



仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。  
 中学部・高等部の栄養量を表示しています。小学部1～3年は約0.65割、小学部4～6年は約0.8割です。

| 7月10日（金）       |              |         | 7月13日（月）  |           |         | 7月14日（火）    |                 |         | 7月15日（水） |           |         |
|----------------|--------------|---------|-----------|-----------|---------|-------------|-----------------|---------|----------|-----------|---------|
| 献立名            | 使用材料         | グラム (g) | 献立名       | 使用材料      | グラム (g) | 献立名         | 使用材料            | グラム (g) | 献立名      | 使用材料      | グラム (g) |
| 牛乳             | 牛乳           | 206     | 牛乳        | 牛乳        | 206     | のむヨーグルト     | のむヨーグルト         | 180     | 牛乳       | 牛乳        | 206     |
| ごはん1/2         | 金賞健康米        | 50      | ごはん       | 金賞健康米     | 100     | おさつパン       | おさつパン           | 1個      | かてめし     | 金賞健康米     | 90      |
| かみかみ担々うどん      | うどん（ゆで）      | 160     | チンジャオロース  | 豚モモ（脂身付き） | 65      | ミートボールのトマト煮 | ポークチキンミートボール    | 60      | 高野豆腐     |           | 3       |
|                | ごま油          | 1       |           | しょうが      |         |             | 玉葱              | 50      | 油揚げ      |           | 6       |
|                | 豚ひき肉         | 40      |           | 青ピーマン     | 20      |             | にんじん            | 20      | にんじん     |           | 10      |
|                | ちくわ          | 15      |           | にんじん      | 20      |             | じゃがいも           | 40      | ごぼう      |           | 15      |
|                | 玉葱           | 30      |           | 玉葱        | 40      |             | ブロッコリー（冷凍）      | 15      | 干し椎茸     |           | 1       |
|                | にんじん         | 10      |           | たけのこ（水煮）  | 20      |             | ぶなしめじ           | 20      | 干しずいき    |           | 1       |
|                | ごぼう          | 15      |           | かたくり粉     | 1       |             | にんにく            |         | さんどまめ    |           | 6       |
|                | れんこん         | 15      |           | 酒         | 1       |             | オリーブ油           |         | 綿実油      |           |         |
|                | 葉ねぎ          | 7       |           | こいくちしょうゆ  | 2       |             | トマト缶詰           | 22      | うすくちしょうゆ |           | 7       |
|                | ごま油          | 1       |           | うすくちしょうゆ  | 1       |             | トマトケチャップ        | 6       | 本みりん     |           | 7       |
|                | がらスープ        | 6       |           | 上白糖       | 1       |             | 上白糖             | 1       | 酒        |           | 3       |
|                | 中華だし         | 2       |           | 中華だし      |         |             | 食塩              |         | 削り節・昆布だし |           | 50      |
|                | 食塩           |         |           | オイスターソース  | 1       |             | 白こしょう           |         | アジフライ    | まあじフライ    | 50      |
|                | うすくちしょうゆ     | 1       |           | 白こしょう     |         |             | ローレル            |         |          | なたね油      | 5       |
|                | ごま（ねり）       | 3       |           | ごま油       |         |             | コンソメ            |         |          | 中濃ソース     | 1袋      |
|                | ごま（すり）       |         | きゅうりの辛みつけ | きゅうり      | 20      |             | ウスターソース         | 1       | なすのみそ汁   | なす        | 20      |
|                | トウバンジャン      |         |           | もやし       | 40      |             | がらスープ           | 6       |          | 豚モモ（脂身付き） | 15      |
|                | 調整豆乳         | 45      |           | 上白糖       | 1       |             | 水               | 15      |          | 玉葱        | 20      |
|                | 水            | 120     |           | うすくちしょうゆ  | 2       | フレンチサラダ     | キャベツ            | 25      |          | ぶなしめじ     | 10      |
| キャベツとしらす干しのお浸し | しらす干し        | 3       | 小松菜のみそ汁   | 油揚げ       | 6       |             | きゅうり            | 15      |          | 葉ねぎ       | 3       |
|                | キャベツ         | 40      |           | こまつな      | 15      |             | にんじん            | 10      |          | 赤みそ       | 8       |
|                | にんじん         | 20      |           | 玉葱        | 30      |             | とうもろこし（冷凍）      | 6       |          | 白みそ       | 4       |
|                | 上白糖          | 1       |           | にんじん      | 10      |             | ノンオイルフレンチドレッシング | 1袋      |          | りしりこんぶ    |         |
|                | こいくちしょうゆ     | 2       |           | 赤みそ       | 8       |             |                 |         |          | 削り節       | 3       |
| ソフトクリームヨーグルト   | ソフトクリームヨーグルト | 1個      |           | 白みそ       | 4       |             |                 |         |          | 水         | 170     |
|                |              |         |           | りしりこんぶ    |         |             |                 |         | りんご（缶詰）  | りんご（缶詰）   | 40      |
|                |              |         |           | 削り節       | 3       |             |                 |         |          |           |         |
|                |              |         |           | 水         | 170     |             |                 |         |          |           |         |
| エネルギー          | 765 kcal     |         | エネルギー     | 713 kcal  |         | エネルギー       | 728 kcal        |         | エネルギー    | 759 kcal  |         |
| たんぱく質          | 31 g         |         | たんぱく質     | 35 g      |         | たんぱく質       | 19 g            |         | たんぱく質    | 31 g      |         |
| 脂質             | 24 g         |         | 脂質        | 19 g      |         | 脂質          | 16 g            |         | 脂質       | 21 g      |         |

