

[献立予定表(配布用)]

2026年 8月

日(曜)		3(月)		4(火)		5(水)		6(木)		7(金)		10(月)		12(水)		17(月)		18(火)															
献立		生揚げチャンプルー わかめの甘酢あえ		鶏肉のトマトソース煮 枝豆ポテト ジュリアンスープ		赤魚の煮付け おひたし なすのみそ汁 豆乳プリン		キーマカレー サマーサラダ		かぼちゃのそぼろ煮 ちくわと野菜の酢の物		白身魚の甘酢あんかけ たまごスープ オレンジゼリー		鶏肉と冬瓜のとろとろ煮 ごまあえ		チンジャオロースー もずくスープ		鮭のレモン風味 そえ野菜 みそ汁															
		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)															
献立の材料	豚肉	25.00	○	鶏肉	50.00	○	アラスカめぬけ	40.00	○	牛ひき肉	22.00	○	豚ひき肉	28.00	○	ホキ	50.00	○	豚肉	40.00	○	鮭	40.00	○									
	料理酒	0.80		料理酒	0.80		おろししょうが	0.40	△	豚ひき肉	22.00	○	おろししょうが	0.16	△	料理酒	2.00		料理酒	0.80		なたね油	1.00	□									
	おろししょうが	0.12	△	おろしにんにく	0.24	△	こいくちしょうゆ	2.00		おろしにんにく	0.16	△	料理酒	0.64		にんじん	8.00	△	おろししょうが	0.24	△	おろしにんにく	0.22	△									
	生揚げ	30.00	○	たまねぎ	15.00	△	三温糖	1.50	□	おろししょうが	0.16	△	かぼちゃ	40.00	△	たまねぎ	24.00	△	たまねぎ	25.00	△	料理酒	0.96										
	たまご	10.00	○	塩	0.05		料理酒	1.00		にんじん	16.00	△	にんじん	16.00	△	ピーマン	4.00	△	にんじん	12.00	△	にんじん	10.40	△									
	にがり	5.00	△	こしょう	0.01		たまねぎ	40.00	△	たまねぎ	30.00	○	生揚げ	30.00	○	なたね油	1.00	□	とうがん	36.00	△	ピーマン	16.00	△									
	にんじん	8.00	△	トマトケチャップ	6.00		にんじん	10.40	△	板こんにやく	12.00	△	酢	3.20		板こんにやく	12.00	△	板こんにやく	12.00	△	たまねぎ	32.00	△									
	しめじ	4.80	△	ウスターソース	0.40		じゃがいも	15.00	△	干し椎茸	0.40	△	こいくちしょうゆ	2.80		生揚げ	24.00	○	たけのこ	24.00	○	三温糖	1.20	□									
	たまねぎ	36.00	△	水	15.00		キャベツ	15.00	△	ピーマン	4.00	△	さやいんげん	4.00	△	さやいんげん	4.00	△	三温糖	4.00	△	こいくちしょうゆ	2.40										
	もやし	6.40	△				にんじん	5.00	△	トマトジュース	9.60	△	三温糖	1.44	□	じゃがいもでん粉	0.28	□	三温糖	1.44	□	こいくちしょうゆ	2.40										
	和え物用花かつお	0.80	○	じゃがいも	35.00	□	こまつな	15.00	△	カレールウ	6.40	△	こいくちしょうゆ	4.40		水	2.40		こいくちしょうゆ	4.00		オイスターソース	2.40										
	ごま油	0.80	□	えだまめ	3.50	△	こいくちしょうゆ	0.80		ウスターソース	1.20		みりん風調味料	0.80		みりん風調味料	0.96		みりん風調味料	0.96		ごま油	0.60	□									
	こいくちしょうゆ	2.40		塩	0.12		木綿豆腐	16.00	○	こしょう	0.02		水	24.00		鶏肉	10.00	○	塩	0.12		じゃがいもでん粉	0.52	□									
