



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		kcal	エネルギー		kcal	エネルギー		kcal	エネルギー		kcal
たんぱく質		g	たんぱく質		g	たんぱく質		g	たんぱく質		g
脂質		g	脂質		g	脂質		g	脂質		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		kcal				エネルギー		kcal
たんぱく質		g				たんぱく質		g
脂質		g				脂質		g

**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

〈表示対象アレルゲン〉  
-

**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

〈表示対象アレルゲン〉  
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

〈表示対象アレルゲン〉  
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)

〈表示対象アレルゲン〉  
小麦