

7・8月分予定献立表

7月1日(水)～ 7月15日(水)

※牛乳【アレルギー：乳】(赤の仲間)は毎日つきます。 ※食材入荷の都合により、献立及び食材を変更することがあります。

日	主食およびおかず	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	調味料その他	アレルギー表示		エネルギーたんぱく質脂質食塩		お知らせと調味料の原材料表	
		血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		義務9品目	推奨20品目	小	中		
1 水	ごはん		こめ			-	-			《お知らせ》 ○13日はサーモンフライを出します。骨が残っている場合があるので注意しながら食べ	
	ゴーヤチャンプル	ぶたにく あつあげ かつおぶし	こめあぶら	ゴーヤ たまねぎ にんじん	料理酒 みりん 淡口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉	576 24.2 18.4 1.9	724 29.0 20.9 2.2		
	和風肉団子スープ	とりにくだんご とうふ	【とりにくだんご】鶏肉 玉ねぎ 大豆 人参 パン粉 でん粉 砂糖 香辛料 塩《アレルギー：小麦 大豆 鶏肉》	にんじん たまねぎ ほうれんそう ごぼう	かつおだし 料理酒 淡口しょうゆ みりん	小麦	大豆 鶏肉				
2 木	米粉パン	だっしふんにゅう	こめこミックス ショートニング さとう		塩 イースト	小麦 乳	-			【料理酒】 清酒 醸造アルコール 塩 《アレルギー：なし》	
	エスニカンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト	じゃがいも こめあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	カレー粉 塩 ガラスープ クリームポターージュ とろけるクリームシチュー	小麦 乳	大豆 豚肉 鶏肉	584 26.4 20.6 3.1	723 32.6 23.9 3.7	【みりん】 本みりん 液状ブドウ糖 醸造 アルコール 水《アレルギー： なし》	
	コールスローサラダ	ハム	さんおんどう	キャベツ きゅうり コーン にんじん	フレンチドレッシング 淡口しょうゆ 米酢	小麦	大豆 豚肉			【赤ワイン・白ワイン】 ぶどう果汁 砂糖 塩 アル コール《アレルギー：なし》	
3 金	むぎ 麦ごはん		こめ むぎ			-	-			【米酢】 米 アルコール 《アレルギー：なし》	
	ちゅうかどん 中華丼の具	ぶたにく かまぼこ	でんぶん こめあぶら	たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ ヤングコーン ちんげんさい もやし	しょうが ガラスープ 中華だし 淡口しょうゆ みりん オイスターソース 料理酒 塩	小麦	大豆 豚肉 鶏肉	696 20.1 27.4 1.9	787 22.2 27.9 2.2	【黒ワイン・白ワイン】 ぶどう果汁 砂糖 塩 アル コール《アレルギー：なし》	
	あ 揚げ春巻き (小1個、中2個)	ぶたにく	【はるまき】 だいすあぶら ラード こむぎこ さとう こめこ はるさめ こめあぶら	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ	しょうゆ しょうが 塩	小麦	大豆 豚肉			【米酢】 米 アルコール 《アレルギー：なし》	
6 月	ごもく 五目ずし	とりにく かまぼこ あぶらあげ	こめ さんおんどう	にんじん たけのこ ごぼう あおまめ	淡口しょうゆ 料理酒 塩 米酢	小麦	大豆 鶏肉			【カレー粉】 ターメリック コリアンダー クミン こしょう 唐辛子 品物 そ の他香辛料 《アレルギー：なし》	
	ひら 平つくね (発芽玄米入り)	とりにく だいす	【ひらつくね】 はつがげんまい でんぶん さとう ラード	たまねぎ	香辛料 カツオエキス しょうゆ	小麦	大豆 鶏肉 豚肉	649 25.7 20.2 3.2	802 30.7 23.3 3.8		
	うお 魚そうめん汁	うおそうめん とうふ わかめ	【うおそうめん】イトヨリ でん粉 砂糖 塩 水あめ みりん 紅花油《アレルギー：なし》	ほしがたにんじん えのきたけ ねぎ	かつおだし 淡口しょうゆ 料理酒 塩	小麦	大豆				
	たなばた 七夕ゼリー		【たなばたゼリー】 さとう みずあめ		ぶどう果汁 みかん果汁 レモン果汁 寒天	-	-				【クリームポターージュの素】 小麦 ホエイパウダー 植物 油 コーンスターチ 脱脂粉 乳 ぶどう糖 塩 砂糖 野 菜パウダー 全粉乳 豚脂 ポークエキス《アレルギー：小 麦 乳 大豆 豚肉》
7 火	チーズパン	だっしふんにゅう こなチーズ	こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	-			【クリームシチューの素】 植物油 小麦粉 でんぶ ん ミルクパウダー 塩 白菜 エキス 砂糖 キャベツエキ ス ポークエキス たまねぎ 調味料 香料 カロチン色素 《アレルギー：小麦 乳 大豆 豚肉》	
	とりにく 鶏肉のトマト煮	とりにく	じゃがいも さんおんどう こめあぶら	たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ	洋風スープ 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 塩 デミグラスソース	小麦	大豆 豚肉 鶏肉 ゼラチン	614 22.7 26.7 2.8	767 27.9 32.2 3.8		
	ごまネーズサラダ	ハム	ごま 卵不使用マヨネーズ	きゅうり キャベツ にんじん コーン	淡口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉 ごま				