	塩	0.08					たまねぎ	16.00	△	水	32.00		ちくわスライス	8.00	○	料理酒	0.48		水	28.00		水	8.00										
	こしょう	0.02		ベーコン	7.00	○	たまねぎ	16.00	△	にんじん	6.40	△	キャベツ	22.40	△	たまねぎ	20.00	△	じゃがいもでん粉	0.64	□	じゃがいもでん粉	0.64	□									
				たまねぎ	15.00	△	にんじん	6.40	△	チキンハム	7.00	○	にんじん	5.60	△	にんじん	8.00	△	えのきたけ	4.00	△	鶏肉	10.00	○									
	キャベツ	32.00	△	キャベツ	28.00	△	じゃがいも	16.00	□	きゅうり	25.00	△	きゅうり	10.40	△	えのきたけ	4.00	△	えのきたけ	4.00	△	料理酒	0.40										
	こまつな	8.00	△	にんじん	6.40	△	なす	12.00	□	なす	12.00	□	きゅうり	10.40	△	たまご	16.00	○	こまつな	12.00	△	もずく	16.00	○									
	にんじん	6.40	△	パセリ(乾)	0.02	△	ねぎ	2.40	△	えだまめ	3.50	△	えだまめ	3.50	△	三温糖	0.72	□	チンゲンサイ	8.00	△	もやし	8.00	△									
	カットわかめ	0.20	○	丸鶏使用がらスープ	0.48		和え物用花かつお	1.68	○	とうもろこし	3.50	△	とうもろこし	3.50	△	三温糖	0.72	□	チンゲンサイ	8.00	△	もやし	8.00	△									
	三温糖	0.80	□	うすくちしょうゆ	0.56		中みそ	6.80	○	にんじん	5.00	△	にんじん	5.00	△	こいくちしょうゆ	1.04		こいくちしょうゆ	1.60		白すりごま	0.96	□									
	うすくちしょうゆ	1.00		塩	0.24		水	96.00		なたね油	0.80	□	なたね油	0.80	□	酢	2.00		丸鶏使用がらスープ	0.36		たまねぎ	16.00	△									
	酢	1.50		こしょう	0.01		豆乳プリン	30.00	□	三温糖	0.40	□	三温糖	0.80	□	水			塩	0.20		オクラ	5.00	△									
				水	96.00					酢	1.60		酢	1.60		こしょう	0.02		ごま油	0.20	□	丸鶏使用がらスープ	0.48										
										塩	0.24		塩	0.24		ごま油	0.20		ごま油	0.20	□	こいくちしょうゆ	2.40										
									こしょう	0.01		こしょう	0.01		水	96.00		こしょう	0.02		塩	0.16											
												オレンジゼリー(ミニ)	30.00	□				ごま油	0.24	□	ごま油	0.24	□										
																		こしょう	0.02		こしょう	0.02											
																		水	104.00		水	104.00											
エネ	蛋白	146	kcal	11.7	g	210	kcal	11.6	g	142	kcal	11.6	g	184	kcal	11.1	g	170	kcal	13.3	g	186	kcal	11.7	g	154	kcal	12.6	g	141	kcal	13.3	g
脂質	食塩	7.8	g	0.6	g	12.6	g	1.0	g	3.3	g	1.3	g	8.5	g	1.0	g	5.4	g	1.3	g	10.8	g	0.9	g	6.6	g	1.3	g	5.3	g	1.4	g
日(曜)		19(水)		20(木)		21(金)		24(月)		25(火)		26(水)		27(木)		28(金)		31(月)															
