月30日	水	豚の生姜焼き	豚小間肉、生姜、玉ねぎ、醤油、砂糖、みりん	卵、乳、小麦、大豆、胡麻、オレンジ、豚肉、鶏肉	エネルギー	464.0
		さつま芋コロッケ	牛乳、さつまいも、ごま		タンパク質	10.4
		野菜と豆腐のちぎり揚げ	豆腐、ごぼう、にんじん、ねぎ、魚肉、ひじき、卵白、胡麻		脂質	14.2
		わかめときゅうりのナムル	わかめ、きゅうり、人参、ごま油、胡麻、にんにく、塩、醤油		炭水化物	72.9
		キャベツと人参のコールスローサラダ	キャベツ、人参、マヨネーズ、酢、砂糖		食塩相当量	1.7
7月31日	木	ハンバーグ カレーソース	卵、パン粉、牛乳、牛・豚挽き肉、カレー粉、トマト	卵、乳、小麦、大豆、胡麻、りんご、豚肉、鶏肉、ゼラチン	エネルギー	490.0
		ピザロール	小麦粉、チーズ、玉ねぎ、トマトソース、卵白		タンパク質	12.5
		かぶとキノコのにんにく炒め	かぶ、エリンギ、しめじ、にんにく、鶏がらスープの素、塩、胡椒		脂質	15.6
		3種チーズマッシュポテト	CHEDDARチーズ、シュレッドチーズ、ミモザチーズ、じゃが芋、マヨネーズ		炭水化物	74.5
		ブロッコリーとすりおろし野菜のサラダ	ブロッコリー、大根おろし、酢、醤油、砂糖		食塩相当量	1.8
8月1日	金	牛すじと野菜のトマト煮込み	牛すじ、ジャガイモ、人参、ブロッコリー、トマト、脱脂粉乳、バター	卵、乳、小麦、大豆、胡麻、りんご、豚肉、牛肉、ゼラチン	エネルギー	436.0
		白身魚フライ	タラ、パン粉、小麦粉、塩		タンパク質	11.4
		肉団子甘辛あん	豚挽き肉、サラダ油、塩、胡椒、胡椒、小麦粉、醤油、みりん、砂糖、鷹の爪		脂質	9.2
		きんぴらレンコン	れんこん、人参、胡麻、しょう油、出汁、胡麻		炭水化物	75.0
		切り干し大根のツナマヨサラダ	ツナ、切り干し大根、卵、酢、塩、胡椒		食塩相当量	1.7
8月4日	月	マグロのコロコロ竜田	マグロ、片栗粉、塩、胡麻	卵、乳、小麦、大豆、りんご、豚肉、鮭	エネルギー	441.0
		豚そぼろ・鮭・玉子の三色炒め	豚ひき肉、鮭フレーク、卵、塩、胡椒、醤油、砂糖、みりん		タンパク質	17.1
		ひじき煮	ひじき、人参、油揚げ、こんにゃく、しょう油、出汁		脂質	11.4
		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	68.0
		カレーボール	魚肉、玉ねぎ、砂糖、サラダ油、塩、カレー粉		食塩相当量	2.2
8月5日	火	鶏肉と野菜の黒酢ダレ	鳥もも肉、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、人参、黒酢、片栗粉、醤油	卵、乳、小麦、大豆、胡麻、りんご、豚肉、鶏肉	エネルギー	492.0
		栗かぼちゃコロッケ	かぼちゃ、塩、バター、牛乳、小麦粉		タンパク質	11.2
		ちくわの磯辺揚げ	卵、小麦粉、ちくわ、海苔		脂質	16.5
		わかめと生姜昆布の和え物	わかめ、生姜、昆布、しょう油、みりん、砂糖		炭水化物	73.3
		キャベツと人参の黒ゴマサラダ	キャベツ、人参、黒ゴマ、醤油、酢、砂糖		食塩相当量	1.8

日付	曜日	献立名	主材料	アレルギー	栄養素 (kcal,g)	
8月6日	水	牛タン入りハンバーグ	卵、パン粉、牛乳、牛タン、牛・豚挽き肉、デミグラスソース	卵、乳、小麦、大豆、 胡麻、りんご、牛肉、 鶏肉	エネルギー	480.0
