

令和2年 7月献立

日 曜	献立名	材 料 名			日 曜	献立名	材 料 名		
		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			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
1 / 水	ごはん 魚の野菜あんかけ ひじき炒め煮 水ぎょうざスープ	ごはん 小麦粉 大豆油 グラニュー糖 かたくり粉 こんにやく	白身魚 ひじき きざみさつま揚げ ぎょうざ	にんじん たまねぎ 青ピーマン 干しいたけ キャベツ 長ねぎ	16 / 木	ごはん カレー風味ムニエル ブロッコリーソテー ゆし豆腐	ごはん 小麦粉 大豆油	白身魚 アレルギーウイナー ゆし豆腐	ブロッコリー たまねぎ にんじん ねぎ
2 / 木	ごはん 肉団子の甘辛煮 野菜の煮合い みそ汁	ごはん グラニュー糖 かたくり粉 じゃがいも 大豆油	★ミートボール 油揚げ わかめ	青ピーマン 赤ピーマン にんじん いんげん 干しいたけ とうがん	17 / 金	ごはん 鶏のから揚げ キャベツソテー すまし汁	ごはん 小麦粉 大豆油 うずまき麩	鶏もも肉 きざみさつま揚げ わかめ	キャベツ にんじん もやし たまねぎ 青ピーマン ねぎ
3 / 金	ごはん 白身一口ナゲットフライ 大根ソテー フルーツカクテル すまし汁	ごはん 大豆油	白身一口ナゲットフライ アレルギーウイナー わかめ 豆腐	だいこん にんじん にら フルーツカクテル缶 みかん缶 パイ缶 ほうれん草	18 / 土	ハヤシライス 揚げポテト磯辺風味 みそ汁	ごはん 大豆油 ★ハヤシルウ じゃがいも	豚コマ肉 青のり 油揚げ	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト缶 はくさい
4 / 土	マーボー丼 野菜いため みそ汁	ごはん 大豆油 ごま油 かたくり粉 うずまき麩	沖縄豆腐 豚ひき肉 きざみさつま揚げ わかめ	たまねぎ にんじん 干しいたけ にら もやし こまつな ねぎ	20 / 月	むぎごはん チキン香草焼き 冬瓜ソテー みそ汁	ごはん 押麦 オリーブ油	鶏もも肉 ツナ 油揚げ	バジル パセリ とうがん にんじん にら ほうれん草
6 / 月	ごはん 鶏肉みそ焼き インゲンソテー ふりかけ 和風わかめスープ	ごはん グラニュー糖 大豆油	鶏もも肉 きざみさつま揚げ ふりかけ わかめ	いんげん にんじん たまねぎ ねぎ	21 / 火	ゆかりごはん ミートコロケ ごぼう炒め煮 すまし汁	ごはん 大豆油 こんにやく グラニュー糖	★ミートコロケ 豚コマ肉 ★卵	ごぼう こまつな
7 / 火	カレーライス豆入り 星ハンバーグ 七タゼリー	ごはん 押麦 じゃがいも とうもろこし 大豆油 七タゼリー	豚ひき肉 星ハンバーグ ひよこ豆	たまねぎ にんじん グリーンピース	22 / 水	ごはん チンジャオロース風炒め ひじき炒め煮 すまし汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 こんにやく グラニュー糖	豚コマ肉 ひじき きざみさつま揚げ 煮大豆	青ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ 干しいたけ えのきたけ
8 / 水	ごはん 豆腐のふんわり揚げ ゴーヤーチャンプルー みそ汁	ごはん 大豆油	★豆腐のふんわり揚げ 沖縄豆腐 ツナ ★卵 わかめ	ゴーヤー たまねぎ にんじん ほうれん草	23 木 24 金	海の日 スポーツの日			
9 / 木	ごはん 魚の磯辺焼き クービリチー みかん缶 すまし汁	ごはん 小麦粉 大豆油 こんにやく	白身魚 青のり 刻み昆布 きざみさつま揚げ	にんじん 干しいたけ みかん缶 とうがん ねぎ	25 / 土	ひじきごはん 揚げ魚 大根くず煮 みそ汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 じゃがいも	油揚げ ひじき 白身魚 豚ひき肉	にんじん だいこん ねぎ ほうれん草
10 / 金	ごはん ハンバーグソース煮 チキナー炒め みそ汁	ごはん とうもろこし 大豆油 じゃがいも	★ハンバーグ きざみさつま揚げ わかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース からしな キャベツ もやし	27 / 月	むぎごはん トンカツ ほうれん草ソテー みそ汁	ごはん 押麦 大豆油	トンカツ アレルギーウイナー	ほうれん草 たまねぎ にんじん だいこん ねぎ
11 / 土	五目焼きそば 大学いも みそ汁	沖縄そば 大豆油 さつまいも グラニュー糖 黒ごま	豚コマ肉 わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし 青ピーマン えのきたけ	28 / 火	ミートスバゲティ 野菜いため 中華スープ	スバゲティ 大豆油	豚ひき肉 きざみさつま揚げ	たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト缶 キャベツ いんげん はくさい 干しいたけ
13 / 月	きびごはん 魚照り焼き ほうれん草ソテー 揚げだし豆腐 みそ汁	ごはん もちきび グラニュー糖 大豆油 かたくり粉 うずまき麩	白身魚 アレルギーウイナー 豆腐 わかめ	ほうれん草 たまねぎ にんじん	29 / 水	ごはん さばの塩焼き 野菜チャンプルー アオサ汁	ごはん 大豆油	さば 厚揚げ豆腐 アレルギーウイナー アオサ きざみさつま揚げ	もやし にら たまねぎ にんじん
14 / 火	ごはん ごま味噌チキンカツ 人参パパイア炒め みそ汁	ごはん 大豆油 じゃがいも	ごま味噌チキンカツ ツナ	パパイア にんじん にら こまつな	30 / 木	ごはん チキン照り焼き 中華炒め みそ汁	ごはん グラニュー糖 大豆油 かたくり粉	鶏もも肉 きざみさつま揚げ 油揚げ わかめ	はくさい たまねぎ にんじん いんげん きくらげ とうがん
15 / 水	菜めしごはん 豆腐カツ 中華炒め そうめん汁	ごはん 大豆油 かたくり粉 そうめん	★豆腐カツ 豚コマ肉	はくさい もやし たまねぎ にんじん いんげん ねぎ	31 / 金	ごはん 白身魚マヨソースからめ 肉じゃが 具たくさんの汁	ごはん かたくり粉 大豆油 ★マヨネーズ グラニュー糖 じゃがいも こんにやく	白身魚 豚ひき肉 豚コマ肉 わかめ	にんじん たまねぎ だいこん