献立		スパゲッティナポリタン ツナサラダ		鶏肉とじゃがいもの煮物 つけものあえ チーズ		ハンバーグ カラフルサラダ 白いんげん豆のトマトスープ		焼き鳥丼の具 あさ漬け すまし汁		夏野菜のみそ炒め ごま昆布あえ		白身魚フライ タルタルサラダ 野菜スープ		豚じゃが 米粉めんの酢の物		マーボー豆腐 中華あえ		ハヤシシチュー コールスローサラダ レモンゼリー															
		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)															
献立の材料	カットスパゲッティ	16.00	□	鶏肉	25.00	○	ハンバーグ	50.00	○	鶏肉	44.00	○	豚肉	30.00	○	白身魚フライ	50.00	○	豚肉	22.00	○	豚ひき肉	24.00	○	牛肉	22.00	○						
	ウインナーライス	15.00	○	料理酒	0.70				料理酒	0.80			料理酒	0.80		揚げ油	5.00	□	料理酒	0.64		料理酒	15.00	○	豚肉	15.00	○						
	豚肉	15.00	○	じゃがいも	48.00	□	あかピーマン	4.00	△	おろししょうが	0.16	△	おろししょうが	0.16	△	炒り卵	8.00	○	じゃがいも	48.00	□	おろしにんにく	0.20	△	料理酒	0.80							
	料理酒	0.80		にんじん	12.00	△	きピーマン	4.00	△	にんじん	8.00	△	おろしにんにく	0.16	△	キャベツ	12.00	○	にんじん	12.00	△	おろししょうが	0.20	△	おろしにんにく	0.24	△						
	たまねぎ	29.60	△	たまねぎ	32.00	△	ピーマン	4.00	△	たまねぎ	24.00	△	にんじん	12.00	△	なす	24.00	△	たまねぎ	32.00	△	木綿豆腐	64.00	○	塩	0.08							
	にんじん	8.00	△	生揚げ	20.00	○	キャベツ	16.00	△	ねぎ	3.20	△	なす	24.00	△	ピーマン	24.00	△	きゅうり	5.00	△	さつま揚げ	8.00	○	にんじん	12.00	△						
	ピーマン	4.80	△	さやいんげん	4.00	△	なたね油	0.48	□	三温糖	1.44	□	ピーマン	8.00	△	なす	8.00	△	にんじん	5.00	△	絹揚げ	20.00	○	たまねぎ	48.00	△						
	マッシュルーム	6.00	△	三温糖	1.20	□	三温糖	0.48	□	こいくちしょうゆ	4.00		たまねぎ	16.00	△	とうもろこし	5.00	△	糸こんにやく	16.00	△	干し椎茸	0.32	△	にんじん	16.00	△						
	丸鶏使用がらスープ	0.32		こいくちしょうゆ	4.40		酢	1.20		みりん風調味料	0.80		キャベツ	16.00	△	ハエグマソース	3.20	□	グリーンピース	4.00	△	たけのこ	12.00	△	マッシュルーム	6.40	△						
	塩	0.05		みりん風調味料	0.80		塩	0.04		じゃがいもでん粉	0.40	□	しめじ	6.40	△	酢	0.28		三温糖	1.60	□	ねぎ	3.20	△	グリーンピース	3.20	△						
	こしょう	0.02		水	24.00		ベーコン	8.00	○	絹揚げ	24.00	○	絹揚げ	27.20	○	三温糖	0.10	□	こいくちしょうゆ	4.40		三温糖	0.96	□	ハヤシルウ	9.60							
	トマトケチャップ	12.00					料理酒	0.80		水	96.00		三温糖	0.48	□	ベーコン	11.00	○	みりん風調味料	0.96		みりん風調味料	1.28		トマト缶	14.40	△						
	ウスターソース	0.80		せん切りたくあん	8.00	△	じゃがいも	28.00	□	きゅうり	24.00	△	みりん風調味料	0.96		料理酒	0.32		水	16.00	○	こいくちしょうゆ	1.44		ウスターソース	1.20							
	水	60.00		にんじん	4.80	△	たまねぎ	20.00	△	にんじん	4.00	△	中みそ	2.40	○	じゃがいも	16.00	□	鶏ささみ(チン)	3.20	○	赤みそ	4.00	○									