

7がつのこんだてひょう (おとな)



令和6年7月 あるく

| 1日(月) | | | | | 2日(火) | | | | | 3日(水) | | | | | 4日(木) | | | | | 5日(金) | | | | |
|--|-----------|--------|--------|--|--|-----------|--------|--------|--|--|-----------|--------|--------|--|---|-----------|--------|--------|--|---|-----------|--------|--------|--|
| 親子丼 小松菜ともやしのおひたし バナナ 味噌汁 | | | | | ごはん コンソメスープ チキンピカタ ザワークラウト ジャーマンポテト | | | | | ごはん 味噌汁 はんぺんつくね 青菜のごま和え レンコンきんぴら | | | | | 給食バイキング カレーライス ポテトサラダ ヨーグルト | | | | | ゆかりごはん 味噌汁 鮭の照り焼き 高野豆腐の含め煮 小松菜おひたし | | | | |
| エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | | エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | | エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | | エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | | エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | |
| 661 | 36 | 23.3 | 3.7 | | 664 | 26.6 | 23.7 | 2.6 | | 561 | 19.9 | 13.2 | 3.5 | | 831 | 24.4 | 35.4 | 2.8 | | 605 | 38.7 | 14.3 | 3 | |
| はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | |
| からだをつくる 鶏もも肉 卵 | | | | | からだをつくる 鶏むね肉 卵 | | | | | からだをつくる 鶏むね肉 はんぺん | | | | | からだをつくる 鶏むね肉 ヨーグルト 卵 | | | | | からだをつくる 鮭 高野豆腐 | | | | |
| 調子を整える 小松菜 もやし こんにん 玉ねぎ みつば | | | | | 調子を整える キャベツ こんにん | | | | | 調子を整える 小松菜 人参 大根 れんこん | | | | | 調子を整える 人参 玉ねぎ キュウリ | | | | | 調子を整える 小松菜 人参 しいたけ | | | | |
| 力になる ごはん バナナ | | | | | 力になる ごはん じゃがいも | | | | | 力になる ごはん | | | | | 力になる ごはん じゃがいも マヨネーズ | | | | | 力になる ごはん | | | | |
| ごはん からあげ サラダ ひじき煮 味噌汁 キウイフルーツ | | | | | ごはん 味噌汁 スパニッシュオムレツ オクラの梅和え 人参のラペ風炒め | | | | | ごはん 味噌汁 サバの味噌煮 小松菜とえのきのおひたし なめこのおろし和え | | | | | 給食バイキング ごはん ハンバーグ フライドポテト サラダ ぶどうゼリー | | | | | ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き ひじき煮 ほうれん草のおひたし | | | | |
| エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | | エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | | エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | | エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | | エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | |
| 608 | 23.3 | 21.3 | 3.5 | | 670 | 29.1 | 44.3 | 2.5 | | 609 | 25.3 | 14.9 | 3 | | 751 | 30.8 | 25.5 | 3.5 | | 632 | 29.9 | 22.9 | 2.9 | |
| はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | |
| からだをつくる 鶏もも肉 ちくわ | | | | | からだをつくる 豚ひき肉 卵 | | | | | からだをつくる サバ | | | | | からだをつくる 豚ひき肉 | | | | | からだをつくる 鶏もも肉 大豆 | | | | |
| 調子を整える キャベツ レタス パプリカ ひじき 人参 リンゴ | | | | | 調子を整える 玉ねぎ ビーマン パプリカ セロリ オクラ キュウリ 人参 | | | | | 調子を整える 小松菜 大根 人参 エノキダマ なめこ | | | | | 調子を整える 玉ねぎ レタス パプリカ | | | | | 調子を整える ひじき 人参 ほうれん草 もやし | | | | |
