



7月4日(火)		7月5日(水)		7月6日(木)		7月7日(金)		7月10日(月)		7月11日(火)		7月12日(水)	
献立名/食品名	グラム	献立名/食品名	グラム	献立名/食品名	グラム	献立名/食品名	グラム	献立名/食品名	グラム	献立名/食品名	グラム	献立名/食品名	グラム
【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】	
牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
【ごはん】	•	【ごはん】	'	【ごはん】		【きんぴらちらし寿司】		【ごはん】		【ごはん】		【クープジューシー】	
金賞健康米			金賞健康米	95			金賞健康米	95	金賞健康米	95	金賞健康米	90	
【鶏肉の醤油マヨネー	-ズ焼き】	【マーボーなす	†]	【筑前煮】	·	和牛モモ(脂身付き)	30	【豚肉のおろし醤油	かけ】	【鷄肉のたまねぎ)	ノース】	豚ひき肉	30
鶏肉もも(皮付き)		牛ひき肉		鶏肉もも(皮付き)	70	ささがきごぼう	20	豚モモ(脂身付き)		鶏肉もも(皮付き)		しょうが	1.0
たまねぎ		豚ひき肉		れんこん		れんこん		料理酒		料理酒	1.5	ごま油	1.0
ピーマン		なす	35	にんじん	15	にんじん	10	食塩		食塩	0.2	料理酒	2.0
料理酒	2.5	たまねぎ	40	しいたけ	10	コーン(冷凍)	5	だいこんおろし(冷)	15	こしょう	0.03	刻み昆布	1.0
食塩	0.2	にら	5	洗いごぼう	15	なたね油	0.5	本みりん	2.0	たまねぎ	45	にんじん	10
こいくちしょうゆ	3.0	にんじん	15	板こんにゃく	9	料理酒	0.5	こいくちしょうゆ	2.5	赤パプリカ	5	干し椎茸	1.0
エッグケア	10.0	白ねぎ	5	なたね油		三温糖	4.5	ゆず(果汁)	0.5	黄パプリカ	5	えだまめ(冷凍)	3
【あっさりきゅう		干し椎茸		三温糖		食塩	0.2	【枝豆の塩ゆて		食塩		うすくちしょうゆ	3.0
きゅうり	50	しょうが		本みりん	1.5	米酢		えだまめ	30	こしょう	0.02	こいくちしょうゆ	3.5
にんじん	10	にんにく		うすくちしょうゆ	1.2	こいくちしょうゆ	4.5	食塩	0.2	,,,,,,	2.0	本みりん	3.5
三温糖		赤みそ	6.6	こいくちしょうゆ		きざみのり	0.4	K d language		鶏がらだし	2.0	食塩	0.3
米酢	2.0	トウバンジャン	0.1	削り節・こんぶだし	40.0	【キャベツとしめじのこん			30	かたくり粉		ポークブイヨン	2.0
こいくちしょうゆ	1.0	料理酒	1.4	【ブロッコリーのひじきドレ			40	こまつな(冷凍)	30	【夏野菜の甘酢		【ゴーヤチャンプ	ルー】
【さつまいものみ		三温糖	1.0	ブロッコリー(冷凍)	40	ぶなしめじ	15	たまねぎ		きゅうり		豚モモ(脂身付き)	30
あつあげ		こいくちしょうゆ		にんじん		にんじん		にんじん		オクラ(冷凍)		あつあげ	30
さつまいも	30	ごま油	0.5	干ひじき		塩昆布	3.0	えのきたけ		みょうが		にがうり	15
はくさい		かたくり粉	+ + 0	上白糖		うすくちしょうゆ		赤みそ		三温糖		食塩	0.2
にんじん		【もやしとささみのネ		食塩		本みりん	3.0	白みそ		食塩		キャベツ	25
えのきたけ		チキンささみ水煮		米酢	0.6	【七夕汁】		だしこんぶ	0.5	米酢		りょくとうもやし	25
赤みそ		りょくとうもやし		うすくちしょうゆ		鶏肉もも(皮付き)		けずりぶし	2.5	【漁揚げとじゃがいもの	みそ汁】	なたね油	1.0
白みそ		きゅうり		なたね油	1 6	そうめん(乾)	10			油揚げ		食塩	0.2
だしこんぶ		コーン(冷凍)		【とうふとわかめの。	r		<u> </u>			じゃがいも		こいくちしょうゆ	1.3
けずりぶし	2.5	なたね油		とうふ		たまねぎ	35			たまねぎ	20		
		こいくちしょうゆ		たまねぎ		オクラ(冷凍)	15			にんじん	10	もずく(塩蔵、塩抜き)	
		食塩		カットわかめ		にんじん	15			赤みそ		オクラ(冷凍)	20
		ごま油		赤みそ		だしこんぶ	0.8			白みそ		えのきたけ	15
		本みりん		白みそ		けずりぶし	2.5			だしこんぶ		しょうが	1.0
		【ソフール元気ヨー			0.8	うすくちしょうゆ	3.5			けずりぶし	2.5	中華スープ	1.5
		ソフール元気ヨーグルト	70	けすりぶし	2.5	本みりん	3.0					うすくちしょうゆ	1.0
						食塩	0.2					食塩	0.5
						【七夕星ものがた	きり】 40					【沖縄県産シークヮーサ	ΕΛ
						七夕星ものがたり(2023)	40					沖縄県産シークヮーサーゼリー	50
						七夕献立	n n					郷土料理	
							T.					沖縄県	
												/ 1 4 D / N	
エネルギー 846キロカロリー		エネルギー 741キロ:	」 カロリー	エネルギー 729キロカロリー		エネルギー 721キロカロリー		エネルギー 701キロカロリー		エネルギー 736キロカロリー		エネルギー 700キロカロリー	
		•		•								•	-

