



		1	2	3	4		
		水	木	金	土		
朝食	<p>特別献立</p> <p>3日 (金) ご当地料理</p> <p>~埼玉県~</p> <p>7日 (火) 七夕</p> <p>13日 (月) 誕生会</p> <p>26日 (日) 土用丑の日</p> <p>27日 (月) 選択食</p>	ご飯 味噌汁 (ほうれん草) つくねの含め煮 もやしと胡瓜の和え物 ぶりかけ (やさい) 462kcal	ご飯 味噌汁 (おつゆ麩) お魚ソーセージのソテー オクラサラダ ぶりかけ (かつお) 351kcal	黒糖ロールパン いちごジャム ポークビーンズ コールスローサラダ ジョア (マスカット) 465kcal	ご飯 味噌汁 (もやし) 車麩の含め煮 ポテトサラダ ぶりかけ (鮭) 438kcal		
昼食		赤飯 清汁 (お麩) 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ ほうれん草サラダ ピーチムース 475kcal	ご飯 中華スープ (豆腐) かに玉 春雨の中華和え マンゴー缶 505kcal	ずったてうどん (埼玉県) しらすとジャガイモのバター醤油炒め ヨーグルトパバロア 382kcal	ご飯 清汁 (はんぺん) たら香の味蒸し 付・大根 たらこのソテー 抹茶ゼリー 413kcal		
おやつ		バウムクーヘン	やわらかおかき	たまごロール	イチゴスペシャル		
夕食		ご飯 かきたま汁 鶏肉のたらこマヨ焼き 付・ブロッコリー 小松菜のサラダ しそ昆布 461kcal	ご飯 清汁 (もずく) 鯖の味噌煮 付・大根 菜の花の辛子マヨ和え しば漬け 553kcal	ご飯 味噌汁 (里芋) パサの竜田揚げ 付・いんげん 白菜炒め うぐいす豆 504kcal	ご飯 中華スープ (たまご) 豚肉のスタミナ炒め トマトとオクラのしそ風味 冷奴 511kcal		
	5	6	7	8	9	10	11
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯 味噌汁 (白菜) ツナスクランブルエッグ インゲンサラダ ぶりかけ (うめしそ) 420kcal	ご飯 味噌汁 (里芋) 高野豆腐の含め煮 冬瓜サラダ 納豆 (小粒) 438kcal	コーヒーコップ ビーナッツジャム パンプキンスープ オムレツ 菜の花のサラダ 387kcal	ご飯 味噌汁 (油揚げ) はんぺんの炒め煮 なすの和え物 ぶりかけ (たまご) 405kcal	ご飯 味噌汁 (キャベツ) いろいろ団子の煮物 ちくわとピーマンのたらこ和え 梅びしお 447kcal	胚芽食パン いちごジャム ミートボールのクリーム煮 ほうれん草サラダ ヤクルト 494kcal	ご飯 味噌汁 (玉ねぎ) 魚河岸揚げ含め煮 いんげんのくるみ和え ぶりかけ (鮭) 396kcal
昼食	チキンカレー コンソメスープ (青梗菜) 花野菜サラダ パナナムース 505kcal	ご飯 味噌汁 (もやし) コロッケ 付・キャベツ ホウレンソウの和え物 パイン缶 490kcal	七夕そうめん かき揚げ 竹輪のわさびマヨ和え あんみつ 540kcal	ご飯 コンソメスープ (玉ねぎ) ロールキャベツ かぶとベーコン炒め オレンジゼリー 461kcal	ご飯 中華スープ (春雨) 麻婆豆腐 青梗菜のナムル りんごムース 525kcal	ご飯 味噌汁 (油揚げ) メルルーサの葱醤油焼き 付・甘酢生姜 オクラの和え物 ぶどうゼリー 417kcal	ご飯 清汁 (わかめ) さばの塩焼き 付・ほうれん草 こんにやくとごぼうの金平 洋梨缶 528kcal