8 水	むぎ 麦ごはん		こめ むぎ			-	-			【フレンチドレッシング】 砂糖 醸造酢 デキストリン 塩 酵母エキス レモン果汁 オニオンパウダー こしょう 《アレルギー：なし》	
	なつやさい 夏野菜カレー	とりにく しろいんげんまめピューレ	【サイダーゼリー】 砂糖 ブドウ糖 レ モン果汁 クチナシ 色素《アレルギー： なし》	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ピーマン すりおろしりんご	ガラスープ ハーモントカレー とろけるカレー	小麦 乳	大豆 豚肉 鶏肉 バナ りんご	650 18.9 16.9 2.1	798 22.2 19.1 2.5		
9 木	フルーツポンチ		サイダーゼリー	みかん もも パイナップル ナタデココ		-	もも			【オイスターソース】 かき ぼたて 砂糖 昆布 酵 母 水あめ 塩《アレルギー：な し》	
	こくとう 黒糖パン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう くるざとう ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	-				
	たら たらちりソース	たら	でんぶん さんおんどう こめあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン	しょうが にんにく 料理酒 濃口しょうゆ ケチャップ チリソース	小麦	大豆	594 25.0 19.6 2.3	737 30.5 22.8 2.9		
10 金	ABCチキンスープ	とりにく	ABCマカロニ	にんじん たまねぎ ちんげんさい パセリ	ガラスープ 丸鶏ガラスープ 淡口しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう	小麦	大豆 鶏肉			【卵不使用マヨネーズ】 大豆油 なたね油 酢 塩 砂糖 大豆たん白 マスタード 《アレルギー：大豆》	
	ごはん		こめ			-	-				
13 月	ぶた 豚キムチ炒め	ぶたにく あつあげ	さんおんどう こめあぶら	たまねぎ キャベツ キムチ	【キムチ】白菜 砂糖 酢 塩 唐辛子 にん じ《アレルギー：な し》	しょうが にんにく みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩	小麦	大豆 豚肉	571 22.6 17.3 2.3	719 27.2 19.5 2.7	8日以降の調味料は裏面に記載しています。
	しろみさかな 白身魚とごぼうの団子汁	しろみさかな ごぼう むぎみそ	【白身魚とごぼうの団子汁】すけとうだら イトヨリ タイ 砂糖 ごぼう 豆腐 でんぶん 塩 昆布 カツオ《アレルギー：小麦 大豆》	にんじん たまねぎ ごまつな	しょうが 煮干し	小麦	大豆				
14 火	ごはん		こめ			-	-			【ベーコン】 豚ばら肉 砂糖 塩 香辛料 《アレルギー：豚肉 大豆》	
	サーモンフライ	【サーモンフライ】 しろさけ	パンこ へにはなゆ でんぶん こめあぶら		塩 【サーモンフライ】	小麦	さけ	600 23.8 19.4 2.7	734 27.1 21.8 2.9		
	ゆかり和え			きゅうり きゃべつ	ゆかり 淡口しょうゆ	小麦	大豆				
	とりにく とうふ あぶらあげ むぎみそ			にんじん だいこん ごぼう ごんにやく しめじ ねぎ	かつおだし	-	大豆 鶏肉				
15 水	コッペパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	-			【ハム】 豚ロース肉 砂糖 塩 香辛料 《アレルギー：豚肉》	
	ベーコン ベーコンとズッキーニのトマトス/パグティ	ベーコン	ス/パグティ こめあぶら さんおんどう	ズッキーニ たまねぎ にんじん トマトピューレ	にんにく トマトソース 赤ワイン ウスターソース コンソメ 塩	小麦	大豆 豚肉 鶏肉	585 22.3 18.2 2.9	729 27.4 21.1 3.7		
	きのこスープ	とりにく	こめあぶら	えのきたけ エリンギ しめじ にんじん たまねぎ ほうれんそう パセリ	ガラスープ コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン	小麦	大豆 鶏肉 豚肉				
15 水	いちごミックスジャム		【いちごミックスジャム】 みずあめ さとう	いちご りんご		-	りんご			【かまぼこ】 たら 砂糖 塩 でんぶん コ チニール色素《アレルギー：な し》	
	チキンライス	とりにく	こめ こめあぶら	にんじん たまねぎ コーン グリンピース	ケチャップ 洋風スープ 塩 こしょう	-	大豆 豚肉 鶏肉 ゼラチン				
	チーズサラダ	ハム チーズ	さんおんどう	きゅうり キャベツ にんじん コーン	フレンチドレッシング 淡口しょうゆ 米酢	小麦 乳	大豆 豚肉	782 28.4 25.9 3.4	918 33.6 28.1 4.3		【とりさきみずに】 鶏肉 野菜エキス 塩 でん粉 《アレルギー：鶏肉》
	クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト	じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー	ガラスープ シチューミックス クリームポターージュ	小麦 乳	大豆 豚肉 鶏肉				【まぐろみずに】 きはだまぐろ 塩 野菜エキス 《アレルギー：なし》
焼きプリンタルト	たまご だっしふんにゅう	マーガリン さとう こむぎこ			塩	小麦 卵 乳	大豆				