| 力になる ごはん | | | | | 力になる ごはん | | | | | 力になる ごはん | | | | | 力になる ごはん じゃがいも | | | | | 力になる ごはん | | | | |
| 15日(月) | | | | | 16日(火) | | | | | 17日(水) | | | | | 18日(木) | | | | | 19日(金) | | | | |
| ごはん 味噌汁 酢鶏 ほうれん草と人参のナムル ブロッコリーサラダ | | | | | ごはん 味噌汁 鮭とシメジのバター醤油 なます 五目豆 | | | | | ナポリタンスパゲティ コンソメスープ 温野菜サラダ | | | | | 給食バイキング かきあげうどん 青菜の和え物 ヨーグルト | | | | | ごはん 味噌汁 タンドリーチキン 大根の塩昆布和え 春雨サラダ | | | | |
| エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | | エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | | エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | | エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | | エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | |
| 633 | 24 | 23.6 | 3 | | 731 | 37.3 | 19.8 | 2.8 | | 675 | 6.7 | 25.5 | 3.5 | | 707 | 17.7 | 25.6 | 4.1 | | 625 | 33.7 | 21.3 | 2.7 | |
| はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | |
| からだをつくる 鶏肉 | | | | | からだをつくる 鶏もも肉 豚ひき肉 卵 油揚げ | | | | | からだをつくる ベーコン ウィンナー | | | | | からだをつくる ちくわ | | | | | からだをつくる 鶏もも肉 ハム | | | | |
| 調子を整える ほうれん草 人参 ビーマン しいたけ ブロッコリー | | | | | 調子を整える 干しシイタケ 人参 玉ねぎ コーン パセリ ミニトマト | | | | | 調子を整える 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン 人参 キャベツ ブロッコリー オレソジ | | | | | 調子を整える 小松菜 玉ねぎ 人参 | | | | | 調子を整える 大根 キュウリ 人参 レタス | | | | |
| 力になる ごはん | | | | | 力になる ごはん | | | | | 力になる パスタ | | | | | 力になる うどん ヨーグルト | | | | | 力になる ごはん ヨーグルト | | | | |
| 22日(月) | | | | | 23日(火) | | | | | 24日(水) | | | | | 25日(木) | | | | | 26日(金) | | | | |
| ごはん 肉じゃが 高野豆腐の含め煮 浅漬け | | | | | 七タメニュー 彩りそうめん かきあげ ちくわ天 青菜のおひたし | | | | | ひつまぶし風混ぜご飯 厚揚げの野菜あんかけ すまし汁 浅漬け | | | | | 給食バイキング 焼きそば ミネストローネ バナナ | | | | | ごはん 味噌汁 きょうざ 厚揚げのみぞれ煮 セロリの漬物 | | | | |
| エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | | エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | | エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | | エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | | エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | |
| 705 | 22.9 | 22.5 | 2.9 | | 608 | 17.1 | 18.4 | 3.2 | | 685 | 24.8 | 28 | 3.5 | | 606 | 18 | 21.1 | 3 | | 652 | 27.4 | 24.9 | 2.9 | |
| はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | |
| からだをつくる 鮭 いわし | | | | | からだをつくる ちくわ | | | | | からだをつくる ワナギ (牛肉) 厚揚げ かまぼこ | | | | | からだをつくる 豚バラ肉 大豆 ベーコン | | | | | からだをつくる 豚ひき肉 厚揚げ | | | | |
| 調子を整える 玉ねぎ 人参 干しシイタケ キャベツ キュウリ オレソジ | | | | | 調子を整える 青菜 玉ねぎ 人参 ごぼう オクラ | | | | | 調子を整える ねぎ ミョウガ 大根 玉ねぎ 人参 ビーマン ミツバ | | | | | 調子を整える バナナ キャベツ トマト セロリ 人参 玉ねぎ | | | | | 調子を整える 玉ねぎ 大根 セロリ 大根 | | | | |
| 力になる ごはん じゃがいも | | | | | 力になる そうめん | | | | | 力になる ごはん | | | | | 力になる 焼きそば麺 | | | | | 力になる ごはん | | | | |
