

ねん
2026年

しょうかい
メニュー紹介

なつやさい にち
夏野菜カレーライス(8日)

かぼちゃ なす えいようほうふ しゆん やさい しょう
南瓜・茄子・ピーマンなど栄養豊富な旬の野菜をたっぷり使用しています。

しょくよくお じき た
食欲が落ちやすい時期でも食べやすいメニューです。

げつ 月	火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
		<p>1</p> <p>ごはん</p> <p>まつば 松葉しぐれ</p> <p>かいそう うめやっこ 海草たっぷり梅奴</p> <p>こまつな 小松菜のナムル</p> <p>しる はくさい みろ汁(白菜・さつまいも)</p> <p>545kcal 3.3g</p>	<p>2</p> <p>ごはん</p> <p>とりにく や 鶏肉のレモンソース焼き</p> <p>ごぼうとツナの和え物</p> <p>かぼちゃ 南瓜のごまサラダ</p> <p>ちゅうか 中華スープ</p> <p>739kcal 2.9g</p>	<p>3</p> <p>クックチル給食</p> <p>こ はどん 木の葉丼</p> <p>あまからいた ごぼうの甘辛炒め</p> <p>ず あ オクラのポン酢和え</p> <p>しる みろ汁</p> <p>494kcal 5.5g</p>	4	5
	<p>6</p> <p>ナシゴレン</p> <p>こまつな ひた 小松菜のかわりお浸し</p> <p>ふう サモサ風</p> <p>はるさめ スープ(たけのこ・春雨)</p> <p>596kcal 2.7g</p>	<p>7</p> <p>ぶた 豚しゃぶそうめん</p> <p>おにぎり</p> <p>はくさい あさづ 白菜の浅漬け</p> <p>あまからいた じゃがいもの甘辛炒め</p> <p>655kcal 6.5g</p>	<p>8</p> <p>なつやさい 夏野菜カレーライス</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>れいせい 冷製コンソメスープ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>720kcal 4.5g</p>	<p>9</p> <p>ごはん</p> <p>とりにく ず 鶏肉のソテートマトポン酢がけ</p> <p>やさい たまご 野菜の卵とじ</p> <p>ちんげんさい 青梗菜のナムル</p> <p>コンソメスープ</p> <p>603kcal 4.8g</p>	<p>10</p> <p>クックチル給食</p> <p>ごはん</p> <p>こ や アジのパン粉焼き</p> <p>ちんげんさい あ に 青梗菜とうす揚げの煮びたし</p> <p>さつまいもサラダ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>608kcal 3.5g</p>	11
<p>13</p> <p>ごはん</p> <p>さわらからあ ず 鱈の唐揚げ おろしポン酢</p> <p>ひじきのごまマヨネーズ</p> <p>どうふ やさい ぐずし豆腐と野菜のサラダ</p> <p>はるさめ スープ(春雨・コーン)</p> <p>しる みろ汁</p> <p>645kcal 3.4g</p>	<p>14</p> <p>ふう あまから カフェ風!甘辛ミンチライス</p> <p>まめまめサラダ</p> <p>はくさい にんじん スープ(白菜・人参)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>872kcal 3.4g</p>	<p>15</p> <p>のうりょうたいかい 納涼大会</p> <p>や 焼きそば</p> <p>フランクフルト</p> <p>フライドポテト</p> <p>たません</p> <p>えだまめ 枝豆コーン</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>772kcal 2.6g</p>	<p>16</p> <p>ごはん</p> <p>しろみぎかな ふう 白身魚のアクアパッツァ風</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>しめじとハムの中 中華マリネ</p> <p>カラフルスープ</p> <p>600kcal 2.8g</p>	<p>17</p> <p>クックチル給食</p> <p>ごはん</p> <p>とり や 鶏のきのこのせ焼き</p> <p>とうがん すいしよ 冬瓜の水晶煮</p> <p>そう あ もの ほうれん草としらすの和え物</p> <p>じる すまし汁</p> <p>492kcal 3.9g</p>	18	19
<p>20</p> <p>うみ ひ 海の日</p>	<p>21</p> <p>ぶた どんおんたまの 豚キムチ丼温玉乗せ</p> <p>きゅうり すのもの 胡瓜とわかめの酢の物</p> <p>どうふ 豆腐スープ</p> <p>フルーツ(オレンジ)</p> <p>569kcal 2.9g</p>	<p>22</p> <p>ごはん</p> <p>や どうふ に カレイと焼き豆腐の煮つけ</p> <p>こまつな あ もの 小松菜とたくあんの和え物</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>しる はくさい みろ汁(えのき・白菜)</p> <p>517kcal 3.8g</p>	<p>23</p> <p>ばんばんじーふう 風うどん</p> <p>おにぎり</p> <p>じゃこピーマン</p> <p>どうふ や 豆腐のカレー焼き</p> <p>595kcal 2.9g</p>	<p>24</p> <p>クックチル給食</p> <p>ごはん</p> <p>とり 鶏のマヨネーズソースがけ</p> <p>ちくわ いた 竹輪のカレー炒め</p> <p>たま や 玉ねぎサラダ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>567kcal 3.0g</p>	25	26
<p>27</p> <p>ひじきごはん</p> <p>しおや さばの塩焼き</p> <p>こまつな からし あ 小松菜とかにかまの辛子和え</p> <p>かぼちゃ じ 南瓜の直かつお</p> <p>しる たま みろ汁(じゃがいも・玉ねぎ)</p> <p>578kcal 4.9g</p>	<p>28</p> <p>ソーキそば風</p> <p>おにぎり</p> <p>さんどまめ あ 三度豆のごま和え</p> <p>そう まめ こしょ ほうれん草と豆もやしのゆず胡椒</p> <p>803kcal 3.8g</p>	<p>29</p> <p>ごはん</p> <p>あつあ 厚揚げとゴーヤのチャンプルー</p> <p>はるさめ ヘルシー春雨サラダ</p> <p>なが ばいにくあ 長いもの梅肉和え</p> <p>ちんげんさい かん スープ(青梗菜)</p> <p>667kcal 2.7g</p>	<p>30</p> <p>セレクトメニュー</p> <p>どん Aカツとじ丼</p> <p>どん Bソースカツ丼</p> <p>すのもの ピーマンともやしの酢の物</p> <p>しる かぼちゃ そう みろ汁(南瓜・ほうれん草)</p> <p>かん かん フルーツ缶(みかん缶)</p> <p>792kcal 3.5g/681kcal 3.3g</p>	<p>31</p> <p>クックチル給食</p> <p>ごはん</p> <p>さば ふうみ や 鯖のカレー風味焼き</p> <p>こまつな たまご いた もの 小松菜と玉子の炒め物</p> <p>れいせい たま ようふうに 冷製玉ねぎの洋風煮</p> <p>コンソメスープ</p> <p>536kcal 2.9g</p>		