7・8月分予定献立表

7月16日(木)～8月31日(月)

※牛乳【アレルギー：乳】(赤の仲間)は毎日つきます。 ※食材入荷の都合により、献立及び食材を変更することがあります。

日	主食およびおかず	あか なかま 赤の仲間	き なかま 黄の仲間	みどり なかま 緑の仲間	ちようみりよう 調味料その他	アレルギー表示		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩		お知らせと 調味料の原材料表
		ち にく 血や肉になる	わつ ちから もと 熱や力の元になる	からだ ちようし ととの 体の調子を整える		義務9品目	推奨20品目	小	中	
16 木	マヨネーズパン	だっしふんにゅう ★ベジ活の日★ 小学校 130g 中学校 160g	こむぎこ ショートニング 卵不使用マヨネーズ さとう		塩 イースト	小麦乳	大豆			《お知らせ》 *給食のパンは、一口分ずつちぎって食べましょう。
	マーボー春雨	ふたひきにく あかみそ	はるさめ さんおんとう こめあぶら こまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ にら	にんにく みりん 濃口しょうゆ 麻婆ソース	小麦	大豆 豚肉 鶏肉 せらチン ごま	604 23.3 24.9 3.2	753 27.9 29.8 3.9	
	中華コーンスープ	とりにく	でんぷん	コーン コーンペースト たまねぎ にんじん ちんげんさい えのきたけ	ガラスープ 淡口しょうゆ 丸鶏ガラスープ 塩	小麦	大豆 鶏肉			
17 金	ごはん		こめ			-	-			【とろけるカレー】 小麦粉 食用油脂 砂糖 でん粉 塩 カレー粉 さつまいも 白菜 キャベツ 玉ねぎ 香辛料(アレルギー：小麦)
	なすと豚肉のみそ炒め	ふたにく あつあげ むぎみそ	さんおんとう こめあぶら	にんじん たまねぎ なす	しょうが 料理酒 みりん 淡口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉	608 25.1 19.8 1.8	748 29.1 21.5 2.2	
	ほぐしかまぼこと卵のスープ	とりにく ほぐしかまぼことたまご	【ほぐしかまぼこ】たら んぷん かつおエキス えごま油(アレルギー：なし)	でんぷん たまねぎ にんじん ちんげんさい	ガラスープ 中華だし 淡口しょうゆ 料理酒	小麦 卵	大豆 鶏肉			
20 月	うみ ひ 海の日									
21 火	背割りパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦乳	-			【バーモントカレー】 小麦 豚肉 砂糖 塩 カレー粉 でん粉 玉ねぎ トマト 脱脂粉乳 チーズ パナペースト 醤油 はちみつ りんご ココア 豚エキス《アレルギー：小麦・乳・大豆・バナナ・鶏肉・豚肉・りんご》
	ウインナー・ケチャップ(県産豚肉使用)	県産豚肉のウインナー	【ウインナー】豚肉 豚脂 でんぷん ウインナーミックス粉 《アレルギー：豚肉》		ケチャップ	-	豚肉	674 24.7 31.8 2.8	839 30.2 38.3 3.7	
	添えキャベツ		卵不使用マヨネーズ	キャベツ		-	大豆			
	コーンクリームスープ	とりにく ぎゅうにゅう	じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ コーン コーンペースト	ガラスープ 白ワイン ポタージュエースコーン こしょう	小麦乳	鶏肉 豚肉			
22 水	ごはん		こめ			-	-			【チリソース】 トマト 糖類 玉ねぎ 醸造酢 塩 香辛料 にんにく《アレルギー：なし》
	酢豚	ふたにく	でんぷん さんおんとう こめあぶら	たけのこ にんじん ピーマン たまねぎ	濃口しょうゆ 料理酒 にんにく しょうが 米酢 ケチャップ	小麦	大豆 豚肉	672 23.4 22.9 2.1	841 28.0 26.6 2.6	