おやつ	バイキング	りんごブチケーキ	願いの星 (練り切り)	黒糖ケーキ	ずんだどら焼き	ドームケーキ	水まんじゅう
夕食	ご飯 清汁 (白玉麩) ホッケのバターしょうゆ焼き 付・甘酢生姜 なすの香味炒め たらこ 487kcal	ご飯 味噌汁 (じゃがいも) 五目卵焼き 付・小松菜 ごぼうサラダ 黒豆 459kcal	ご飯 清汁 (かまぼこ) アジの味噌漬焼き 付・インゲン 厚揚げの生姜煮 高菜漬け 464kcal	ご飯 味噌汁 (かぶ) ガリパタチキン炒め 南瓜サラダ なすのみぞれ煮 519kcal	ご飯 味噌汁 (おつゆ麩) 白身魚のくわ焼き 付・小松菜 インゲンとシラス和え 赤しその実 399kcal	ご飯 中華スープ (冬瓜) 豚焼き肉炒め わかめ中華和え 昆布豆 482kcal	ご飯 清汁 (はんぺん) 松風焼き 小松菜のおかかマヨ和え 卵の花 490kcal
	12	13	14	15	16	17	18
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯 味噌汁 (なす) 菜の花とベーコンの炒め物 もやしサラダ のり佃煮 371kcal	ご飯 味噌汁 (もやし) はんぺん含め煮 ブロッコリーの塩昆布和え ぶりかけ (たらこ) 351kcal	コッペパン ジャム (りんご) さつま芋のシチュー マカロニサラダ コーヒーゼリー 482kcal	ご飯 味噌汁 (白菜) 野菜の煮物 もやしサラダ ぶりかけ (たまご) 368kcal	ご飯 味噌汁 (小松菜) 魚河岸揚げの甘辛煮 しらすおろし ぶりかけ (野菜) 399kcal	食パン ビーナッツジャム コーンクリーム煮 大根サラダ ジョア (ブルーベリー) 507kcal	ご飯 味噌汁 (大根) ソーセージ炒め オクラの和え物 納豆 (小粒) 425kcal
昼食	ご飯 味噌汁 (油揚げ) 肉じゃが 大根サラダ マスカットゼリー 513kcal	ご飯 (誕生会) オニオンスープ フライドチキン 付・カリフラワー グリーンサラダ スイカ 587kcal	ご飯 コンソメスープ (白菜) ハンバーグ 付・いんげん コールスローサラダ ぶどうゼリー 522kcal	ご飯 味噌汁 (ほうれん草) タラのたらこマヨ焼き 付) カリフラワー 五目豆 パイン缶 493kcal	ご飯 清汁 (白玉麩) アジフライ 付・キャベツ かぶの梅和え オレンジムース 537kcal	ご飯 味噌汁 (玉ねぎ) 鯖の幽庵焼き 付・小松菜 里芋の煮物 パナナムース 474kcal	ご飯 清汁 (はんぺん) 厚揚げの旨煮 蒸し鶏のサラダ マンゴーゼリー 465kcal
おやつ	バイキング	チェリーケーキ	ブチクッキー	人形焼き	クレープ	かっぱえびせん	ブチクッキー
夕食	ご飯 清汁 (春菊) 鶏肉のゆずみそ焼き 付・キャベツ ごぼうとちくわ炒め煮 マカロニサラダ 520kcal	ご飯 味噌汁 (青梗菜) 肉豆腐 冬瓜のサラダ たくあん 453kcal	ご飯 味噌汁 (わかめ) ホッケの塩焼き 付・春菊 いんげんの胡麻ドレ和え 白花豆 411kcal	ご飯 清汁 (はんぺん) 豚肉と野菜の中華味噌炒め かぼちゃの肉そぼろあん 青しその実 528kcal	ごはん 味噌汁 (菜の花) 鶏肉と根菜の味噌煮 豆腐のサラダ 竹輪のきんぴら 460kcal	豚時雨丼 清汁 (白玉麩) 花野菜サラダ 金時豆煮豆 461kcal	ご飯 味噌汁 (油揚げ) 五目卵焼き 付) 小松菜 ナスのサラダ きゅうり漬け 430kcal