| 29日(月) | | | | | 30日(火) | | | | | 31日(水) | | | | | | | | | | | | | | |
| ごはん ワカメスープ 麻婆豆腐 ツナキャベツ ちくわの炒め煮 | | | | | ごはん カジキ生姜煮 おひたし 切昆布の煮物 味噌汁 | | | | | 冷やし中華 中華スープ ヨーグルト | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | | エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | | エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | | | | | | | | | | | |
| 648 | 30.7 | 25.5 | 3.5 | | 612 | 31.3 | 13.3 | 3.3 | | 620 | 25.5 | 13.7 | 2.6 | | | | | | | | | | | |
| はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | | | | | | | | | | | |
| からだをつくる 豚ひき肉 豆腐 ツナ ちくわ | | | | | からだをつくる カジキ さつま揚げ | | | | | からだをつくる 鶏肉 だまご ヨーグルト | | | | | | | | | | | | | | |
| 調子を整える ねぎ 白菜 わかめ | | | | | 調子を整える ほうれん草 切昆布 人参 オレソジ | | | | | 調子を整える きゅうり ねぎ わかめ トマト オクラ | | | | | | | | | | | | | | |
| 力になる ごはん | | | | | 力になる ごはん 糸こんにゃく | | | | | 力になる 中華麺 | | | | | | | | | | | | | | |

※材料入荷の都合により献立内容が変更になることがありますので、ご了承ください

7がつのこんだてひょう (こども・400kcal食)



令和6年7月 あるく

| 1日(月) | | | | | 2日(火) | | | | | 3日(水) | | | | | 4日(木) | | | | | 5日(金) | | | | |
|--|----------|-------|-------|--|---|----------|-------|-------|--|--|----------|-------|-------|--|---|----------|-------|-------|--|---|----------|-------|-------|--|
| 親子丼 小松菜ともやしのおひたし バナナ 味噌汁 | | | | | ごはん コンソメスープ チキンピカタ ザワークラウト ジャーマンポテト | | | | | ごはん 味噌汁 はんぺんつくね 青菜のごま和え レンコンきんぴら | | | | | 給食バイキング カレーライス ポテトサラダ ヨーグルト | | | | | ゆかりごはん 味噌汁 鮭の照り焼き 高野豆腐の含め煮 小松菜おひたし | | | | |
| エネルギー(kcal) | タンパク質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) | | エネルギー(kcal) | タンパク質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) | | エネルギー(kcal) | タンパク質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) | | エネルギー(kcal) | タンパク質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) | | エネルギー(kcal) | タンパク質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) | |
| 397 | 21.6 | 13.9 | 2.2 | | 398 | 15.9 | 14.2 | 1.5 | | 393 | 13.9 | 9.24 | 2.4 | | 415 | 12.2 | 17.7 | 1.4 | | 423 | 27 | 10 | 2.1 | |
| はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | | | | | | |
| からだをつくる 鶏もも肉 卵 | | | | | からだをつくる 鶏ひき肉 卵 | | | | | からだをつくる 鶏ひき肉 はんぺん | | | | | からだをつくる 鶏ひき肉 ヨーグルト 卵 | | | | | からだをつくる 鮭 鶏野豆腐 | | | | |
| 調子を整える 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ みつば | | | | | 調子を整える キャベツ にんじん | | | | | 調子を整える 小松菜 人参 大根 れんこん | | | | | 調子を整える 人参 玉ねぎ キュウリ | | | | | 調子を整える 小松菜 人参 ししいたけ | | | | |
| 力になる ごはん バナナ | | | | | 力になる ごはん じゃがいも | | | | | 力になる ごはん | | | | | 力になる ごはん じゃがいも マヨネーズ | | | | | 力になる ごはん | | | | |
| 8日(月) | | | | | 9日(火) | | | | | 10日(水) | | | | | 11日(木) | | | | | 12日(金) | | | | |
