

2026年度

7月 献立表



日 曜		献立名										
		① (主となるおかず)	② 主に付け合せ)	③ (主にデザート)	主食	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当 (g)	アレルギー情報	スプーン フォーク の有無
1	水	ロースカツ 玉子あん	生野菜・ブロッコリー ほうれん草ゴマ和え マカロニサラダ	みかん	ごはん	829	24.6	34	109.4	1.8	卵・小麦・乳成分・鯖・豚肉 鶏肉・大豆・ごま	
2	木	ささみチーズカツ タルタル	ポテトフライ ブロッコリー ヘルシーサラダ	パイ	ごはん	941	24.6	33	134.5	2.4	卵・小麦・乳成分・鶏肉 大豆・ごま	
9	木	かつおカツ サルサソース	生野菜・ブロッコリー きんぴら・シューマイ ポテトサラダ	フルーツミックス	ごはん	787	18.9	26.8	121.4	2.3	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉 大豆・ごま	
10	金	回鍋肉	春巻 焼き餃子 マカロニサラダ	みかん	ごはん	1020	29.1	46.9	114	2.7	卵・小麦・乳成分・えび・豚肉・鶏 肉 大豆・りんご・ごま・魚介類	
13	月	桜姫鶏 デミチーズメンチ	生野菜・ブロッコリー 切干大根 ひじき	沖縄県産 紫芋のタルト	ごはん	883.8	21.4	37.3	107.2	3.1	卵・小麦・乳成分・牛肉・豚肉 鶏肉・大豆・桃・魚介類	
15	水	ミートソース	コーンサラダ ブロッコリー・牛肉コロッケ ヘルシーサラダ	パイ	スパゲティ	801	21.6	28.2	117.1	3.1	卵・小麦・乳成分 牛肉・豚肉・大豆・ごま	○
16	木	キャベツメンチ	生野菜・ブロッコリー パンプキンサラダ 茄子ナムル	バナナケーキ	ごはん	948	18.4	41.3	121.9	2.2	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉・大 豆・りんご・バナナ・ごま	

アレルギー物質は食品衛生法に基づく特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示しています。

(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、魷、鯖、くるみ、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)

