2022年7月　月間献立予定表

※　食材の入荷状況・価格変動により献立を変更する場合がございます。予めご了承下さい。

日付	朝食	昼食	夕食	成分値（一日計）
7/1（金）	パン コンソメスープ マカロニのシチュー煮 わかめのサラダ 果物 牛乳 E 487kcal　P 16.6g F 17.3g　ｼｮｸﾁｮｳ 28g	お赤飯 味噌汁 赤魚の白醤油焼き 茄子とちくわのソテー いんげんのお浸し E 429kcal　P 21.7g F 8.9g　ｼｮｸﾁｮｳ 32g	ご飯 味噌汁 鶏もも唐揚げ じゃが芋の炒り煮 ブロッコリーの味噌マヨ和え E 619kcal　P 23.3g F 27.3g　ｼｮｸﾁｮｳ 27g	エネルギー 1535 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 53.5 g 食塩相当量 8.7 g カルシウム 410 mg
7/2（土）	ご飯 味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 なたね和え 漬物 牛乳 E 461kcal　P 16.4g F 14.5g　ｼｮｸﾁｮｳ 19g	ご飯 味噌汁 牛すき煮 ヤングコーンの塩炒め もやしと蒸し鶏の胡麻和え E 549kcal　P 24.8g F 18.3g　ｼｮｸﾁｮｳ 23g	ご飯 味噌汁 骨までパクっと！にしん蒲焼き うま塩切干大根 ゆずもずく E 499kcal　P 17g F 20.6g　ｼｮｸﾁｮｳ 25g	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 58.2 g 脂質 53.4 g 食塩相当量 6.7 g カルシウム 426 mg
7/3（日）	ご飯 味噌汁 厚揚げの卵とじ キャベツと竹輪の煮びたし 漬物 牛乳 E 467kcal　P 19.3g F 14.4g　ｼｮｸﾁｮｳ 24g	ご飯 味噌汁 銀ひらすの香草焼き ロマネスコのコンソメ煮 れんこんマヨサラダ E 556kcal　P 22.5g F 27g　ｼｮｸﾁｮｳ 25g	ご飯 味噌汁 ハンバーグのきのこあんかけ 竹の子とふきの煮物 白菜のゆかり和え E 478kcal　P 17g F 13.2g　ｼｮｸﾁｮｳ 27g	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 58.8 g 脂質 54.6 g 食塩相当量 7.6 g カルシウム 434 mg
7/4（月）	パン コンソメスープ 豚肉と野菜のレモン風炒め さつま芋とキレフドウのサラダ 果物 牛乳 E 528kcal　P 14.7g F 27.5g　ｼｮｸﾁｮｳ 23g	ご飯 清汁 塩だれチキン かぶのエビ風味 小松菜のピーナッツ和え E 408kcal　P 21.3g F 11.2g　ｼｮｸﾁｮｳ 25g	ご飯 味噌汁 ひじきご飯 いわしの生姜煮 松風しぐれ そら豆と椎茸のおろし和え E 580kcal　P 25.2g F 24.1g　ｼｮｸﾁｮｳ 32g	エネルギー 1516 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 62.8 g 食塩相当量 8 g カルシウム 556 mg
7/5（火）	ご飯 味噌汁 骨までパクっと！鯖あじ開き醤油干し 納豆 漬物 牛乳 E 511kcal　P 25.8g F 18.8g　ｼｮｸﾁｮｳ 24g	サラダうどん 炒り高野豆腐 カリフラワーのごまドレサラダ カフェオレプリン E 501kcal　P 16.8g F 20.8g　ｼｮｸﾁｮｳ 5.3g	ご飯 中華風コーンスープ 八宝菜 肉焼売 茄子のナムル E 525kcal　P 18.8g F 20.5g　ｼｮｸﾁｮｳ 3.1g	エネルギー 1537 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 60.1 g 食塩相当量 10.8 g カルシウム 431 mg
7/6（水）	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージソテー いんげんのツナ和え 漬物 牛乳 E 513kcal　P 16.9g F 19.6g　ｼｮｸﾁｮｳ 27g	ご飯 味噌汁 たら韓国風焼き 鶏肉と豚の煮物 ほうれん草のごま和え E 452kcal　P 25.9g F 13.3g　ｼｮｸﾁｮｳ 24g	ご飯 コンソメスープ ビーフシチュー キャベツの炒め煮 きのこのマリネ E 538kcal　P 20.4g F 23.9g　ｼｮｸﾁｮｳ 29g	エネルギー 1503 kcal たんぱく質 63.2 g 脂質 56.8 g 食塩相当量 8 g カルシウム 648 mg