| 7月16日（木） |             |         | 7月17日（金）  |          |         | 加工食品の原材料について |          |         |
|----------|-------------|---------|-----------|----------|---------|--------------|----------|---------|
| 献立名      | 使用材料        | グラム (g) | 献立名       | 使用材料     | グラム (g) | 献立名          | 使用材料     | グラム (g) |
| 牛乳       | 牛乳          | 206     | 牛乳        | 牛乳       | 206     | 中華スープ        | カットわかめ   |         |
| ごはん      | 金賞健康米       | 100     | 麻婆丼       | 金賞健康米    | 100     |              | 鶏若鶏肉ささ身  | 10      |
| 焼きとり     | 鶏若鶏肉モモ（皮付き） | 90      |           | 豆腐（冷）    | 60      |              | はくさい     | 20      |
|          | 玉葱          | 30      |           | 豚ひき肉     | 50      |              | にんじん     | 15      |
|          | こいくちしょうゆ    | 1       |           | にら       | 10      |              | 玉葱       | 30      |
|          | 酒           | 2       |           | たけのこ（水煮） | 15      |              | 中華だし     | 2       |
|          | こいくちしょうゆ    | 3       |           | 白ねぎ      | 5       |              | うすくちしょうゆ | 1       |
|          | 上白糖         | 2       |           | 干し椎茸     | 1       |              | 食塩       |         |
|          | 本みりん        | 1       |           | しょうが     |         |              | がらスープ    | 3       |
|          | 酒           | 1       |           | にんにく     |         |              | 水        | 170     |
|          | 水           | 1       |           | 綿実油      |         |              |          |         |
|          | かたくり粉       |         |           | 八丁味噌     | 3       |              |          |         |
| 大根のなます   | だいこん        | 45      |           | 赤みそ      | 2       |              |          |         |
|          | にんじん        | 15      |           | トウバンジャン  |         |              |          |         |
|          | ゆず果汁        | 1       |           | 酒        | 1       |              |          |         |
|          | ごま（すり）      |         |           | 上白糖      | 1       |              |          |         |
|          | 食塩          |         |           | こいくちしょうゆ | 3       |              |          |         |
|          | 上白糖         |         |           | オイスターソース |         |              |          |         |
|          | うすくちしょうゆ    | 1       |           | テンメンジャン  | 1       |              |          |         |
|          | 米酢          | 1       |           | ごま油      |         |              |          |         |
| かぼちゃのみそ汁 | 油揚げ         | 6       |           | かたくり粉    | 1       |              |          |         |
|          | 西洋かぼちゃ      | 20      |           | 水        | 25      |              |          |         |
|          | だいこん        | 30      | もやしの中華サラダ | もやし      | 40      |              |          |         |
|          | 玉葱          | 20      |           | きゅうり     | 20      |              |          |         |
|          | 葉ねぎ         | 3       |           | きくらげ     |         |              |          |         |
|          | 赤みそ         | 8       |           | ごま（すり）   |         |              |          |         |
|          | 白みそ         | 4       |           | ごま（いり）   |         |              |          |         |
|          | りしりこんぶ      |         |           | うすくちしょうゆ | 2       |              |          |         |
|          | 削り節         | 3       |           | 上白糖      |         |              |          |         |
|          | 水           | 170     |           | 米酢       | 1       |              |          |         |
|          |             |         |           | ごま油      |         |              |          |         |
| エネルギー    | 772 kcal    |         |           |          |         | エネルギー        | 717 kcal |         |
| たんぱく質    | 35 g        |         |           |          |         | たんぱく質        | 33 g     |         |
| 脂質       | 25 g        |         |           |          |         | 脂質           | 23 g     |         |

**加工食品の原材料について**

**7/7 セタゼリー**

〈原材料〉  
 【シモンゼリー】砂糖・ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、砂糖、ぶどう糖、レモン果汁（濃縮還元）、水、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、乳酸Ca使用、クエン酸Na使用、香料使用  
 【グレープゼリー】砂糖・ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、砂糖、ぶどう糖、ぶどう果汁（濃縮還元）、水、酸味料、ゲル化剤（増粘多糖類）、ビタミンC、乳酸Ca使用、香料使用、クエン酸Na使用、クチナシ赤色素使用  
 【モチーフ】うんしゅうみかん果汁（濃縮還元）（国産みかん）、砂糖・ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、水あめ、砂糖、粉末油脂、寒天、水、乳化剤使用、ゲル化剤（キサンタンガム）使用、香料使用、カロチノイド色素使用

〈表示対象アレルギー〉  
-

**7/8 ミルメーク（ココア）**

〈原材料〉  
果糖ぶどう糖液糖（国内製造）、砂糖、ココアパウダー、ぶどう糖、食塩、香料、植物レシチン（大豆由来）、水

〈表示対象アレルギー〉  
大豆

**7/14 ポークチキンミートボール**

〈原材料〉  
豚肉、鶏肉、たまねぎ、パン粉、でん粉、砂糖、食塩、酵母エキス、香辛料

〈表示対象アレルギー〉  
小麦粉・豚肉・鶏肉

**7/15 まあじフライ**

〈原材料〉  
あじ、小麦粉、パン粉、食塩、胡椒、水、小麦粉（打粉）

〈表示対象アレルギー〉  
小麦