※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります。

★アレルギー食品(卵・乳製品使用)



令和2年

7月献立 《アレルギー用献立》

日 / 曜	献立名	材 料 名			日 / 曜	献立名	材 料 名		
		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			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
1 / 水	ごはん 魚の野菜あんかけ ひじき炒め煮 水ぎょうざスープ				16 / 木	ごはん カレー風味ムニエル ブロッコリーソテー ゆし豆腐			
2 / 木	ごはん 肉団子の甘辛煮 野菜の煮合い みそ汁	(乳)肉団子の甘辛煮⇒乳抜きミートボール			17 / 金	ごはん 鶏のから揚げ キャベツソテー すまし汁			
3 / 金	ごはん 白身一口ナゲットフライ 大根ソテー フルーツカクテル すまし汁				18 / 土	ハヤシライス 揚げポテト磯辺風味 みそ汁	(乳)ハヤシライス⇒ルウ抜き、デミグラスソース使用		
4 / 土	マーボー丼 野菜いため みそ汁				20 / 月	むぎごはん チキン香草焼き 冬瓜ソテー みそ汁			
6 / 月	ごはん 鶏肉みそ焼き インゲンソテー ふりかけ 和風わかめスープ				21 / 火	ゆかりごはん ミートコロッケ ごぼう炒め煮 すまし汁	(乳)ミートコロッケ⇒ポテトコロッケ (卵)すまし汁⇒卵抜き		
7 / 火	カレーライス豆入り 星ハンバーグ 七夕ゼリー				22 / 水	ごはん チンジャオロース風炒め ひじき炒め煮 すまし汁			
8 / 水	ごはん 豆腐のふんわり揚げ ゴーヤーチャンプルー みそ汁	(卵)豆腐のふんわり揚げ⇒ごぼうメンチカツ (卵)ゴーヤーチャンプルー⇒卵抜き			23 木	海の日			
					24 金	スポーツの日			
9 / 木	ごはん 魚の磯辺焼き クーパイリチー みかん缶 すまし汁				25 / 土	ひじきごはん 揚げ魚 大根くず煮 みそ汁			
10 / 金	ごはん ハンバーグソース煮 チキナー炒め みそ汁	(卵)ハンバーグソース煮⇒卵抜きハンバーグ			27 / 月	むぎごはん トンカツ ほうれん草ソテー みそ汁			
11 / 土	五目焼きそば 大学いも みそ汁				28 / 火	ミートスパゲティ 野菜いため 中華スープ			
13 / 月	きびごはん 魚照り焼き ほうれん草ソテー 揚げだし豆腐 みそ汁				29 / 水	ごはん さばの塩焼き 野菜チャンプルー アオサ汁			
14 / 火	ごはん ごま味噌チキンカツ 人参パパイア炒め みそ汁				30 / 木	ごはん チキン照り焼き 中華炒め みそ汁			
15 / 水	菜めしごはん 豆腐カツ 中華炒め そうめん汁	(乳)豆腐カツ⇒ハムカツ			31 / 金	ごはん 白身魚マヨソースからめ 肉じゃが 具たくさんの汁	(卵)白身魚マヨソースからめ⇒マヨドレ使用		