		春雨のひき肉の旨煮	春雨、豚ひき肉、鶏がらスープの素、塩、胡椒		タンパク質	12.6
		里芋の和風マッシュ	里芋、塩、砂糖		脂質	13.4
		白和え	人参、豆腐、出汁、塩		炭水化物	74.2
		リンゴ風味のプチケーキ	りんご、バター、小麦粉、卵、砂糖		食塩相当量	1.7
8月7日	木	鶏肉のねぎ塩炒め	鶏むね肉、長ネギ、鶏がらスープの素、塩、にんにく	卵、乳、小麦、大豆、 胡麻、りんご、豚肉、 鶏肉	エネルギー	428.0
		アジのしそフライ	アジ、小麦粉、大葉		タンパク質	12.0
		卵の花和え	おから、人参、ねぎ、油揚げ、しょう油、出汁		脂質	11.2
		韓国チヂミ	小麦粉、タマネギ、ニンジン、タコ、ニラ、醤油、卵、塩、ごま油		炭水化物	69.0
		紅芯大根とカリフラワーのマリネ	紅芯大根、カリフラワー、酢、砂糖、マスタード		食塩相当量	1.4
8月8日	金	カニクリームコロッケ	カニ、牛乳、パン粉、塩、胡椒	卵、乳、小麦、大豆、 胡麻、豚肉、鶏肉	エネルギー	505.0
		合鴨のアヒージョ風	合鴨スライス、サラダ油、にんにく、パセリ、塩、胡椒		タンパク質	11.9
		ミートボール	豚挽き肉、玉ねぎ、コンソメ、卵白、トマト、砂糖		脂質	16.5
		小松菜のコンソメ煮	小松菜、コンソメ、脱脂粉乳		炭水化物	75.2
		さつま芋と枝豆のサラダ	さつま芋、枝豆、マヨネーズ、塩、胡椒		食塩相当量	1.6
8月18日	月	チキンの味噌ナッツだれ	鶏むね肉、赤みそ、塩、砂糖、みりん、落花生	卵、乳、小麦、落花生 大豆、胡麻、豚肉、鶏 肉、鮭	エネルギー	428.0
		サーモンフライ タルタルソース	鮭切り身、小麦粉、塩、胡椒、玉ねぎ、マヨネーズ		タンパク質	14.6
		野菜と豆腐のちぎり揚げ	豆腐、ごぼう、にんじん、ねぎ、魚肉、ひじき、卵白、胡麻		脂質	10.9
		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	66.8
		キャベツとオクラのサラダ	キャベツ、オクラ、ポン酢		食塩相当量	1.7
8月19日	火	若鳥の竜田揚げ	鳥もも肉、卵、牛乳、出汁、脱脂粉乳、片栗粉	卵、乳、小麦、大豆、 豚肉、鶏肉、りんご	エネルギー	504.0
		豆腐麺のソース炒め	豆腐麺、豚小間肉、人参、ピーマン、トマト、りんご、醤油、ウスターソース		タンパク質	12.8
		たこ焼き	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	17.5
		明太マッシュポテト	明太子、じゃが芋、出汁、しょう油、砂糖		炭水化物	72.0
		夏野菜とこんにゃくの青じそサラダ	きゅうり、人参、枝豆、こんにゃく、大葉、醤油、酢、砂糖		食塩相当量	1.7
8月20日	水	ハンバーグ ポン酢ジュレ	卵、パン粉、牛乳、牛・豚挽き肉、ポン酢、片栗粉	卵、乳、小麦、大豆、 豚肉、鶏肉	エネルギー	442.0
		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	12.6
		ヤングコーンとパプリカの炒め物	ヤングコーン、パプリカ、コンソメ、塩、胡椒		脂質	11.9
		大根のコンソメ煮	大根、コンソメ、脱脂粉乳		炭水化物	69.7
		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	1.7