| ごはん からあげ サラダ ひじき煮 味噌汁 キウイフルーツ | | | | | ごはん 味噌汁 スパニッシュオムレツ オクラの梅和え 人参のラペ風炒め | | | | | ごはん 味噌汁 サバの味噌煮 小松菜とえのきのおひたし なめこのおろし和え | | | | | 給食バイキング ごはん ハンバーグ フライドポテト サラダ ぶどうゼリー | | | | | ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き ひじき煮 ほうれん草のおひたし | | | | |
| エネルギー(kcal) | タンパク質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) | | エネルギー(kcal) | タンパク質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) | | エネルギー(kcal) | タンパク質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) | | エネルギー(kcal) | タンパク質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) | | エネルギー(kcal) | タンパク質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) | |
| 425 | 16.2 | 14.9 | 2.4 | | 425 | 11.9 | 12.8 | 2.2 | | 426 | 17.7 | 10.4 | 2.1 | | 413 | 16.9 | 14 | 1.9 | | 410 | 19.4 | 14.8 | 1.8 | |
| はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | |
| からだをつくる 鶏もも肉 ちくわ | | | | | からだをつくる 鶏ひき肉 卵 | | | | | からだをつくる サバ | | | | | からだをつくる 鶏ひき肉 | | | | | からだをつくる 鶏もも肉 大豆 | | | | |
| 調子を整える キャベツ レタス パプリカ ひじき 人参 リンゴ | | | | | 調子を整える 玉ねぎ ビーマン パプリカ セロリ オクラ キュウリ 人参 | | | | | 調子を整える 小松菜 大根 人参 エノキダケ なめこ | | | | | 調子を整える 玉ねぎ レタス パプリカ | | | | | 調子を整える ひじき 人参 ほうれん草 もやし | | | | |
| 力になる ごはん | | | | | 力になる ごはん | | | | | 力になる ごはん | | | | | 力になる ごはん じゃがいも | | | | | 力になる ごはん | | | | |
| 15日(月) | | | | | 16日(火) | | | | | 17日(水) | | | | | 18日(木) | | | | | 19日(金) | | | | |
| ごはん 味噌汁 酢鶏 ほうれん草と人参のナムル ブロッコリーサラダ | | | | | ごはん 味噌汁 鮭とシメジのバター醤油 なます 五目豆 | | | | | ナポリタンスパゲティ コンソメスープ 温野菜サラダ | | | | | 給食バイキング かきあげうどん 青菜の和え物 ヨーグルト | | | | | ごはん 味噌汁 タンドリーチキン 大根の塩昆布和え 春雨サラダ | | | | |
| エネルギー(kcal) | タンパク質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) | | エネルギー(kcal) | タンパク質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) | | エネルギー(kcal) | タンパク質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) | | エネルギー(kcal) | タンパク質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) | | エネルギー(kcal) | タンパク質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) | |
| 411 | 15.6 | 15.3 | 1.9 | | 402 | 20.5 | 10.8 | 1.5 | | 405 | 4 | 15.3 | 2.1 | | 424 | 10.6 | 15.3 | 2.4 | | 406 | 21.9 | 13.8 | 1.7 | |
| はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | |
| からだをつくる 鶏肉 | | | | | からだをつくる 鶏もも肉 鶏ひき肉 卵 油揚げ | | | | | からだをつくる ベーコン ワインナー | | | | | からだをつくる ちくわ | | | | | からだをつくる 鶏もも肉 ハム | | | | |
| 調子を整える ほうれん草 人参 ビーマン ししいたけ ブロッコリー | | | | | 調子を整える 干しシタケ 人参 玉ねぎ コーン パセリ ミニトマト | | | | | 調子を整える 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン 人参 キャベツ ブロッコリー オレンジ | | | | | 調子を整える 小松菜 玉ねぎ 人参 | | | | | 調子を整える 大根 キュウリ 人参 レタス | | | | |