※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります。

★アレルギー食品(卵・乳製品使用)



令和2年 7月 おやつメニュー

材料、天候等の都合により
献立が変更になる場合があります。

★…アレルギー用おやつになります。表示がない場合は共通です。

		1(水)	ブラウニー	2(木)	かぼちゃちゃんすこう	3(金)	芋天ぷら	4(土)	ミニマロンパン		
		★卵・乳抜きブラウニー				※衣の卵抜き芋天ぷら		★ジャムパン			
		エネルギー	227kcal	エネルギー	189kcal	エネルギー	126kcal	エネルギー	106kcal		
		蛋白/脂質	3.6g/10.9g	蛋白/脂質	1.4g/9.7g	蛋白/脂質	7.0g/4.1g	蛋白/脂質	2.2g/1.2g		
6(月)	フルーツケーキ	7(火)	くずもち	8(水)	ストロベリースコーン	9(木)	アメリカンドッグ	10(金)	マーブルケーキ	11(土)	ミニヨーグルトパン
★卵・乳抜きフルーツケーキ				☆乳抜きストロベリースコーン		★卵・乳抜きアメリカンドッグ		★卵・乳抜きマーブルケーキ		★ジャムパン	
エネルギー	219kcal	エネルギー	84kcal	エネルギー	116kcal	エネルギー	196kcal	エネルギー	227kcal	エネルギー	109kcal
蛋白/脂質	3.7g/8.0g	蛋白/脂質	2.6g/0.1g	蛋白/脂質	2.5g/7.5g	蛋白/脂質	8.4g/6.8g	蛋白/脂質	3.6g/10.9g	蛋白/脂質	0.7g/1.2g
13(月)	黒糖蒸しパン	14(火)	ウインナーロール	15(水)	スイートポテト	16(木)	揚げたご焼き	17(金)	キャロットケーキ	18(土)	ミニメロンパン
☆乳抜き黒糖蒸しパン		☆乳抜きウインナーロール		★卵・乳抜きスイートポテト		※卵抜きヒラヤーチー		★卵・乳抜きキャロットケーキ		★ジャムパン	
エネルギー	145kcal	エネルギー	216kcal	エネルギー	140kcal	エネルギー	146kcal	エネルギー	214kcal	エネルギー	152kcal
蛋白/脂質	2.8g/9.1g	蛋白/脂質	6.8g/14.9g	蛋白/脂質	1.6g/5.8g	蛋白/脂質	2.8g/11.1g	蛋白/脂質	3.2g/9.0g	蛋白/脂質	2.0g/8.7g
20(月)	マドレーヌ	21(火)	きな粉クッキー	22(水)	ミニクリームパン	23(木)	海の日	24(金)	スポーツの日	25(土)	バームクーヘン
★卵・乳抜きマドレーヌ				★ジャムパン						★卵・乳抜きホットケーキ	
エネルギー	200kcal	エネルギー	268kcal	エネルギー	111kcal	エネルギー		エネルギー		エネルギー	180kcal
蛋白/脂質	3.4g/8.9g	蛋白/脂質	3.5g/15.0g	蛋白/脂質	1.6g/3.4g	蛋白/脂質		蛋白/脂質		蛋白/脂質	3.0g/7.7g
27(月)	お好み焼き	28(火)	いない寿司	29(水)	チョコクリームパン	30(木)	りんごゼリー	31(金)	ココアケーキ		
※卵抜きヒラヤーチー				★ジャムパン				★卵・乳抜きココアケーキ			
エネルギー	120kcal	エネルギー	139kcal	エネルギー	173kcal	エネルギー	188kcal	エネルギー	227kcal		
蛋白/脂質	2.1g/8.0g	蛋白/脂質	2.6g/1.4g	蛋白/脂質	8.3g/4.9g	蛋白/脂質	0.0g/0.1g	蛋白/脂質	3.6g/10.9g		