7/7（木）	ご飯 味噌汁 白菜のうま煮 スパハムサラダ 甜煮 牛乳 E 491kcal　P 15.6g F 14.9g　ｼｮｸﾁｮｳ 23g	七夕ちらし寿司 清汁 里芋のそぼろ味噌 黒糖ミルクプリン E 483kcal　P 16.9g F 9.8g　ｼｮｸﾁｮｳ 3g	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のさっぱり炒め 竹の子のあらめ炊き ちくわと枝豆の白和え E 528kcal　P 28.4g F 17.7g　ｼｮｸﾁｮｳ 32g	エネルギー 1502 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 42.4 g 食塩相当量 8.5 g カルシウム 729 mg
7/8（金）	パン コーンスープ オムレツ 彩り野菜の青じそサラダ 果物 牛乳 E 482kcal　P 19g F 14.5g　ｼｮｸﾁｮｳ 32g	ご飯 味噌汁 鶏肉の柚子こしょう焼き 厚揚げ煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え E 581kcal　P 27g F 27.1g　ｼｮｸﾁｮｳ 23g	ご飯 味噌汁 さわらの生姜煮 野菜天の海老あんかけ 小松菜のおひたし E 439kcal　P 24.7g F 8.3g　ｼｮｸﾁｮｳ 3g	エネルギー 1502 kcal たんぱく質 70.7 g 脂質 49.9 g 食塩相当量 8.5 g カルシウム 801 mg
7/9（土）	ご飯 味噌汁 豚肉と大根の炒め煮 長芋おくら 漬物 牛乳 E 466kcal　P 17g F 14.8g　ｼｮｸﾁｮｳ 19g	ご飯 味噌汁 ほたての野菜あんかけ 香南和風炒め 白菜としらすの和え物 E 463kcal　P 21.4g F 10.9g　ｼｮｸﾁｮｳ 28g	ご飯 味噌汁 サイコロステーキ風 ジャーマンポテト わかめと胡瓜の酢の物 E 571kcal　P 17g F 28.7g　ｼｮｸﾁｮｳ 23g	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 65.4 g 脂質 54.4 g 食塩相当量 7 g カルシウム 405 mg
7/10（日）	ご飯 味噌汁 お揚げとたまねぎのすき煮 茄子のさっぱりみぞれ和え だし味噌 牛乳 E 465kcal　P 17.4g F 14g　ｼｮｸﾁｮｳ 24g	高菜チャーハン 中華スープ 香巻き 人参のナムル E 593kcal　P 15.1g F 31.7g　ｼｮｸﾁｮｳ 31g	ご飯 清汁 メヌケの磯辺焼き いんげんの味噌炒め 鶏レバー甘辛タレ E 445kcal　P 27g F 7.9g　ｼｮｸﾁｮｳ 27g	エネルギー 1503 kcal たんぱく質 59.5 g 脂質 53.6 g 食塩相当量 8.2 g カルシウム 425 mg
7/11（月）	パン コンソメスープ なめ茸炒り卵 大根フレンチサラダ 果物 牛乳 E 486kcal　P 18g F 27g　ｼｮｸﾁｮｳ 28g	ご飯 味噌汁 シルバーの照焼き かぼちゃのいとこ煮 菜の花のごま和え E 476kcal　P 23.3g F 10.2g　ｼｮｸﾁｮｳ 26g	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 れんこんの塩きんぴら キャベツの浅漬け E 538kcal　P 19.2g F 23g　ｼｮｸﾁｮｳ 24g	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 60.2 g 食塩相当量 7.8 g カルシウム 462 mg
7/12（火）	ご飯 味噌汁 骨までパクっと！炙りいわし 紅白なます 佃煮 牛乳 E 398kcal　P 18g F 7.6g　ｼｮｸﾁｮｳ 2g	冷やしたぬきそば 高野とひじきの煮物 もやしのザーサイ和え フルーチェ E 452kcal　P 16.1g F 14.1g　ｼｮｸﾁｮｳ 5g	ご飯 ミルクスープ ポークチャップ マカロニソテー お豆のサラダ E 658kcal　P 26.6g F 27.4g　ｼｮｸﾁｮｳ 27g	エネルギー 1508 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 49.1 g 食塩相当量 9.7 g カルシウム 727 mg
