7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)【鶴嶺中学校除く】			7月9日(水)【鶴嶺中学校のみ】			7月10日(木)			7月11日(金)		
コーンライス 牛乳 星形コロッケ 豚肉と野菜のカレー炒め 杏仁フルーツ 七タ汁	エネルギー 795kcal 炭水化物 119.7g タンパク 25.2g 脂質 24g 食塩相当量 2.1g	ごはん 牛乳 プルコギ 根菜のり塩和え ハンパンジーサラダ アジアンスープ	エネルギー 824kcal 炭水化物 117.1g タンパク 35.3g 脂質 25.1g 食塩相当量 2.3g	ソフトフランスパン 牛乳 ミートボールビーンズ ツナとバジルのペンネソテー キャロット・ラベ キャベツとベーコンのスープ	エネルギー 804kcal 炭水化物 104.1g タンパク 35.8g 脂質 29.7g 食塩相当量 3.1g	ココア揚げパン 牛乳 ミートボールビーンズ ツナとバジルのペンネソテー キャロット・ラベ キャベツとベーコンのスープ	エネルギー 904kcal 炭水化物 114.3g タンパク 36.7g 脂質 36.4g 食塩相当量 3.3g	麦ごはん 牛乳 さばのごまだれかけ 肉じゃが ひじきとツナの和えもの 切り干し大根のみそ汁	エネルギー 841kcal 炭水化物 104.5g タンパク 33.4g 脂質 32.1g 食塩相当量 2.5g	梅ちりごはん 牛乳 夏野菜の肉みそ炒め がんもどきの煮物 春雨サラダ 五目汁	エネルギー 803kcal 炭水化物 114.3g タンパク 32.1g 脂質 25.4g 食塩相当量 2.9g						
食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー
《コーンライス》			《ごはん》			《ソフトフランスパン》			《ココア揚げパン》			《麦ごはん》			《梅ちりごはん》		
米	90		米	100		パン	70	小麦	コッペパン	70	小麦	米	85		米	100	
もち米	5								米ぬか油	6		おむぎ	10		梅ちりめん	1	ごま
コンソメ	1.2	鶏肉 豚肉	《牛乳》			《牛乳》			ココア	0.8							
食塩	0.15		普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	上白糖	5		《牛乳》			《牛乳》		
オリーブ油	0.2								グラニュー糖	4		普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳
ホールコーン	9		《プルコギ》			《ミートボールビーンズ》											
食塩	0.05		ぶたにく	67	豚肉	ミートボール	70	鶏肉 豚肉 大豆	《牛乳》			《さばのごまだれかけ》			《夏野菜の肉みそ炒め》		
こしょう	0.01		酒	3		オリーブ油	0.3		普通牛乳	206	乳	さば	60	さば	ごま油	0.5	ごま油
			こいくちしょうゆ	3.5		にんにく	0.3					しょうが	0.3		しょうが	0.3	
《牛乳》			コチュジャン	3	大豆	たまねぎ	35		《ミートボールビーンズ》			酒	1		にんにく	0.3	
普通牛乳	206	乳	にんにく	0.3		にんにく	15		冷凍ミートボール	70	鶏肉 豚肉 大豆	こいくちしょうゆ	1		ぶたにく	25	豚肉
			ごま油	0.2	ごま油	じゃがいも	25		オリーブ油	0.3		上白糖	2		だいきり	5	大豆
《星形コロッケ》			上白糖	1.5		大豆	20	大豆	おろしにんにく	0.3		みりん	1		なす	15	
冷凍コロッケ	50	小麦 鶏肉 豚肉	ごま油	0.3	ごま油	マッシュルーム水煮	5		たまねぎ	40		こいくちしょうゆ	2		油	2	
油	5		たまねぎ	40		トマト水煮	12		にんじん	15		いりごま	3	ごま	たまねぎ	35	
中濃ソース	4		にんじん	20		トマトチャップ	6		じゃがいも	25		でん粉	0.3		にんじん	20	
オリーブ油	0.3		緑豆もやし	30		トマトピューレ	5	大豆	大豆水煮	20	大豆	水	10		キャベツ	50	
ベーコン	4	豚肉 大豆	にら	5		中濃ソース	4		マッシュルーム水煮	10		緑豆もやし	20		ピーマン	8	
ブロッコリー	30		ピーマン	6		デミグラスソース	3	小麦 鶏肉 大豆	トマト水煮(ダイス)	15		こまつな	8		こしょう	0.01	
ホールコーン	8		食塩	0.2		ローリエ	0.02		トマトチャップ	6		油揚げ	6	大豆	デンメンジャン	3	ごま 小麦 大豆
食塩	0.1		こしょう	0.01		赤ワイン	2		トマトピューレ	6		こいくちしょうゆ	1.5		赤みそ	2	大豆
こしょう	0.01		いりごま	1	ごま	上白糖	0.5		中濃ソース	4		みりん	0.8		上白糖	1	
						パセリ	0.03		デミグラスソース	3	小麦 鶏肉 大豆	かつお節	0.2		こいくちしょうゆ	2	
