



令和7年7月献立予定表



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 (火)	ごはん 野菜スープ 鶏肉のマーマレード焼き 切り干し大根のサラダ とうもろこし	胚芽米、小麦粉、マヨネーズ、ながいも、片栗粉、油、三温糖	鶏肉、卵、ツナ水煮、豚肉、ごま、干しえび、かつお節	キャベツ、とうもろこし、きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、マーマレード、切り干しだいこん、セロリー、あおのり	ヨーグルト お好み焼き
02 (水)	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏レバーと鶏肉のケチャップ煮 ピーマンともやしのじゃこ炒め 牛乳寒天	胚芽米、小麦粉、マーガリン、黒砂糖、三温糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、豆腐、鶏肉、鶏レバー、卵、チーズ、みそ、スキムミルク、しらす干し、煮干し	たまねぎ、もやし、ピーマン、キャベツ、しょうが、かんてん、わかめ	茹でにんじん チーズマフィン 牛乳
03 (木)	ごはん 肉団子スープ 栄養納豆 切干大根の五目煮 トマト	胚芽米、小麦粉、上新粉、片栗粉、はるさめ、三温糖、ごま油	納豆、豚挽肉、卵、油揚げ、干しえび、煮干し	トマト、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、切り干しだいこん、ねぎ、干しいたけ、しょうが	プルーン チヂミ
04 (金)	ごはん 七夕汁 魚のカレー揚げ いんげんとなすのおかか煮 七夕サラダ 	胚芽米、食パン、そうめん、油、三温糖、焼ふ、小麦粉	牛乳、さば、合挽肉、チーズ、かつお節	なす、なしうり、たまねぎ、きゅうり、トマト、いんげん、にんじん、レタス、オクラ、ピーマン、トマトピューレ、きざみきくらげ、こんぶ	粉吹き芋 ピザトースト 牛乳
05 (土)	ごはん カレーうどん 鶏の照り煮 わかめソテー キウイ	胚芽米、小麦粉、うどん、黒砂糖、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、しらす干し、煮干し、かつお節	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、わかめ、にんじん、レーズン、コーン、ねぎ	棒チーズ 豆腐蒸しパン 牛乳
07 (月)	ごはん ふのみそ汁 親子煮 野菜の納豆和え とうもろこし 	じゃがいも、米、油、焼ふ、三温糖	牛乳、卵、納豆、鶏肉、みそ、高野豆腐、煮干し	たまねぎ、とうもろこし、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、いんげん、わかめ、あおのり	ふかし芋 フライドポテト 牛乳
08 (火)	ごはん 麻婆豆腐 ポテトのチーズ煮 中華風サラダ トマト	胚芽米、じゃがいも、うどん、はるさめ、片栗粉、油、三温糖、ごま油	豆腐、合挽肉、豚肉、チーズ、ベーコン、みそ、赤みそ	トマト、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、とうもろこし、ねぎ、きざみきくらげ、干しいたけ、しょうが	ヨーグルト 焼きうどん
09 (水)	ごはん みそ汁 さばの塩焼き ひじき入り五目金平 すいか 	胚芽米、食パン、糸こんにゃく、小麦粉、三温糖、油	牛、さば、牛肉、みそ、バター、スキムミルク、油揚げ、煮干し	すいか、たまねぎ、ごぼう、こまつな、にんじん、えのきたけ、いんげん、ひじき、レモン果汁	茹でにんじん 四角いメロンパン 牛乳
10 (木)	ごはん フィッシュチャウダー 野菜のカレーソテー 豆腐とひじきのサラダ トマト	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖	豆腐、スキムミルク、むきえび、いか、豚肉、ごま、しらす干し、バター	トマト、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、キャベツ、いんげん、ピーマン、野菜昆布、ひじき	プルーン ごまじゃこご飯 昆布の佃煮
11 (金)	ごはん すまし汁 さばの甘みそ蒸焼き おからの炒め煮 野菜のおかか和え	胚芽米、小麦粉、油、焼ふ、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、さば、おから、豚挽肉、鶏挽肉、みそ、油揚げ、高野豆腐、かつお節	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、もやし、だいこん、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、ごぼう、こんぶ	粉吹き芋 カレーまん 牛乳
12 (土)	ごはん みそラーメン 野菜ソテー 胡瓜のキムチ トマト	米、中華めん、小麦粉、三温糖、ごま油、なたね油、油	牛乳、豆乳、豚肉、みそ、ごま	トマト、きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、しょうが、きざみきくらげ	棒チーズ マラーカオ 牛乳
14 (月)	ごはん じゃが芋のみそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 高野豆腐の含め煮 野菜の磯辺和え	胚芽米、じゃがいも、うどん、黒砂糖、マヨネーズ、三温糖	牛乳、白身魚、黄粉、高野豆腐、みそ、油揚げ、煮干し	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、きゅうり、えのきたけ、いんげん、干しいたけ、焼きのり	ふかし芋 黄粉うどん 牛乳
15 (火)	ごはん チーズスープ チキンカツ シャキシャキサラダ トマト	胚芽米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、ごま油、三温糖	鶏肉、卵、鶏肉、ツナ水煮、ごま、しらす干し、粉チーズ	トマト、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たか、コーン、野菜昆布	ヨーグルト 高菜ライス 昆布の佃煮