7/13（水）	ご飯 味噌汁 豚じゃが 人参のたらこ和え ねり梅 牛乳 E 561kcal　P 17g F 22g　ｼｮｸﾁｮｳ 26g	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 竹の子とちくわの煮物 わさびもずく E 463kcal　P 22.4g F 16.2g　ｼｮｸﾁｮｳ 29g	ご飯 味噌汁 若鶏のきじ焼き 冬瓜のかに風味あんかけ ほうれん草の卵の花 E 476kcal　P 21.4g F 11g　ｼｮｸﾁｮｳ 28g	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 49.2 g 食塩相当量 8.3 g カルシウム 312 mg
7/14（木）	ご飯 味噌汁 えびと野菜の塩炒め 納豆 漬物 牛乳 E 447kcal　P 20.2g F 11.2g　ｼｮｸﾁｮｳ 22g	ご飯 清汁 あじフライ 茄子の味噌炒め 蒸し鶏とわかめの和え物 E 556kcal　P 19g F 19.9g　ｼｮｸﾁｮｳ 33g	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 オクラおかか和え E 498kcal　P 21.3g F 14.8g　ｼｮｸﾁｮｳ 22g	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 45.9 g 食塩相当量 7.7 g カルシウム 615 mg
7/15（金）	パン コンソメスープ はんぺんとほうれん草のクリーム煮 切干大根サラダ 果物 牛乳 E 418kcal　P 13.5g F 13.7g　ｼｮｸﾁｮｳ 28g	カレーライス コンソメスープ ごぼうサラダ 黄な粉プリン E 656kcal　P 22g F 27.5g　ｼｮｸﾁｮｳ 39g	ご飯 味噌汁 かれいの煮付け きくらげの卵炒め いんげんのピーナッツ和え E 432kcal　P 24.9g F 10.4g　ｼｮｸﾁｮｳ 27g	エネルギー 1506 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 51.6 g 食塩相当量 9.4 g カルシウム 745 mg
7/16（土）	ご飯 味噌汁 野菜ソテー 白菜となめ茸香味和え 漬物 牛乳 E 414kcal　P 12.6g F 13.2g　ｼｮｸﾁｮｳ 21g	ご飯 味噌汁 牛肉のスタミナ炒め かぶの帆立青海苔あんかけ さつま芋のごま和え E 512kcal　P 19.1g F 15.4g　ｼｮｸﾁｮｳ 26g	三色丼 味噌汁 麩の煮物 香南マヨサラダ E 593kcal　P 24.2g F 25.8g　ｼｮｸﾁｮｳ 28g	エネルギー 1519 kcal たんぱく質 55.9 g 脂質 54.4 g 食塩相当量 7.5 g カルシウム 481 mg
7/17（日）	ご飯 味噌汁 大根とさつま揚げの煮物 小松菜のおひたし 漬物 牛乳 E 422kcal　P 15.1g F 10.4g　ｼｮｸﾁｮｳ 24g	ご飯 味噌汁 たらのソテー キャベツと鶏そぼろのゆめ煮 もやしの甘酢漬け E 480kcal　P 20g F 19.4g　ｼｮｸﾁｮｳ 24g	ご飯 中華スープ 家常豆腐 餃子 彩りピーマンのナムル E 598kcal　P 22.1g F 30.5g　ｼｮｸﾁｮｳ 27g	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 57.2 g 脂質 60.3 g 食塩相当量 7.5 g カルシウム 547 mg
7/18（月）	パン コーンスープ 鶏団子と野菜のスープ煮 カリフラワーのマリネ 果物 牛乳 E 580kcal　P 19.3g F 24.2g　ｼｮｸﾁｮｳ 33g	きのこピラフ 海藻スープ シーフード炒め 温泉卵 E 425kcal　P 17.6g F 16.3g　ｼｮｸﾁｮｳ 23g	ご飯 清汁 ほきのねぎマヨ焼き 牛肉とごぼうの甘煮 ほうれん草と椎茸の白和え E 520kcal　P 24.7g F 18.8g　ｼｮｸﾁｮｳ 24g	エネルギー 1525 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 59.3 g 食塩相当量 8 g カルシウム 693 mg
