

2026年7月ランチ成分表



更新日: 2026/6/5
ノーボーダーズ

| 日 | 曜日 | 材 料 名 | | | | エネルギー | |
|----|----|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------|
| | | メニュー | 体の血肉になるもの | 体の熱や力になるもの | 体の潤いや柔らかさになるもの | | その他の食品 |
| 1 | 水 | 豚肉のコロケ● 中華風豚肉サラダ プロッコリーとコーンのおかか和え 粉ふき芋 ゆかりごはん フルーツ | 豚肉 ハム かつお節 | 油 小麦粉 パン粉 じゃが芋 春雨 砂糖 ごま ごま油 ごま じゃが芋 米 | たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー コーン パセリ粉 | 塩 こしょう 酢 ポン酢 塩 しょうゆかけの素 | 409 |
| | | ニラまんじゅう● ちやしのナムル れんこんとにんじんのきんぴら煮 プチがんとどき● ふりかけごはん(わかめ) フルーツ | 鶏肉 がんとどき かつお かつお節 | 油 でん粉 小麦粉 もち粉 ごま油 ごま 砂糖 ごま 砂糖 小麦 | ニラ キャベツ たけのこ もやし ごぼう にんじん | しょうゆ 砂糖 塩 しょうゆ 昆布だし しょうゆ 塩 | |
| 3 | 金 | 豚肉のチャプチェ ちくわの塩揚げ チンゲン菜のナムル 昆布の煮物 ふりかけごはん(わかめ) フルーツ | 豚肉 ちくわ 青のり | 春雨 でん粉 砂糖 ごま 油 油 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 砂糖 昆布 米 | チンゲン菜 | 塩 オイスターソース しょうゆ しょうゆ さけ みりん 塩 | 408 |
| | | 鯖の味噌焼き 切干大根の煮物 プロッコリーのごま和え 赤ワインナー ふりかけごはん(のり) フルーツ | 鯖 味噌 油揚げ ワインナー のり かつお節 | 砂糖 味噌 砂糖 ごま 米 | 切干大根 にんじん プロッコリー | しょうゆ みりん しょうゆ 塩 | |
| 6 | 月 | カツオのフライ● れんこんサラダ● ひじき煮 タコワインナー ふりかけごはん(のり) フルーツ | カツオ 大豆 鶏肉 豚肉 ひじき 油揚げ ワインナー のり かつお節 | 油 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖 油 小麦 ごま 砂糖 小麦 米 | たまねぎ 生姜 れんこん にんじん にんじん | 塩 しょうゆ 塩 酢 味噌 しょうゆ しょうゆ 塩 塩 | 412 |
| | | 成型ハンバーグ(テリヤキソース) 春雨サラダ オクラのおかか酢和え 粉ふききつ芋 ふりかけごはん(わかめ) フルーツ | 豚肉 鶏肉 かつお節 わかめ かつお節 のり | 油 パン粉 でん粉 砂糖 春雨 砂糖 水あめ ごま油 さつまい芋 米 | たまねぎ トマト キャベツ にんじん 野菜 オクラ パセリ粉 オレンジ | しょうゆ みりん ケチャップ 塩 しょうゆ 酢 ポン酢 塩 塩 | |
| 8 | 水 | 鶏肉のグリルトマトソース コールスロー ほうれん草のごま和え たけのこ土佐煮 ふりかけごはん(わかめ) フルーツ | 鶏肉 ハム かつお節 かつお節 | 油 小麦粉 小麦粉 砂糖 ごま 砂糖 米 | たまねぎ トマト キャベツ にんじん コーン ほうれん草 にんじん たけのこ りんご | 塩 コーンソルト ケチャップ ソース 塩 酢 しょうゆ しょうゆ 塩 | 405 |
| | | 豚肉の生姜焼き さつまい芋 小松菜のナムル 蒸しとうもろこし なめしごはん フルーツ | 豚肉 さつまい芋 | 砂糖 油 ごま 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油 米 | たまねぎ 生姜 にんにく 小松菜 コロン スイカ | しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ なめしの素 | |
| 10 | 金 | ブリの照り焼き うの花 白菜とさくらげの和えもの チキンナゲット ゆかりごはん フルーツ | ブリ おから 油揚げ 鶏肉 大豆 | 砂糖 砂糖 ごま 米粉 でん粉 油 砂糖 米 | しょうゆ みりん だし(かつお さば 昆布) 和風だし しょうゆ 塩 酢 しそふりかけの素 | しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ なめしの素 | 404 |
| | | エビフライ●▲ ミートスパゲッティ● ひじき煮 プチがんとどき● ふりかけごはん(わかめ) フルーツ | エビ 牛肉 豚肉 大豆粉 ひじき 油揚げ がんとどき かつお かつお節 | 油 パン粉 小麦粉 でん粉 米粉 スパゲッティ 砂糖 油 小麦粉 砂糖 砂糖 小麦 米 | たまねぎ にんじん トマト にんじん | 塩 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 | |
| 13 | 月 | 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 プロッコリーのしらす和え しょうまい● 塩おむすび フルーツ | 鯖 油揚げ しらす 豚肉 | 砂糖 砂糖 ごま パン粉 小麦粉 米 ごま | 切干大根 にんじん プロッコリー たまねぎ 生姜 オレンジ | 塩 しょうゆ みりん 塩 塩 塩 | 403 |
| | | 鶏肉の甘酢あんかけ マカロニサラダ● 大根とにんじんの群の物 豆ちくわ ふりかけごはん(わかめ) フルーツ | 鶏肉 ハム ちくわ かつお節 | 米粉 油 砂糖 片栗粉 ペンネ ソンエッグマヨネーズ 油 砂糖 でん粉 砂糖 油 米 | 生姜 にんにく にんじん きゅうり 大根 にんじん ゆず スイカ | しょうゆ ケチャップ 酢 塩 しょうゆ 酢 塩 塩 | |
| 15 | 水 | 揚げきょうさ● 焼きうどん● さきま昆布とさつまい芋の煮物 かぼちゃのロースト なめしごはん フルーツ | 豚肉 大豆粉 昆布 さつまい芋 | 小麦粉 油 うどん糖 油 砂糖 油 米 | キャベツ 生姜 たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ パイナップル | 塩 しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう しょうゆ しょうゆ さけ みりん なめしの素 | 416 |
| | | エビかつ●▲ 初夏スパゲッティ● にんじんのナムル 厚揚げの煮物 ふりかけごはん(わかめ) フルーツ | エビ 大豆 | 小麦粉 でん粉 油 スパゲッティ 油 ごま ごま油 砂糖 油 米 | たまねぎ たまねぎ ピーマン しめじ にんじん | 塩 和風だし 塩 しょうゆ みりん さけ 塩 | |
| 17 | 金 | 豆腐ハンバーグケチャップソース ペンネマトソース● ほうれん草のお浸し 大根の煮物 ふりかけごはん(のり) フルーツ | 鶏肉 豆腐 豚肉 かつお節 鶏肉 さば 大豆 のり かつお節 | でん粉 砂糖 ペンネ 油 ごま 砂糖 砂糖 油 米 | たまねぎ たまねぎ ほうれん草 大根 オレンジ | しょうゆ ケチャップ みりん 塩 こしょう トマトソース しょうゆ しょうゆ 酢 みりん 塩 塩 | 407 |

