

	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)
	発芽玄米ごはん 牛乳	五穀ごはん 牛乳	ソフトめん 牛乳	牛乳	ツイストロールパン 牛乳
食缶	【スタミナ汁】 ⑩木綿豆腐(32.5) じゃがいも(26) たまねぎ(19.5) ⑫豚肉平切もも(19.5) にんじん(6.5) ねぎ(5.2) ⑩油揚げ(3.9) おろしにんにく(0.26) ⑩ミックスみそ(13) むろ削り(3.9)	【八宝菜】 キャベツ(52) たまねぎ(52) ③いか短冊(26) ○うずら卵(26) にんじん(26) ⑫豚肉平切(19.5) たけのこ(13) チンゲン菜(6.5) ●⑩しょうゆ(3.9) ⑩⑪⑫⑭中華だし(1.95) でん粉(1.3) 中双(0.65) 塩(0.13) こしょう(0.07)	【ミートソース】 たまねぎ(65) ⑫豚挽肉(19.5) ⑥牛挽肉(19.5) にんじん(19.5) ⑩クラッシュ大豆(13) マッシュルーム(13) 冷凍グリーンピース(5.2) トマトケチャップ(26) ●⑩⑫トマトルウ(16.9) ソース(3.9) ◎ささがきチーズ(2.6) ◎脱脂粉乳(1.3) 中双(0.65) 塩(0.13) こしょう(0.03)	【とりめし】 米(60) ⑪鶏肉切込(30) もち米(12) ごぼう(12) にんじん(12) ⑩油揚げ(2.4) 乾燥しいたけ(1.2) 糸切昆布(1.2) ●⑩しょうゆ(7.2) 酒(2.4) 中双(1.44) 和風だしの素(0.6) 塩(0.12)	【じゃがいものバター煮】 じゃがいも(117) たまねぎ(39) にんじん(26) ⑥牛挽肉(19.5) 冷凍グリーンピース(5.2) ●⑩しょうゆ(3.9) ◎バター(3.9) 中双(2.6) ◎ささがきチーズ(1.95) ⑩⑫洋風だしの素(0.52) 塩(0.39) こしょう(0.07)
フライ缶	【まぐろの甘辛煮】 まぐろ油漬(78) しょうが(1.3) 中双(5.2) ●⑩しょうゆ(2.6) 本みりん(1.3)	【大豆とナッツのあげもの】 ⑩水煮大豆(39) ⑩冷凍むぎ枝豆(6.5) でん粉(5.2) ●小麦粉(1.3) ⑱カシューナッツ(13) 米油(5.85) ●⑩しょうゆ(1.95) 中双(1.95) 酒(1.95) 本みりん(0.65)	【シャキシャキ ポテトサラダ】 じゃがいも(52) きゅうり(13) とうもろこし(13) にんじん(6.5)	【サボテン入りえび コロッケ】 サボテン入りえび コロッケ 1個(60) 米油(6) 《サボテン入り えびコロッケ》 じゃがいも ①エビ たまねぎ うちわサボテン ◎ナチュラルチーズ ●パン粉 ◎バター ●小麦粉	【フルーツミックス】 ダイスゼリー(39) ⑬黄桃(32.5) パイナップル(32.5) 《ダイスゼリー》 水あめ 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 ⑮りんご果汁 ⑬もも果汁 ⑩豆乳 ⑩ピロリン酸第二鉄
あえ物・果物等	【きざみたくあん】 たくあん漬(19.5)	【冷凍みかん】 冷凍みかん 1個(120)		【キャベツの福神漬けあえ】 キャベツ(32.5) 福神漬(6.5) 《福神漬け》 だいこん 砂糖 ⑩しょうゆ うり	
その他	【手巻きのみ】 手巻きのみ 6枚入(3)		【小袋卵なし マヨネーズ】 卵なしマヨネーズ1袋(10) 《卵なしマヨネーズ》 ⑩食用植物油脂 ⑮醸造酢 ⑩粉末状植物性たんぱく	【七夕ゼリー】 七夕デザート1個(40)	【干し小魚】 干し小魚1袋(5)