7/19（火）	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ れんこんとえびの炒め物 佃煮 牛乳 E 529kcal　P 21.2g F 21.1g　ｼｮｸﾁｮｳ 23g	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け ひじきの炒り豆腐 キャベツの赤しそ和え E 413kcal　P 21.7g F 11g　ｼｮｸﾁｮｳ 24g	ご飯 清汁 豚肉の味噌炒め 茄子の甘酢煮 きゅうりの和え物 E 622kcal　P 17.3g F 33.7g　ｼｮｸﾁｮｳ 24g	エネルギー 1564 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 65.8 g 食塩相当量 7.1 g カルシウム 418 mg
7/20（水）	ご飯 味噌汁 じゃが芋の塩煮 ブロッコリーのごま和え 漬物 牛乳 E 519kcal　P 19.4g F 18.4g　ｼｮｸﾁｮｳ 22g	冷やしそうめん 天ぷら かぼちゃ煮 なます E 472kcal　P 17.5g F 12.5g　ｼｮｸﾁｮｳ 38g	ご飯 味噌汁 タンドリーチキン カリフラワーの豆乳煮 ソイサラダ E 531kcal　P 24.2g F 22.7g　ｼｮｸﾁｮｳ 28g	エネルギー 1522 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 53.6 g 食塩相当量 8.8 g カルシウム 464 mg
7/21（木）	ご飯 味噌汁 キャベツと厚揚げのおかか風味 ほうれん草のくるみ和え 漬物 牛乳 E 492kcal　P 18.8g F 16.1g　ｼｮｸﾁｮｳ 27g	ご飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き 卵とにんにくの芽の中華炒め 野菜と豆腐の一口天 E 458kcal　P 23.7g F 14g　ｼｮｸﾁｮｳ 25g	麦ご飯 豚汁 骨までパクっと！鯖あじ開き醤油干し 竹の子とベーコンの炒め物 とろろ E 563kcal　P 22.2g F 23.6g　ｼｮｸﾁｮｳ 25g	エネルギー 1513 kcal たんぱく質 64.7 g 脂質 53.7 g 食塩相当量 7.7 g カルシウム 679 mg
7/22（金）	パン コンソメスープ 白菜のクリーム煮 さつま芋のレモン風味 果物 牛乳 E 529kcal　P 15.8g F 22.2g　ｼｮｸﾁｮｳ 25g	ご飯 味噌汁 和風おろしハンバーグ 冬瓜のあんかけ おくらの柚子和え E 463kcal　P 18.1g F 11.4g　ｼｮｸﾁｮｳ 29g	ご飯 味噌汁 さばのみりん焼き 高野豆腐のふくめ煮 もやしとわかめの酢の物 E 513kcal　P 24.9g F 15g　ｼｮｸﾁｮｳ 25g	エネルギー 1505 kcal たんぱく質 58.8 g 脂質 48.6 g 食塩相当量 7.9 g カルシウム 468 mg
7/23（土）	ご飯 味噌汁 油揚げと茄子のこっくり煮 なめ茸和え たい味噌 牛乳 E 488kcal　P 16.6g F 16.1g　ｼｮｸﾁｮｳ 23g	うな丼 清汁 きんぴらごぼう 冷奴 E 489kcal　P 24.4g F 19.2g　ｼｮｸﾁｮｳ 29g	ご飯 味噌汁 牛肉ときのこのオイスター炒め 大根と刻み昆布のゆめ煮 菜の花のピーナッツ和え E 526kcal　P 18g F 17g　ｼｮｸﾁｮｳ 3.1g	エネルギー 1503 kcal たんぱく質 59 g 脂質 52.3 g 食塩相当量 8.3 g カルシウム 542 mg
7/24（日）	ご飯 味噌汁 はんぺんと青ミツチの明太子あんかけ 人参のゆめ煮 漬物 牛乳 E 406kcal　P 14.6g F 8g　ｼｮｸﾁｮｳ 27g	ご飯 味噌汁 豚肉の野菜炒め 厚焼き玉子 いんげんの和え物 E 578kcal　P 21.1g F 30g　ｼｮｸﾁｮｳ 26g	ご飯 清汁 あじの南蛮漬け 根菜と香南の味噌煮 えびとお豆の塩麹和え E 529kcal　P 25.5g F 11.4g　ｼｮｸﾁｮｳ 28g	エネルギー 1513 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 49.4 g 食塩相当量 8.1 g カルシウム 592 mg