	19	20	21	22	23	24	25
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯 味噌汁 (菜の花) 和風ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ ふりかけ たらこ 444kcal	ご飯 味噌汁 (かぶ) 野菜と豚肉のチャンプルー もやしのごまドレ和え ふりかけ うめ 435kcal	コーヒーロール ジャム (チョコ) ポトフ カリフラワーサラダ ショア 439kcal	ご飯 味噌汁 (油揚げ) 車麩の含め煮 白和え たいみそ 401kcal	ご飯 味噌汁 (青梗菜) つくねの煮物 かぶの和えもの ふりかけ (たらこ) 391kcal	たまごパン 野菜スープ煮 ピーチゼリー 517kcal	ご飯 味噌汁 (ほうれん草) 高野豆腐の煮物 塩昆布和え 納豆 (小粒) 402kcal
昼食	ご飯 コンソメスープ (コーン) 鶏肉の香味蒸し 付・カリフラワー かぶのマリネ いちごムース 416kcal	冷麺風 ほうれん草と人参のナムル レモンゼリー 414kcal	ご飯 味噌汁 (菜の花) とんかつ 付・キャベツ オクラサラダ メロンムース 490kcal	ご飯 中華スープ (しいたけ) 麻婆茄子 長芋の梅肉和え ピーチムース 508kcal	キーマカレー コンソメスープ (もやし) ブロッコリーのサラダ パイン缶 537kcal	ご飯 味噌汁 (豆腐) 豚肉のねぎ塩炒め なすと蒸し鶏の中華和え マンゴー缶 479kcal	ご飯 味噌汁 (白菜) 白身魚の磯辺揚げ 付・おろし 小松菜わさびまよ和え オレンジゼリー 572kcal
おやつ	パイキング	シフォンケーキ	ドーナツ	お茶まんじゅう	羊羹ロール	シュークリーム	チョコケーキ
夕食	ご飯 清汁 (とろろ昆布) フリの味噌焼き 付・ピーマン 小松菜のおかか煮 ポテトサラダ 548kcal	ご飯 コンソメスープ (たまねぎ) コロケ 付・ブロッコリー 冬瓜サラダ 昆布豆 495kcal	わかめ御飯 清汁 (豆腐) サワラの山椒焼き 付・甘酢生姜 切干大根の炒め煮 うぐいす煮豆 494kcal	ご飯 味噌汁 (じゃがいも) みそマヨハンバーグ 付・小松菜 冬瓜のかにあんかけ しそ昆布 503kcal	ご飯 清汁 (なると) 鰯のごま味噌焼き 付・ほうれん草 がんもの煮物 しば漬け 458kcal	ご飯 清汁 (豆苗) たらの香り焼き 付・青梗菜 マカロニサラダ 青しその実漬 416kcal	ご飯 清汁 (水菜) 鶏大根 ひじきの炒め煮 野沢菜漬け 412kcal
	26	27	28	29	30	31	
	日	月	火	水	木	金	
朝食	ご飯 味噌汁 (じゃがいも) オムレツ 菜の花の和え物 ふりかけ (かつお) 351kcal	ご飯 味噌汁 (かぼちゃ) はんぺん含め煮 春菊のおかかまよ和え ふりかけ (たまご) 422kcal	黒糖食パン ジャム (チョコ) コーンスープ ほうれん草のソテー カリフラワーサラダ 410kcal	ご飯 味噌汁 (大根) 魚河岸の含め煮 ブロッコリーとツナサラダ ふりかけ (かつお) 423kcal	ご飯 味噌汁 (油揚げ) お麩と野菜の卵とじ もやしとピーマンの塩昆布和え 納豆 411kcal	クロワッサン りんごジャム コーンスープ ツナポテト 大根サラダ 456kcal	
昼食	アジの蒲焼丼 (土用の丑) 清汁 (花麩) いんげんのおかか和え りんごムース 511kcal	ご飯 清汁 (白玉麩) A: さわらの西京漬け焼き B: 鶏つくねの黒酢炒め 冬瓜のサラダ いちごゼリー 441kcal	ご飯 味噌汁 (わかめ) 鶏の照り焼き 付・甘酢生姜 菜の花のお浸し ぶどうムース 397kcal	ご飯 コンソメスープ (小松菜) 白身魚のフライ 付・キャベツ かぶのサラダ みかん缶 460kcal	ご飯 清汁 (花麩) 豆腐ハンバーグおろしポン酢添え 付・甘酢生姜 小松菜の海苔和え パインムース 416kcal	ご飯 味噌汁 (じゃがいも) 豚肉の生姜焼き 付・小松菜 がんもの含め煮 りんご缶 493kcal	
おやつ	パイキング	みたらし団子ムース	クリームコンフェ	抹茶ようかん	パニャッペ	パイキング	
夕食	ご飯 中華スープ (かまぼこ) 豚肉とピーマン炒め 春雨サラダ エビシューマイ 501kcal	ご飯 中華スープ (椎茸) かに玉 ちくわの磯辺揚げ うぐいす豆 516kcal	ご飯 清汁 (白玉麩) ひじきと野菜の豆腐よせ 付・おろし 切昆布の炒め煮 ポテトサラダ 581kcal	ご飯 中華スープ (菜の花) 八宝菜 カニ焼売 ところてん (黒蜜きなこ) 534kcal	ご飯 味噌汁 (玉ねぎ) 炒り鶏 春雨サラダ 冷奴 528kcal	ご飯 味噌汁 (庄内麩) フリの照り焼き 付・白菜 ひじきの煮物 たくあん 476kcal	

今年 (2026年) の夏の土用丑の日は
7月26日 (日) の1回だけ!!

ご当地料理～埼玉県～
【すったてうどん】



小骨が少なく食べやすい
あじのかば焼きで提供します!!

すったてうどんは、埼玉県北部に伝わる夏の郷土料理で、味噌・胡麻・きゅうり・大葉・ねぎなどをすり合わせて作る香り豊かな冷たいつけ汁に、よく冷やしたうどんを絡めて食べるのが特徴です。野菜の爽やかさと胡麻のコクが調和し、暑い日に食欲をそそる涼味あふれる一品として親しまれています。



画像提供元：川島町商工会