| 力になる ごはん | | | | | 力になる ごはん | | | | | 力になる パスタ | | | | | 力になる うどん ヨーグルト | | | | | 力になる ごはん ヨーグルト | | | | |
| 22日(月) | | | | | 23日(火) | | | | | 24日(水) | | | | | 25日(木) | | | | | 26日(金) | | | | |
| ごはん 肉じゃが 高野豆腐の含め煮 浅漬け | | | | | ごはん 七タメニュー 彩りそうめん かきあげ ちくわ天 青菜のおひたし | | | | | ひつまぶし風混ぜご飯 厚揚げの野菜あんかけ すまし汁 浅漬け | | | | | 給食バイキング 焼きそば ミネストローネ バナナ | | | | | ごはん 味噌汁 ぎょうざ 厚揚げのみぞれ煮 セロリの漬物 | | | | |
| エネルギー(kcal) | タンパク質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) | | エネルギー(kcal) | タンパク質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) | | エネルギー(kcal) | タンパク質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) | | エネルギー(kcal) | タンパク質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) | | エネルギー(kcal) | タンパク質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) | |
| 423 | 13.7 | 13.5 | 1.7 | | 402 | 17.4 | 26.5 | 1.5 | | 480 | 24.8 | 19.6 | 2.5 | | 424 | 12.6 | 14.7 | 2.8 | | 423 | 17.8 | 16.1 | 1.8 | |
| はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | |
| からだをつくる 鮭 いわし | | | | | からだをつくる ちくわ | | | | | からだをつくる フナギ 厚揚げ かまぼこ | | | | | からだをつくる 豚バラ肉 大豆 ベーコン | | | | | からだをつくる 鶏ひき肉 厚揚げ | | | | |
| 調子を整える 玉ねぎ 人参 干しシタケ キャベツ キュウリ オレンジ | | | | | 調子を整える 青ねぎ 玉ねぎ 人参 ごぼう オクラ | | | | | 調子を整える ねぎ ミョウガ 大根 玉ねぎ 人参 ビーマン ミツバ | | | | | 調子を整える パプリカ キャベツ トマト セロリ 人参 玉ねぎ | | | | | 調子を整える 玉ねぎ 大根 セロリ 大根 | | | | |
| 力になる ごはん じゃがいも | | | | | 力になる | | | | | 力になる ごはん | | | | | 力になる 焼きそば麺 | | | | | 力になる ごはん | | | | |
| 29日(月) | | | | | 30日(火) | | | | | 31日(水) | | | | | | | | | | | | | | |
| ごはん ワカメスープ 麻婆豆腐 ツナキャベツ ちくわの炒め煮 | | | | | ごはん カジキ生姜煮 おひたし 切昆布の煮物 味噌汁 | | | | | 冷やし中華 中華スープ ヨーグルト | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー(kcal) | タンパク質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) | | エネルギー(kcal) | タンパク質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) | | エネルギー(kcal) | タンパク質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) | | | | | | | | | | | |
| 421 | 21.5 | 19.9 | 1.9 | | 428 | 21.7 | 9.3 | 2.3 | | 434 | 17.8 | 9.5 | 1.8 | | | | | | | | | | | |
| はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | | はたらき おもなざいりょう | | | | | | | | | |
| からだをつくる 鶏ひき肉 豆腐 ツナ ちくわ | | | | | からだをつくる カジキ さつま揚げ | | | | | からだをつくる 鶏肉 昆布 ヨーグルト | | | | | からだをつくる 鶏ひき肉 豆腐 | | | | | | | | | |
| 調子を整える ネギ 目玉 わかめ | | | | | 調子を整える ほうれん草 切昆布 人参 オレンジ | | | | | 調子を整える きゅうり ネギ わかめ トマト オクラ | | | | | 調子を整える | | | | | | | | | |
| 力になる ごはん | | | | | 力になる ごはん 糸こんにゃく | | | | | 力になる 中華餅 | | | | | 力になる | | | | | | | | | |

※材料入荷の都合により献立内容が変更になることがありますので、ご了承ください