7/25（月）	食パン コンソメスープ マカロニのトマトソース煮 ポテトサラダ 果物 牛乳 E 504kcal　P 13.6g F 20.1g　ｼｮｸﾁｮｳ 29g	鶏肉の黒酢あんかけ丼 味噌汁 ブロッコリーとツナの塩昆布漬け きなこヨーグルト E 437kcal　P 24.3g F 9.4g　ｼｮｸﾁｮｳ 2g	ご飯 味噌汁 さわらの焼き漬け かぶベーコン炒め うの花 E 580kcal　P 23g F 26.9g　ｼｮｸﾁｮｳ 26g	エネルギー 1521 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 56.4 g 食塩相当量 7.5 g カルシウム 582 mg
7/26（火）	ご飯 味噌汁 豚バラとキャベツの黒胡椒炒め 切干大根煮 ねり梅 牛乳 E 534kcal　P 19.6g F 17.3g　ｼｮｸﾁｮｳ 29g	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 えび風味焼売 蒸し鶏ザーサイ E 498kcal　P 22.2g F 21g　ｼｮｸﾁｮｳ 31g	ご飯 味噌汁 たらの西京焼き ほうれん草ときのこのバターソテー 白菜の甘酢和え E 472kcal　P 20.5g F 17.7g　ｼｮｸﾁｮｳ 22g	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 62.3 g 脂質 56 g 食塩相当量 8.2 g カルシウム 473 mg
7/27（水）	ご飯 味噌汁 ちくわ玉子そぼろ わかめと胡瓜の酢の物 漬物 牛乳 E 447kcal　P 17.9g F 14.3g　ｼｮｸﾁｮｳ 23g	鶏ごぼうごはん 味噌汁 いわしの生姜煮 小松菜のゆめ炒め もやしのサラダ E 462kcal　P 22.4g F 13.8g　ｼｮｸﾁｮｳ 4g	ご飯 味噌汁 コロッケ 魚肉ソーセージソテー 焼きなす E 608kcal　P 14.4g F 27.8g　ｼｮｸﾁｮｳ 29g	エネルギー 1517 kcal たんぱく質 54.7 g 脂質 55.9 g 食塩相当量 9.2 g カルシウム 603 mg
7/28（木）	ご飯 味噌汁 野菜と鶏肉の彩炒め 納豆 漬物 牛乳 E 429kcal　P 18.7g F 10.3g　ｼｮｸﾁｮｳ 19g	豚丼 味噌汁 たけのこ土佐煮 中学いも E 624kcal　P 18.2g F 27.8g　ｼｮｸﾁｮｳ 26g	ご飯 清汁 赤魚の粕漬け 人参しりしり ひじきの白和え E 463kcal　P 23.1g F 11.7g　ｼｮｸﾁｮｳ 24g	エネルギー 1516 kcal たんぱく質 60 g 脂質 49.8 g 食塩相当量 6.9 g カルシウム 577 mg
7/29（金）	ロールパン 豆乳コーンスープ 肉団子のソース煮込み パンプキンサラダ 果物 牛乳 E 591kcal　P 18.8g F 19.5g　ｼｮｸﾁｮｳ 29g	冷し中華 あさりとブロッコリーの中華煮 いんげんのナムル フルーチェ E 434kcal　P 16.7g F 12.3g　ｼｮｸﾁｮｳ 39g	ご飯 味噌汁 鶏の照焼き いなか煮 卵豆腐 E 488kcal　P 24g F 15.3g　ｼｮｸﾁｮｳ 3g	エネルギー 1513 kcal たんぱく質 59.5 g 脂質 47.1 g 食塩相当量 9.8 g カルシウム 606 mg
7/30（土）	ご飯 味噌汁 厚揚げと青菜の煮びたし 白菜のゆかり和え 漬物 牛乳 E 393kcal　P 14.5g F 9.8g　ｼｮｸﾁｮｳ 1.8g	ご飯 清汁 牛スタミナ炒め きのこの味噌炒め煮 温泉卵 E 600kcal　P 22g F 30.8g　ｼｮｸﾁｮｳ 2.8g	ご飯 味噌汁 かれいの胡麻煮 れんこんとベーコンの青のり風味 そら豆と野菜天のおろし和え E 508kcal　P 25.1g F 12.1g　ｼｮｸﾁｮｳ 2.5g	エネルギー 1501 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 52.7 g 食塩相当量 7.1 g カルシウム 722 mg
7/31（日）	ご飯 味噌汁 さつま揚げの紅生姜炒め おくらのささみ和え 漬物 牛乳 E 391kcal　P 15.5g F 8.9g　ｼｮｸﾁｮｳ 2.2g	カレーライス コンソメスープ マカロニサラダ C!新プリン E 657kcal　P 23.3g F 26.3g　ｼｮｸﾁｮｳ 3.8g	ご飯 味噌汁 骨までパクっと！にしん蒲焼き かぶのそぼろ煮 ほうれん草の青しそ和え E 472kcal　P 20g F 15.9g　ｼｮｸﾁｮｳ 2.6g	エネルギー 1520 kcal たんぱく質 58.8 g 脂質 51.1 g 食塩相当量 8.6 g カルシウム 495 mg