

令和 8 年



7月 給食献立表

株式会社りぼん

日	曜	AMおやつ	昼食	PMおやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	水	牛乳 (延長) お茶 サブレ	ご飯 鶏のごま照り焼き ブロッコリーとしらすのサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 チーズカップケーキ	牛乳・若鶏もも・しらす 干し・かつお節・絹ごし 豆腐・麦みそ・チーズ	・米・砂糖・油・いりごま・ ホットケーキミックス	ゆでブロッコリー・にんじん・ コーン・こまつな・えのきたけ
2	木	牛乳 (延長) お茶 ハイ菓子	ご飯 タラのから揚げ 春雨サラダ かぼちゃのすまし汁 ハイン缶	牛乳 マシュマロサンド	牛乳・たら・かにかまぼ こ	・米・片栗粉・油・はるさ め・砂糖・ごま油・マシュマ ロ・リッツ	りよくとうもろやし・きゅうり・ くりかぼちゃ・カットわかめ・ たまねぎ・パインアップル缶詰
3	金	牛乳 (延長) お茶 ビスケット	ロールパン 豆腐とひじきのハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	お茶 ツナおにぎり	牛乳・ふたひき肉・豆 腐・鶏卵・ロースハム・ まぐろ水煮缶詰	・ロールパン・パン粉・片栗 粉・マカロニ・スパゲティ・ マヨドレ・米・砂糖	乾ひじき・たまねぎ・きゅう り・にんじん・チンゲンサイ・ 黄パプリカ
4	土	牛乳 (延長) お茶 クッキー	焼きそば コーンサラダ 白菜のスープ	牛乳 せんべい	牛乳・ふた肉・かつお節	・中華めん・ごま油・マヨド レ・ミニサラダせんべい	たまねぎ・キャベツ・にんじ ん・あおのり・コーン・ほうれ んそう・にんじん・はくさい・ 生しいたけ
6	月	牛乳 (延長) お茶 せんべい	ご飯 鮭のタルタルソース ツナサラダ ほうれん草スープ	牛乳 シュガートースト	牛乳・さけ・ツナ缶・ ベーコン	・米・油・マヨドレ・砂糖・ 食パン・有塩マーガリン	たまねぎ・レモン果汁・キャベ ツ・きゅうり・にんじん・ほう れんそう
7	火	リンゴジュース (延長) お茶 クッキー	ゆかりごはん 鶏肉の黄金焼き 大豆サラダ セタそうめん シニア ★セタ誕生会メニュー	お茶 すいかフルーツポンチ	牛乳・鶏もも・麦みそ・ 大豆・ロースハム	・米・マヨドレ・砂糖・手延 そうめん	ゆでブロッコリー・にんじん・ オクラ・にんじん・みかん缶 詰・パインアップル缶詰・すい か・バナナ・レモン果汁
8	水	牛乳 (延長) お茶 サブレ	ご飯 ホイコーロー ほうれん草のごま和え 花麩のすまし汁	牛乳 コーンフレックスナック	牛乳・ふた肉・赤色辛み そ	・米・ごま油・片栗粉・砂 糖・いりごま・花麩・コーン フレーク・マシュマロ・無塩 バター	キャベツ・たまねぎ・乾しいた け・にんじん・ほうれんそう・ えのきたけ・カットわかめ
9	木	牛乳 (延長) お茶 ハイ菓子	ご飯 さわらの磯辺焼き 干草和え なすの味噌汁	牛乳 おからドーナツ	牛乳・さわら・ロースハ ム・油揚げ・麦みそ・お から・豆乳	・米・塩こうじ・砂糖・ごま 油・薄力粉・油	青のり・こまつな・もやし・に んじん・なす・たまねぎ・こね ぎ
10	金	牛乳 (延長) お茶 ビスケット	カレーうどん 切干し大根サラダ カップヨーグルト	お茶 鮭おにぎり	牛乳・ふたもも(皮脂 無)・板かまぼこ・油揚 げ・ヨーグルト・さけ瓶 詰	・ゆでうどん・片栗粉・マヨ ドレ・いりごま・米	長ねぎ・にんじん・しめじ・切 干しだいこん・きゅうり
11	土	牛乳 (延長) お茶 クッキー	豆腐そぼろ丼 きゅうりわかめの酢の物 チンゲン菜スープ	牛乳 クッキー	牛乳・鶏ひき肉・豆腐・ 油揚げ	・米・油・砂糖・しっとり クッキー	乾しいたけ・たまねぎ・にんじ ん・きゅうり・カットわかめ・ チンゲンサイ・もやし
13	月	牛乳 (延長) お茶 せんべい	ご飯 五目煮 もやしと海苔のナムル 中華スープ	お茶 プリン	牛乳・若鶏もも・生揚げ	・米・しらたき・砂糖・ごま 油・いりごま・プリン・ホ イップクリーム	くりかぼちゃ・乾しいたけ・ゆ でグリーンピース・もやし・ほう れんそう・にんじん・焼きの り・カットわかめ・ゆでたけの こ・たまねぎ・みかん缶詰
14	火	牛乳 (延長) お茶 クッキー	ご飯 さばの塩焼き 小松菜の白和え かきたま汁 みかん缶	牛乳 おかず蒸しパン	牛乳・さば・豆腐・麦み そ・鶏卵・豆乳・ウイン ナーソーセージ	・米・しらたき・ねりごま・ 砂糖・ホットケーキミックス	こまつな・にんじん・たまね ぎ・しめじ・みかん缶詰・ゆで ブロッコリー
15	水	牛乳 (延長) お茶 サブレ	食パン 鶏肉のトマトソースかけ 千切りサラダ ホトフ風スープ	お茶 やみつきおにぎり	牛乳・若鶏もも皮なし・ ベーコン	・食パン・油・砂糖・じゃが いも・米・てんかす	たまねぎ・ホールのトマト・だい こん・きゅうり・にんじん・ キャベツ・青のり