	中華卵スープ	ベーコン どうふ たまご	でんぷん こまあぶら	にんじん たまねぎ ちんげんさい	ガラスープ 中華だし 淡口しょうゆ 塩	小麦 卵	大豆 豚肉 鶏肉 ごま			
🌻🍉🌸🍦 夏休み7月23日(木)～8月25日(火) 🌻🍉🌸🍦										
8/26 水	ごはん		こめ			-	-			【麻婆ソース】 醤油 砂糖 にんにく しょうが 塩 味噌 ラージャン チキンエキス でん粉 ポークエキス せらチン《アレルギー：小麦 大豆 鶏肉 豚肉 せらチン》
	豚肉と厚揚げのオイスター煮	ふたにく かまぼこ あつあげ	でんぷん さんおんとう	たけのこ にんじん しいたけ ちんげんさい たまねぎ	しょうが ガラスープ 中華だし 料理酒 淡口しょうゆ 塩 オイスターソース	小麦	大豆 豚肉 鶏肉	574 23.2 17.8 1.8	737 30.1 20.4 2.5	
	きゅうりとささみのナムル	とりささみみずに わかめ	さんおんとう こま	きゅうり にんじん	淡口しょうゆ 米酢 塩	小麦	大豆 鶏肉 ごま			
8/27 木	コッペパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦乳	-			【ポタージュエースコーン】 スイートコーンパウダー デキストリン でんぷん 小麦粉 塩 脱脂粉乳 砂糖 酵母エキス チキンコンソメ チーズ ほうたけエキス 香辛料《アレルギー：小麦 乳 鶏肉 豚肉》
	ウインナーと野菜のスープ煮	ウインナー とりにく	【ウインナー】豚肉 豚脂 でんぷん ウインナーミックス粉 《アレルギー：豚肉》	じゃがいも	たまねぎ にんじん プロッコリー	小麦	大豆 豚肉 鶏肉 せらチン	594 22.5 25.9 2.9	752 27.4 32.3 3.6	
	サラダスパゲティ	とりささみみずに	スパゲティ	きゅうり キャベツ にんじん コーン	たまねぎドレッシング	小麦	大豆 豚肉 鶏肉			
8/28 金	マッシュルビーンズ	だいず	だいずゆ コーンゆ やしゆ さとう	マーシャルビーンズ	チョコフレーバー パニラフレーバー 塩	乳	大豆			【たまねぎドレッシング】 酢 しょうゆ 植物油 玉ねぎ 砂糖 しいたけ かつおだし にんにく《アレルギー：小麦 大豆 豚肉》
8/28 金	むぎ麦ごはん		こめ むぎ			-	-			【アセロラジュレゼリー】 水あめ アセロラ果汁 りんご果汁 でん粉 カロチノイド色素 ゲル化剤《アレルギー：りんご》
	チキンカレー	とりにく しろいんげんまめピューレ	じゃがいも こめあぶら	にんじん たまねぎ すりおろしりんご	ガラスープ パーモントカレー とろけるカレー	小麦乳	大豆 豚肉 鶏肉 バナナ りんご	685 18.6 18.9 2.3	839 22.1 21.4 2.7	
	フルーツのアセロラジュレ和え		アセロラジュレゼリー	みかん もも パイナップル ナタデココ		-	りんご もも			
8/31 月	キムタクごはん	ふたにく	こめ こま こまあぶら	キムチ たくあん ねぎ	【キムチ】白菜 砂糖 酢 塩 唐辛子 にんにく トマト 大豆たん白《アレルギー：大豆》	【たくあん】だいこん 砂糖 醤油 塩《アレルギー：小麦》	小麦	大豆 豚肉 ごま		【たけのこ】 しょうが ガラスープ 中華だし 淡口しょうゆ 塩
	ひじきとツナのマヨネーズサラダ	まぐろみずに ひじき	卵不使用マヨネーズ	にんじん きゅうり	淡口しょうゆ	小麦	大豆	638 23.5 21.4 2.7	738 26.6 24.4 3.2	
	ワンタンスープ	とりひきにく	ワンタン こめあぶら	にんじん たまねぎ ちんげんさい	しょうが ガラスープ 中華だし 淡口しょうゆ 塩	小麦	大豆 鶏肉			
	げんき元気ヨーグルト	だっしふんにゅう せらチン	さとう	かんてん	香料	乳	せらチン			