7月13日(木	()	7月14日(金	:)	7月18日(火	()	7月19日(水)		
献立名/食品名	グラム	献立名/食品名	グラム	献立名/食品名	グラム	献立名/食品名	グラム	
【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【アシドミルクPL	ڒڴؙڵؙ؞	
牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	アシドミルクPLUS		
【ごはん】		【パインパン		【ごはん】	L	【夏野菜チキンカ	レー】	
金賞健康米	95	パインパン		金賞健康米	95	金賞健康米	95	
【さばの梅煮]	【鶏肉のカレー風吹	未焼き】	【焼き肉】		鶏肉もも(皮付き)	50	
さば	70	鶏肉もも(皮付き)	80	和牛モモ(脂身付き)	70	たまねぎ	40	
しょうが	0.5	白ワイン		料理酒	1.0	西洋かぼちゃ(冷凍)	20	
梅肉	2.0	食塩	0.5	たまねぎ	30	なす	20	
料理酒	1.0	こしょう	0.03	赤パプリカ	8	ズッキーニ	10	
こいくちしょうゆ	3.5	にんにく	0.5	にんにく	0.5	にんじん	10	
本みりん	0.8	カレー粉	0.5	りんごピューレ	4.3	トマト缶詰(ダイス)	24	
三温糖	2.0	オリーブ油	0.8	三温糖	5.0	なたね油	0.5	
【切り干しだいこんのゆず	の香あえ】	【カラフルピクル	ス】	こいくちしょうゆ	5.0	にんにく	0.5	
切干しだいこん	6	カリフラワー(冷凍)	30	本みりん	1.0	しょうが	0.5	
きゅうり	10	きゅうり	15	ごま油	1.0	食塩	0.4	
にんじん	10	ヤングコーン	10	【三色ナムル		ローレル	0.01	
三温糖		赤パプリカ	5	だいずもやし		アレルゲンフリーカレーフレーク	16.5	
食塩	0.3	米酢		にんじん	10		0.8	
米酢	2.0	うすくちしょうゆ	2.0	こまつな(冷凍)	30	ウスターソース	1.0	
ゆず(果汁)	2.0	三温糖	2.0	にんにく		りんごピューレ	2.1	
【とうがん汁】]	【レタスのスー	プ】	食塩	0.3	鶏がらだし	2.1	
鶏肉もも(皮付き)	30	ウィンナー	10	米酢	1.6	【きゅうりとコーンの	サラダ】	
とうがん	50	レタス	40	こいくちしょうゆ	3.5	きゅうり	40	
たまねぎ	40	たまねぎ	30	三温糖	0.5	コーン(冷凍)	11	
にんじん	10	にんじん	15	ごま油	1.0	なたね油	1.0	
干し椎茸	0.5	パセリ(乾)	0.1	【わかめスープ	7°]	ワインビネガー	1.0	
食塩	0.4	なたね油	0.5	とうふ	40	食塩	0.2	
うすくちしょうゆ	4.0	うすくちしょうゆ	1.5	カットわかめ	1.0	りんご酢	1.5	
かたくり粉	2.0	食塩	0.2	にんじん	10	三温糖	1.2	
だしこんぶ	0.5	こしょう	0.03	えのきたけ	7	【冷凍みかん(皮	なし)】	
けずりぶし	2.0	コンソメ	1.3	中華スープ	1.0	冷凍みかん(皮なし)	50	
				うすくちしょうゆ	2.0			
				こしょう	0.02			
				ごま油	0.1			
エネルギー 752キロ	カロリー	エネルギー 759キロ:	カロリー	エネルギー 730キロ	カロリー	エネルギー 732キロカロリー		

加工品の原材料について

7月7日(金) 七夕星ものがたり(2023)

原材料	ぶどう糖果糖液糖、砂糖、食物繊維(イヌリン)、水あめ、 粉あめ、日向夏果汁、ドロマイト(炭酸カルシウムマグネシウム含有物)、ゲル化剤(増粘多糖類)、クエン酸(Na)、 香料、増粘多糖類、クエン酸鉄Na、V.C、着色料(カロチン)、水
表示対象 アレルゲン	なし

7月12日(水) ポークブイヨン

原材料	豚骨(肉付き)、水
表示対象 アレルゲン	豚肉

7月12日(水) 沖縄県産シークヮーサーゼリー

原材料	砂糖・ぶどう糖果糖液糖、シークヮーサー果汁(濃縮還元)、水溶性食物繊維、砂糖、水 (使用添加物)ゲル化剤(増粘多糖類)、ビタミンC、酸味料、 クエン酸鉄Na、香料
表示対象 アレルゲン	なし

7月19日(水) 冷凍フルーツ 国産みかん

※皮なしで、一房ずつになっています

原材料	みかん、砂糖、クエン酸(酸味料)
表示対象 アレルゲン	なし

献立表は学校ホームページでもご覧いただけます

今年度から学校給食献立表を学校のホームページへ掲載しています。右のQRコードを読み取っていただくと、直接ページに接続できます。ぜひご活用ください。