8月21日	木	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、胡麻、りんご、 豚肉、鶏肉、ゼラチン	エネルギー	478.0
		とうもろこし天 カニカマ中華あん	とうもろこし、小麦粉、卵、カニカマ、鶏がらスープの素、塩、片栗粉		タンパク質	13.4
		さつま揚げの出汁醤油	鶏ひき肉、しょう油、ごま油、卵白、脱脂粉乳、出汁		脂質	16.4
		しいたけの旨辛炒め	しいたけ、ラー油、鶏がらスープの素、砂糖、醤油		炭水化物	68.8
		麦味噌大根ときゅうりのサラダ	麦味噌、大根、出汁、きゅうり、醤油		食塩相当量	2.1
8月22日	金	海老カツ チリソース	小麦、海老、塩、玉ねぎ、チリソース	卵、乳、小麦、えび、 大豆、胡麻、りんご、 豚肉、鶏肉、	エネルギー	468.0
		大葉入り鶏つみれ 梅ダレ	鶏肉、人参、れんこん、おろし生姜、大葉、梅肉、清酒、みりん、卵		タンパク質	12.6
		きのこのデミグラス煮込み	エリンギ、しいたけ、デミグラスソース、トマト、コンソメ		脂質	11.2
		ほうれん草の胡麻和え	ほうれん草、出汁、醤油、胡麻、砂糖		炭水化物	77.7
		ダブルベリーケーキ	ブルーベリー、ラズベリー、卵、牛乳、バター、砂糖		食塩相当量	1.4
8月25日	月	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、えび、 大豆、胡麻、りんご、 豚肉、牛肉	エネルギー	511.0
		豚肉と春雨の旨煮	豚挽き肉、春雨、胡麻、パプリカ、小松菜、鶏がらスープ、胡麻		タンパク質	13.2
		ごぼうと大豆のもろみ炒め	ごぼう、大豆水煮、もろみ醤油、みりん、砂糖		脂質	17.1
		きんぴらごぼう	ごぼう、人参、胡麻、しょう油、出汁、胡麻		炭水化物	75.3
		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	1.6
8月26日	火	チンジャオロース	豚小間肉、竹の子、ピーマン、醤油、鶏がらスープの素、塩、胡椒	卵、乳、小麦、大豆、 りんご、豚肉、鶏肉	エネルギー	442.0
		鳥の竜田揚げ 柚子胡椒風味	鳥もも肉、卵、牛乳、出汁、脱脂粉乳、片栗粉、柚子胡椒		タンパク質	13.6
		タコと紅しょうがの揚げ天	タコ、紅しょうが、鱈のすり身、小麦粉、卵、		脂質	10.6
		ひじき煮とコーンのバター醤油炒め	ひじき、人参、コーン、バター、醤油		炭水化物	71.6
		キャベツとおろし野菜のサラダ	キャベツ、人参、玉ねぎ、大根おろし、醤油、酢、砂糖		食塩相当量	2.3
8月27日	水	ハンバーグ 味噌だれ	卵、パン粉、牛乳、牛・豚挽き肉、味噌、砂糖、片栗粉、みりん	卵、乳、小麦、大豆、 牛肉、豚肉、鶏肉、 ゼラチン	エネルギー	427.0
		牛肉コロッケ	じゃがいも、牛挽き肉、塩、卵、牛乳、卵		タンパク質	10.9
		チンゲン菜の中華あん	チンゲン菜、片栗粉、鶏がらスープの素、塩、胡椒、にんにく		脂質	9.8
		切り干し大根煮	切り干し大根、人参、しょう油、砂糖、出汁		炭水化物	76.6
		レンコンの赤しそサラダ	レンコン、しそ、広島菜、出汁		食塩相当量	2.3

\*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。