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB 1 (mg)	ビタミンB 2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当 量 (g)
1,2歳	454	18	17	252	1.7	169	0.26	0.36	19	3.7	1.4
3歳以上	501	21	17	204	2	183	0.31	0.34	24	4.6	1.6

令和 8年



7月 給食献立表

株式会社りぼん

日	曜	AMおやつ	昼食	PMおやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
16	木	牛乳 (延長) お茶 ハイ菓子	ご飯 肉じゃが アスパラとわかめのマリネ すまし汁	牛乳 りんごケーキ	牛乳・ぶた肉	・米・じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・アスパラガス・きゅうり・カットわかめ・コーン・えのきだけ・キャベツ・りんごジュース・りんごジャム
17	金	牛乳 (延長) お茶 ビスケット	盛岡じゃじゃ麺 こまだれサラダ 白菜のスープ ★食育献立 岩手県の郷土料理	牛乳 がんづき	牛乳・ぶたひき肉・鶏卵	・ゆでうどん・ごま油・砂糖・片栗粉・薄力粉・三温糖・油・いりごま	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・ブロッコリー・コーン・はくさい・えのきだけ・カットわかめ
18	土	牛乳 (延長) お茶 クッキー	混ぜこみピラフ 春雨サラダ キャベツのスープ	牛乳 ウエハース	牛乳・鶏もも・かにかまぼこ・絹ごし豆腐	・米・油・はるさめ・マヨドレ・鉄+コラーゲンウエハース(ココア)	たまねぎ・ミックスベジタブル・ゆでブロッコリー・きゅうり・キャベツ
21	火	牛乳 (延長) お茶 クッキー	ご飯 豚肉の香り炒め にんじんサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 フレンチトースト	牛乳・ぶた肉・ツナ缶・絹ごし豆腐・麦みそ・鶏卵	・米・油・砂糖・片栗粉・食パン	たまねぎ・にんじん・きゅうり・もずく・しめじ
22	水	牛乳 (延長) お茶 サブレ	ご飯 カレーのパン粉焼き もやしとコーンのマリネ じゃがいものスープ	お茶 カルピスゼリー	牛乳・まがれい・若鶏むね・乳酸菌飲料	・米・マヨドレ・パン粉・砂糖・油・じゃがいも	りょくとうもやし・コーン・きゅうり・チンゲンサイ・たまねぎ・みかん缶詰
23	木	牛乳 (延長) お茶 ハイ菓子	ふりかけごはん 鶏のから揚げ ツナサラダ トマトスープ	お茶 ココアホイップケーキ	牛乳・若鶏もも・ツナ缶・大豆水煮缶詰・ロースベーコン・乳酸菌飲料・生クリーム	・ご飯・片栗粉・油・砂糖・スポンジケーキ	ゆでブロッコリー・にんじん・キャベツ・たまねぎ・トマトピューレ・白桃缶
24	金	牛乳 (延長) お茶 ビスケット	味噌ラーメン かぼちゃのサラダ バナナ	お茶 ごま昆布おにぎり	牛乳・ぶたもも(赤肉)・麦みそ・ロースハム	・中華めん・ごま油・マヨドレ・米・いりごま	はくさい・りょくとうもやし・にんじん・にら・コーン・くりかぼちゃ・レーズン・きゅうり・バナナ・塩昆布
25	土	牛乳 (延長) お茶 クッキー	豚丼 のり塩ポテト わかめスープ	牛乳 ビスケット	牛乳・ぶたもも(皮脂無)	・米・砂糖・片栗粉・じゃがいも・チョイスビスケット	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・あおのり・カットわかめ
27	月	牛乳 (延長) お茶 せんべい	夏野菜カレー コーンサラダ メロン	お茶 じゃがいももち	牛乳・ぶたひき肉・牛ひき肉	・米・油・砂糖・じゃがいも・片栗粉	なす・青ピーマン・たまねぎ・くりかぼちゃ・キャベツ・コーン・きゅうり・メロン
28	火	牛乳 (延長) お茶 クッキー	ご飯 あじの梅味噌焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	牛乳 プアマンケーキ	牛乳・あじ・麦みそ・油揚げ・絹ごし豆腐	・米・砂糖・さといも・薄力粉・油	梅干し・切干しだいこん・にんじん・ごぼう
29	水	牛乳 (延長) お茶 サブレ	ご飯 鶏肉のピカタ シルバーサラダ なすの味噌汁	お茶 桃のフルーチェ	牛乳・鶏もも(皮なし)・鶏卵・麦みそ	・米・薄力粉・油・はるさめ・マヨドレ・フルーチェ	トマトケチャップ・にんじん・きゅうり・キャベツ・みかん缶詰・なす・こまつな・たまねぎ・黄桃缶
30	木	牛乳 (延長) お茶 ハイ菓子	ご飯 さばのしょうが煮 ひじきポテトサラダ なめこの味噌汁	牛乳 マドレーヌ	牛乳・さば・まぐろ水煮缶詰・麦みそ・鶏卵	・米・砂糖・じゃがいも・マヨドレ・ホットケーキミックス・無塩バター	しょうが・乾ひじき・きゅうり・なめこ・だいこん・なす
31	金	牛乳 (延長) お茶 ビスケット	ロールパン ボークビーンズ チーズサラダ ほうれん草スープ	お茶 きなこおにぎり&いりこ	牛乳・ぶたかた・大豆・チーズ・ウインナーソーセージ・青大豆きな粉	・ロールパン・薄力粉・油・砂糖・米	たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・にんじん・ほうれんそう