| | | | | | | | |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----|
| 21 | 火 | ソースひれかつ● 焼きビーフン ブルックリーのごま和え パセリ粉ソーセージ ゆかりごはん フルーツ | 豚肉 大豆粉 豚肉 ソーセージ | 油 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 ビーフン ごま油 砂糖 ごま 米 | キャベツ たまねぎ にんじん ビーン まくわげ ブルックリー | 塩 しょうゆ ソース 塩 しょうゆ オイスターソース しょうゆ しそふりかけの素 | 416 |
| | | 鯖の生姜焼き さんぴらごぼう ほうれん草とコーンのソテー パセリ粉ポテト ゆかりごはん(わかめ) フルーツ | 鯖 ごぼう にんじん ほうれん草 コーン | 砂糖 砂糖 じゃがいも 油 フルーツ | たまねぎ かぼちゃの煮物● キャベツとひじきの和え物 さつまい芋の甘煮 なめしごはん フルーツ | しょうゆ さけ みりん しょうゆ だし(かつお 昆布) 和風だし しょうゆ 塩 | |
| 23 | 木 | 塩酢あんかけミートボール● かぼちゃの煮物● キャベツとひじきの和え物 さつまい芋の甘煮 なめしごはん フルーツ | 鶏肉 大豆 ひじき | 砂糖 小麦 ごま油 小麦粉 でん粉 油 ごま 砂糖 さつまい芋 砂糖 米 | たまねぎ かぼちゃ キャベツ | しょうゆ 味噌 塩 和風だし しょうゆ しょうゆ さけ みりん なめしの素 | 408 |
| | | 春巻き● 塩焼きそば● ごぼうとこんにゃくの炒め煮 エビしゅうまい●▲ ふりかけごはん(わかめ) フルーツ | 豚肉 大豆粉 大豆粉 | 春雨 でん粉 砂糖 油 焼きそば糖 油 こんにゃく 砂糖 パン粉 小麦粉 米 | キャベツ にんじん 玉ねぎ キャベツ にんじん ごぼう たまねぎ 生姜 りんご | 塩 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ みりん さけ 塩 塩 | |
| 25 | 土 | 塩増じれかつ● マカロニサラダ● さんぴらごぼう ジャガイモのロースト エビしゅうまい●▲ ふりかけごはん(わかめ) フルーツ | 豚肉 大豆粉 味噌 ハム | 塩 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま ペンネ ソンエッグマヨネーズ 油 砂糖 砂糖 じゃが芋 油 米 | にんじん きゅうり ごぼう にんじん | 塩 しょうゆ だし(かつお 昆布) ごぼう 塩 なめしの素 | 414 |
| | | さきまかつ● ミートスパゲッティ● マッシュポテト ゆかりごはん(わかめ) フルーツ | 鶏肉 牛肉 豚肉 大豆粉 | 小麦 パン粉 でん粉 油 スパゲッティ 砂糖 油 小麦粉 じゃがいも ソンエッグマヨネーズ 米 | たまねぎ にんじん トマト パセリ粉 ブルックリー パイナップル | しょうゆ 塩 塩 塩 塩 | |
| 28 | 火 | メンチカツ● 焼きビーフン ほうれん草のお浸し 粉ふききつ芋 ゆかりごはん フルーツ | 豚肉 鶏肉 大豆 豚肉 かつお節 | 油 パン粉 小麦粉 ビーフン ごま油 ごま 砂糖 さつまい芋 米 | たまねぎ キャベツ にんじん ビーン まくわげ ほうれん草 パセリ粉 | 塩 こしょう しょうゆ 塩 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 しそふりかけの素 | 412 |
| | | 豚のしょうゆごうじ焼き マカロニ和風和え● れんこんとにんじんのきんぴら煮 チキンナゲット ふりかけごはん(わかめ) フルーツ | 豚 しらす | 米 油 ペンネ 油 砂糖 ごま 米粉 でん粉 油 砂糖 米 | たまねぎ ごぼう にんじん | 塩 しょうゆ 塩 和風だし しょうゆ 昆布だし しょうゆ 塩 酢 塩 | |
| 30 | 木 | おろしソースハンバーグ トマトスパゲッティ● 大根とにんじんの群の物 たけのこ土佐煮 ふりかけごはん(わかめ) フルーツ | 豚肉 鶏肉 | 油 パン粉 でん粉 スパゲッティ 油 砂糖 砂糖 砂糖 米 | たまねぎ 大根 トマト たまねぎ 大根 にんじん ゆず たけのこ | 塩 しょうゆ 塩 トマトソース しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 | 410 |
| | | 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ ブルックリーとツナのおかか和え エビしゅうまい●▲ なめしごはん フルーツ | 鶏肉 シーチキン かつお節 エビ | 砂糖 米粉 でん粉 油 春雨 砂糖 水あめ ごま油 ごま パン粉 小麦粉 米 | 生姜 にんにく キャベツ にんじん 野菜 ブルックリー たまねぎ 生姜 | 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 ポン酢 塩 なめしの素 | |

