

令和8年 7月 こんだてひょう 上神明小学校

日	曜日	牛乳	こんだて名	献立のイメージ	献立のイメージ	献立のイメージ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	水		コッペパン たらの変わりソース ジャーマンポテト 豆乳スープ	たら ベーコン 牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉	コッペパン 小麦粉 でんぶん 油 サラダ油 三温糖 じゃがいも	たまねぎ キャベツ 小松菜 にんじん クリームコーン エリンギ	555	27.5
2	木		五目ずし いかの生姜焼き そうめん汁 フルーツゼリー セタメニュー	卵 油揚げ 凍り豆腐 刻みのり いか 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 サラダ油 そうめん 上白糖	にんじん さやいんげん 干しいたけ しょうが 大根 もやし たまねぎ 小松菜 ねぎ たけのこ パインアップル みかん	576	28.3
3	金		ジャージャーメン 豆腐の変わりスープ 冷凍みかん	豚ひき肉 大豆 赤みそ 卵 冷凍豆腐 鶏肉 生わかめ 牛乳	蒸し中華麺 サラダ油 三温糖 でんぶん ごま油	たまねぎ もやし にんじん きゅうり たけのこ ねぎ しょうが にんにく 小松菜 干しいたけ 冷凍みかん	573	27.4
6	月		ごはん あじの竜田揚げ 切り干し大根の煮物 田舎汁	あじ 油揚げ 冷凍豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 でんぶん 油 サラダ油 三温糖 じゃがいも	しょうが しらたき 切り干し大根 にんじん さやいんげん 干しいたけ キャベツ たまねぎ 大根 ごぼう 小松菜	611	27.5
7	火		スパゲティピザ風ソース マセドアンサラダ ぶどうゼリー	豚肉 粉寒天 牛乳	スパゲティ 小麦粉 オリーブオイル サラダ油 じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく きゅうり ホールコーン ぶどうジュース	596	24.1
8	水		ごはん ひじきふりかけ わかさぎのカレー揚げ ごまあえ のっぺい汁	ひじき 糸けずり節 わかさぎ 赤みそ 冷凍豆腐 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 小麦粉 でんぶん 油 ごま じゃがいも	しょうが もやし 小松菜 にんじん 大根 こんにゃく ねぎ しめじ	552	21.1
9	木		ミルクパン コーンシチュー レモンサラダ	牛乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 サラダ油 三温糖	たまねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン パセリ もやし きゅうり レモン	592	23.2
10	金		ブルコギ丼 とうもろこし 卵スープ	豚肉 卵 冷凍豆腐 ベーコン 牛乳	米 胚芽米 ごま ごま油 三温糖 サラダ油 でんぶん	りんご たまねぎ もやし にんじん にら しょうが にんにく とうもろこし 小松菜 えのきだけ	632	27.3
13	月		タコライス 冬瓜スープ サーターアングギー	ダイスチーズ 豚ひき肉 大豆 卵 豆乳 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 ごま油 春雨 でんぶん 小麦粉 三温糖 油 米粉	ホールトマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく とうがん 小松菜 干しいたけ しょうが	669	22.3
14	火		アーモンドトースト ホワイトシチュー ビーンズサラダ	牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉 ベーコン きんととき豆 ひよこ豆	食パン バター アーモンド はちみつ じゃがいも 小麦粉 サラダ油 三温糖	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン	624	23.2
15	水		ガーリックライスなすミート ホールコーンスープ 小玉すいか	粉チーズ 豚ひき肉 大豆 ベーコン 牛乳	じゃがいも 米 胚芽米 小麦粉 油 オリーブオイル サラダ油	たまねぎ なす パセリ にんにく キャベツ 小松菜 ホールコーン にんじん えのきだけ 小玉すいか	611	21.7
16	木		ゆかりごはん さわらのてり焼き もやしの甘酢煮 豚汁	さわら 冷凍豆腐 みそ 豚肉 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ごま でんぶん ごま油 三温糖 じゃがいも サラダ油	ゆかりしょうが もやし にんじん きゅうり 大根 小松菜 ねぎ ごぼう こんにゃく	597	28.3
17	金		夏野菜のカレーライス 茹で野菜ごまソース 冷凍みかん	粉チーズ 鶏肉 牛乳	じゃがいも 米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 ねりごま ごま油 ごま 三温糖	ホールトマト たまねぎ かぼちゃ なす にんじん ズッキーニ しょうが にんにく もやし きゅうり 冷凍みかん	638	21.6

※献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。

栄養士作成