() 内は純使用量 単位：グラム

- 1 主食・牛乳・はっこう乳のアレルギー表示は、別表「主食・飲み物のアレルギー一覧表」に記載しています。
- 2 加工品は食材名の下段に、配合割合5%以上の原材料とアレルギー物質の表示をしています。(下記の23品目のアレルギー物質は、5%未満でも表示します。)

※ アレルギー物質の23品目について、次のように表示しています。

○…卵	●…小麦	◎…乳	①…えび	②…かに
③…いか	④…オレンジ	⑤…キウイフルーツ	⑥…牛肉	⑦…くるみ
⑧…さけ	⑨…さば	⑩…大豆	⑪…鶏肉	⑫…豚肉
⑬…もも	⑭…やまいも	⑮…りんご	⑯…ゼラチン	⑰…バナナ
⑱…ごま	⑲…種実 (カシューナッツ・アーモンド・マカダミアナッツ・ぎんなん・くり・ヘーゼルナッツ・ココナッツ)			
⑳…貝 (ほたて・あさり・かき・しじみ)				

	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)
	ごはん 牛乳	クロスロールパン 牛乳	わかめごはん 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん はっこう乳
食缶	【さわにわん】 じゃがいも(26) ⑫豚肉平切もも(13) かまぼこ(13) にんじん(13) たけのこ(13) ごぼう(13) ねぎ(13) ●⑩しょうゆ(5.2) 塩(0.39) こしょう(0.03) でん粉(0.65) むろ削り(3.9)	【大豆のインド煮】 たまねぎ(78) ⑩水煮大豆(58.5) にんじん(26) ⑩豚肉角切もも(19.5) トマトピューレ(11.7) ソース(2.6) ⑩⑫洋風だしの素(1.3) 純カレー(0.65) 塩(0.52) こしょう(0.04)	【吉野汁】 大根(26) じゃがいも(26) かまぼこ(13) ⑪鶏肉切込皮なし(13) えのきたけ(13) ねぎ(13) ●⑩しょうゆ(3.9) 塩(0.52) でん粉(1.3) むろ削り(5.2)	【マーボ豆腐】 ⑩冷凍豆腐(117) にんじん(26) たけのこ(26) ⑫豚挽肉(19.5) ねぎ(19.5) しょうが(0.65) おろしにんにく(0.26) ⑩豆みそ(6.5) 中双(3.9) ●⑩しょうゆ(2.99) ⑩⑪⑫⑭中華だしの素(1.3) 本みりん(1.3) 酒(1.3) ⑮ごま油(1.04) 豆板醤(0.26) でん粉(1.04)	【筑前煮】 じゃがいも(52) こんにゃく(32.5) ⑪鶏肉角切もも(19.5) にんじん(19.5) ごぼう(19.5) たけのこ(13) 冷凍さやいんげん(13) 乾燥しいたけ(1.3) ●⑩しょうゆ(5.2) 中双(3.64) 本みりん(1.3) むろ削り(1.3)
フライ缶	【ひじき入り親子そばろ】 ○炒り卵(26) たまねぎ(19.5) ⑪鶏挽肉(19.5) にんじん(13) ⑩冷凍むき枝豆(3.9) 米ひじき(1.95) ●⑩しょうゆ(3.9) 中双(2.6) 酒(0.65) 本みりん(0.65)	【ハンバーグのサボテン 入りきのこソースかけ】 ハンバーグ1個(60) マッシュルーム(10.4) エリンギ(10.4) うちわサボテン(3.9) ●⑩しょうゆ(2.6) 中双(1.3) 本みりん(1.3) でん粉(0.65) 《ハンバーグ》 ⑪鶏肉 たまねぎ でん粉	【ゴーヤチャンプルー】 ⑩生揚げ(39) ゴーヤ(26) ○炒り卵(26) ⑫豚肉平切(13) ●⑩しょうゆ(2.6) 中双(2.6) 和風だしの素(0.65) 塩(0.13) こしょう(0.03)	【たこ入り海鮮メンチ】 たこ入り海鮮メンチ 1個(50) 米油(5) 《たこ入り海鮮メンチ》 たらすり身 タコ キャベツ たまねぎ ●⑩衣 【さけの米粉フライ】 さけの米粉フライ 1個(50) 米油(5) 《さけの米粉フライ》 ⑧鮭 米パン粉	【さば銀紙焼き】 さば銀紙焼き1個(60) 《さば銀紙焼き》 ⑨さば ⑩みそ 砂糖
あえ物・果物等			【冷凍洋なし】 冷凍洋なし1個(40)	【ボイルキャベツ】 キャベツ(39) ボイル塩(0.65)	【もやしのゆかりあえ】 もやし(39) ゆかり粉(0.26) ●⑩白しょうゆ(1.3)
その他	【ミックスナッツ】 ミックスナッツ 1袋(10) 《ミックスナッツ》 ⑱アーモンド ⑱カシューナッツ ⑱マカダミアナッツ	【プルーン】 プルーン1袋(20)		【シークワーサーゼリー】 シークワーサーゼリー 1個(50) 【フローズンヨーグルト】 ⑲フローズンヨーグルト 1個(60) 【卓上ソース】 卓上ソース(6.5)	