令和7年7月献立予定表



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 (水)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 干草焼き ごぼうと糸こんにゃくの煮もの あらめの炒め煮	胚芽米、糸こんにゃく、小麦粉、油、じゃがいも、黒砂糖、三温糖、焼ふ	牛乳、卵、豆腐、牛肉、みそ、黒ごま、スキムミルク、チーズ、しらす干し、油揚げ、煮干し	たまねぎ、ごぼう、にんじん、あらめ、干しいたけ、きざみきくらげ、わかめ	茹でにんじん ごまクッキー 牛乳
17 (木)	ごはん なすのみそ汁 白身魚の煮付け 野菜ソテー 胡瓜のごまあえ 	胚芽米、食パン、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、白身魚、みそ、チーズ、ごま、しらす干し、煮干し	きゅうり、たまねぎ、なす、もやし、キャベツ、にんじん、コーン、ピーマン、ねぎ、しょうが	ブルー コーンチーズトースト 牛乳
18 (金)	ごはん ミネストローネ 鶏の唐揚げ 野菜のごまドレッシング和え りんご	胚芽米、じゃがいも、油、小麦粉、三温糖	鶏肉、ベーコン、ごま、しらす干し	りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、もやし、キャベツ、しめじ、トマトピューレ、うめ干し、野菜昆布、セロリ、芽7M、き	粉吹き芋 梅ごはん 昆布の佃煮
19 (土)	ごはん わかめうどん 野菜のツナ和え ポテトのチーズ焼き キウイ	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、うどん、黒砂糖	牛乳、ツナ油漬、チーズ、鶏肉、油揚げ、煮干し、かつお節	キャベツ、キウイフルーツ、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、わかめ、こんぶ	棒チーズ ふなやき 牛乳
22 (火)	ごはん キャベツのスープ 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ じゃがカレー煮	胚芽米、さつまいも、じゃがいも、カットスパ、マヨネーズ、片栗粉、三温糖	焼き豆腐、豚挽肉、牛挽肉、卵、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな、かんてん	ふかし芋 さつま芋のようかん
23 (水)	ごはん 厚あげとなすのみそ汁 魚の照焼き 春雨ソテー 大豆の甘煮	胚芽米、食パン、三温糖、はるさめ、油	牛乳、さば、厚揚げ、だいた、チーズ、みそ、豚肉、しらす干し、煮干し	なす、たまねぎ、キャベツ、もやし、コーン、ピーマン、にんじん、ねぎ、焼きのり	茹でにんじん しらすとピーマンのグリルサンド 牛乳
24 (木)	ごはん ちゃんぽんみそ汁 白身魚の磯部揚げ 小松菜とコーンのじゃこ炒め じゃがいものしそ和え	米、じゃがいも、胚芽米、もち米、油、小麦粉、ごま油	白身魚、みそ、煮干し、豚肉、あずき、いか、しらす干し、黒ごま	こまつな、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、あおのり 	ブルー 赤飯 いりこ
25 (金)	ごはん ミルクスープ えびのトマトソース煮 野菜の甘酢漬け すいか	胚芽米、中華めん、油、三温糖、片栗粉、ごま油	むきえび、豆腐、豚挽肉、スキムミルク、鶏肉、赤みそ	すいか、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、ねぎ、しょうが、セロリ、干しいたけ	粉吹き芋 ジャージャー麺
26 (土)	ごはん 冷やしそうめん 豚肉のしょうが焼き キャベツの和え物 キウイ	胚芽米、小麦粉、そうめん、さつまいも、三温糖、油	牛乳、豚肉、鶏肉、ごま、油揚げ、煮干し、かつお節	たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、もやし、にんじん、レーズン、干しいたけ、しょうが	棒チーズ さつまいも蒸しパン 牛乳
28 (月)	ごはん わかめレタスのスープ さばのトマト煮 野菜のカッテージ りんご	米、くず粉、黒砂糖、マヨネーズ、三温糖、油、片栗粉	豆乳、さば、黄粉、ごま、カッテージチーズ	たまねぎ、トマト、きゅうり、キャベツ、にんじん、レタス、レーズン、わかめ、にんにく、りんご	ふかし芋 豆乳くずもち
29 (火)	ごはん 南瓜のみそ汁 ゴーヤチャンプルー 和風サラダ 梨	米、小麦粉、三温糖、ごま油、油	牛乳、絞豆腐、卵、豚肉、ヨーグルト、みそ、ごま、煮干し、かつお節	なし、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ、にがうり・ゴーヤ、にんじん、ねぎ、しょうが、わかめ	ヨーグルト ヨーグルト蒸しパン 牛乳
30 (水)	ごはん きのこ汁 白身魚の塩焼き 夏野菜の煮もの 胡瓜のおかかあえ	胚芽米、三温糖、なたね油	白身魚、豚肉、煮干し、かつお節	きゅうり、かぼちゃ、なす、たまねぎ、オクラ、にんじん、にがうり・ゴーヤ、しめじ、えのきたけ、葉ねぎ、干しいたけ、こんぶ	茹でにんじん ゴーヤの混ぜご飯 いりこ
31 (木)	ごはん 夏野菜カレー ニラの卵とじ キャベツのスープのマリネ トマト 	胚芽米、じゃがいも、そうめん、小麦粉、油、三温糖	卵、鶏肉、牛肉、バター、スキムミルク、油揚げ、煮干し	トマト、たまねぎ、キャベツ、にら、なす、かぼちゃ、もやし、にんじん、干しいたけ	ブルー 冷やしそうめん