よく使用する調味料の原材料表示

むぎみそ 小麦 大豆 塩 水あめ たんぱく加水分解物 酒精 調味料 甘草 《アレルギー：大豆》	あかみそ 小麦 大豆 塩 酒精 《アレルギー：大豆》	濃口しょうゆ 大豆 小麦 塩 アルコール 《アレルギー：小麦 大豆》	淡口しょうゆ 大豆 小麦 塩 アルコール 《アレルギー：小麦 大豆》	ケチャップ トマト 砂糖 酢 塩 玉ねぎ 香辛料 《アレルギー：なし》	デミグラスソース 小麦粉 ラード 玉ねぎ チキン エキス にんじん 砂糖 でん粉 塩 香辛料 《アレルギー：小麦 鶏肉》	トマトソース トマト 玉ねぎ 大豆油 砂糖 にんにく 植物油 塩 《アレルギー：大豆》
ウスターソース 砂糖 塩 玉ねぎ 酢 香辛料 トマト カラメル色素 《アレルギー：なし》	野菜フイオン 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 植物油 トマト 香辛料 《アレルギー：なし》	丸鶏からスープ 塩 チキンエキス 鶏脂 玉ねぎ にんじん キャベツ 香辛料 丸鶏パウダー 《アレルギー：鶏肉》	からスープ チキンエキス 《アレルギー：鶏肉》	コンソメ 塩 砂糖 鶏肉 魚醤 香辛料 トマト 玉ねぎ 《アレルギー：鶏肉 豚肉》	洋風スープ 砂糖 塩 でんぷん ラード トマト かつおエキス 豚肉 大豆 香辛料《アレルギー：大豆 豚肉 せらチン》	中華だし 塩 でんぷん 砂糖 にんにく しょうが 香味食用油 香辛料 《アレルギー：なし》