()内は純使用量 単位：グラム

中学校-3

	7月18日(火)	7月19日(水)
	枝豆ごはん 牛乳	麦ごはん 牛乳
食缶	【卵とじ】 たまねぎ(58.5) ○液卵(52) じゃがいも(26) にんじん(19.5) かまぼこ(13) ⑪鶏肉切込皮なし(13) たけのこ(6.5) 冷凍さやいんげん(6.5) ●⑩しょうゆ(5.2) 中双(2.08) 本みりん(1.3) 塩(0.13) むろ削り(1.3)	【夏野菜カレー】 たまねぎ(52) かぼちゃ(32.5) ⑫豚肉角切もも(19.5) なす(13) ズッキーニ(13) ダイストマト(13) ピーマン(6.5) おろしにんにく(0.39) ●カレールウフレーク(9.1) ●⑫⑮カレールウ粉(6.5) ⑮りんごピューレ(3.9) ソース(2.6) ◎脱脂粉乳(2.6) ◎バター(1.3) ⑩⑫洋風だしの素(1.3) ◎ささがきチーズ(1.3) 純カレー(0.13) ●⑩しょうゆ(0.13) 塩(0.13) こしょう(0.03)
フライ缶	【いかなゲット】 いかなゲット3個(60) 米油(6) 《いかなゲット》 ③いか すけそうだら ⑫豚脂 ●小麦粉 ⑩大豆粉 揚げ油	【ごぼうサラダ】 ささがきごぼう(13) まぐろ油漬け(13) きゅうり(13) ⑱縦割りアーモンド(7.8) とうもろこし(6.5) にんじん(5.2) 米酢(3.25) ⑱チーマー جان(2.6) ●⑩しょうゆ(2.6) ⑱白すりごま(1.95) 上白(1.3) ⑱ごま油(0.52)
あえ物・果物等	【きゅうりとひじきの あえもの】 きゅうり(39) 味付けひじき(3.9) 《味付けひじき》 ●⑩しょうゆ 砂糖 ひじき	【冷凍みかん】 冷凍みかん 1個(120)
その他		

() 内は純使用量 単位：グラム

※ 注意事項

- アレルギー物質の23品目以外で、原材料の配合割合の5%未満については表示していません。(23品目は5%未満でも表示します。)したがって、加工品・調味料に含まれる全ての原材料を記載していません。
- 牛乳・はっこう乳の代替には、調整豆乳で対応しています。(調整豆乳には大豆が含まれます。)
- パン製造工場では、卵・落花生・ごまを含む製品を製造しています。
- ソフトめん・白玉うどん・中華めん(ラーメン)・油そば(焼きそば)の製造工場では、そばを製造しています。また製造工場内では、卵及び乳を使用した製品(市販品等)を製造しています。
- アレルギー物質のマークのない、しらす干し・小魚・のり佃煮・海藻類等は、えび・かにが混じる漁法で捕獲しています。
- アレルギー物質のマークのない、かまぼこ・さつま揚げ・ちくわ・はんぺんは、えび・かにを食べる魚を使用しています。
- 調理場は、食缶(丸缶)・フライ缶(四角缶)等に入る料理を調理する場所が分かれていません。
- 調理場で使用する揚げ油(米油)は、毎回新品には交換していません。
- アレルギー物質のマークのない加工品等について、アレルギー物質のコンタミがないことを保証するものではありません。