☆ホットミール(配膳食) 千種/昭和…8、11、22日 徳重…9、11、23日 安城/刈谷…9、18、23日 岡崎/豊田…10、18、24日 名東…11日
※各校舎、上記の日にて献立が変わります。(平日はキンドーのみ)

| | | | | | | | |
|----|---|----------------------|-----------------|-------------------------------|----------------|------------------|-----|
| 8 | 水 | 焼き鳥井 ごはん | 鶏肉 | 砂糖 米 | たまねぎ にんじん | しょうゆ みりん | 416 |
| 9 | 木 | 味噌汁 ピザゼリー | 味噌 わかめ 豆腐 大豆 | 砂糖 水あめ | 大根 りんご | | |
| 10 | 金 | 麻婆豆腐 ごはん | 鶏肉 豆腐 味噌 | 砂糖 ごま油 片栗粉 米 小麦粉 | 生姜 にんにく | しょうゆ 塩 中華だし 酢 | 410 |
| 11 | 土 | ぎょうざ● フルーツ | 豚肉 大豆粉 | 小麦粉 米 | キャベツ 生姜 スイカ | 塩 しょうゆ オイスターソース | |
| 22 | 水 | チキンカレーライス 豚肉のコロケ● | 鶏肉肉 豚肉 | じゃが芋 油 油 小麦粉 パン粉 じゃが芋 米 | たまねぎ たまねぎ | 塩 カレー粉 塩 こしょう | 425 |
| 23 | 木 | ごはん | | | | | |
| 24 | 金 | フルーツ | | | オレンジ | | |

月平均成分値 エネルギー…410cal(ショートコースは411cal)

※仕入れの都合により変更する場合がございます。
※アレルギー物質(特定原材料5品目)を含むメニューは次の印にて表示します。小麦…● そば…■ えび…▲ かに…◆ 落花生…◎
※乳、卵に関しては使用していません。(製造工場では一部乳、卵の製品を使用しております。)
※職員様用、サテデーコースの小学生様用のランチはエネルギー量が1.5倍計算となります。
■表示はショートコースになります。