《豚肉と野菜のカレー炒め》			《根菜のり塩和え》			食塩	0.15		ローリエ	0.05		酒	1		酒	1	
米サラダ油	0.3		ごぼう	20		こしょう	0.01		赤ワイン	2		《肉じゃが》			でん粉	1.5	
ぶたにく	25	豚肉	れんこん	10					上白糖	0.5		米サラダ油	0.3		水	1	
たまねぎ	25		でん粉	4		《ツナとバジルのペンネソテー》			パセリ	0.05		ぶたにく	15	豚肉			
にんじん	10		油	5		オリーブ油	0.5		食塩	0.15		たまねぎ	15		《がんもどきの煮物》		
ピーマン	5		じゃがいも	20		にんにく	0.1		こしょう	0.01		にんじん	10		がんもどき	40	大豆
しめじ	3		食塩	0.2		たまねぎ	20					じゃがいも	25		葉ねぎ	5	
食塩	0.2		あおのり	0.3		しめじ	5		《ツナとバジルのペンネソテー》			しらたき	10		かつおだし	0.2	
こしょう	0.01					ツナ	10		オリーブ油	0.5		グリーンピース	2		水	10	
こいくちしょうゆ	1		《ハンパンジーサラダ》			ペンネマカロニ	8	小麦	おろしにんにく	0.1		上白糖	2		上白糖	1.5	
カレー粉	0.15		ささみほぐし身	15	鶏肉	バジル	0.1		たまねぎ	20		こいくちしょうゆ	3.5		食塩	0.15	
			キャベツ	15		食塩	0.15		エリンギ(カット冷凍)	6		酒	1		こいくちしょうゆ	3.5	
《杏仁フルーツ》			にんじん	5		こしょう	0.01		まぐろ水煮	10		みりん	2		みりん	2	
ホワイトゼリー杏仁風味	15	大豆	きゅうり	10					ペンネマカロニ	10	小麦	でん粉	0.8				
みかん缶	10		深煎りごまドレッシング(クリーム)	8	ごま 大豆	《キャロット・ラベ》			バジル	0.1		《ひじきとツナの和えもの》					
ハインアッフル缶	10					にんじん	25		食塩	0.15		ひじき	0.5		《春雨サラダ》		
もも缶	10	もも	《アジアンスープ》			冷凍えだまめ	10	大豆	こしょう	0.01		緑豆もやし	20		ハム	6	豚肉
			米サラダ油	0.2		酢	2					きゅうり	12		きゅうり	15	
《七タ汁》			若鶏、むね(皮つき)小間	7	鶏肉	レモン汁	0.5		《キャロット・ラベ》			ツナ	8		はるさめ	5	
ぶたにく	8	豚肉	たまねぎ	10		粒入りマスタード	2		にんじん	25		だし	0.2		食塩	0.15	
たまねぎ	8		たけのこ水煮	5		はちみつ	1	大豆	冷凍えだまめ	10	大豆	こいくちしょうゆ	1		こしょう	0.01	
にんじん	8		きくらげ	0.2		オリーブ油	0.5		酢	2		酒	0.3		こいくちしょうゆ	1.8	
こまつな	4		フオー	6		食塩	0.15		レモン汁	0.5		ごま油	0.2	ごま油	酢	0.4	
焼きふ	0.5	小麦	チンゲンサイ	5		こしょう	0.01		粒入りマスタード	2					上白糖	1.1	
ピーマン	3		中華だし	0.7					はちみつ	1		《切り干し大根のみそ汁》			ごま油	0.3	ごま油
かつおだし	1		食塩	0.3		《キャベツとベーコンのスープ》			オリーブ油	0.5		たまねぎ	10				
食塩	0.2		こしょう	0.01		米サラダ油	0.2		こしょう	0.15		にんじん	6		《五目汁》		
こいくちしょうゆ	1.8		こいくちしょうゆ	0.5		ベーコン	5	豚肉 大豆	こしょう	0.01		切り干し大根	2		若鶏、むね(皮つき)小間	6	鶏肉
酒	0.8		ごま油	0.2	ごま油	キャベツ	15					カットわかめ	0.3		ごぼう	5	
みりん	0.8					ホールコーン	10		《キャベツとベーコンのスープ》			煮干し	1		にんじん	5	
						パセリ	0.01		米サラダ油	0.2		白みそ	3	大豆	とうふ	12	大豆
						コンソメ	0.7	鶏肉 豚肉	ベーコン	6	豚肉 大豆	赤みそ	3	大豆	つきこんにやく	3	
						食塩	0.2		キャベツ	20					長ねぎ	3	
						こしょう	0.01		ホールコーン	10					かつおだし	1	
						こいくちしょうゆ	0.5		コンソメ	0.7	鶏肉 豚肉				食塩	0.2	
						水	95		食塩	0.2					こいくちしょうゆ	2	
									こしょう	0.01					酒	2	
									こいくちしょうゆ	0.5							
									水	95							

7月14日(月)			7月15日(火)			7月16日(水)			7月17日(木)			7月18日(金)		
食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー
《麦ごはん》			《ごはん》			《麦ごはん》			《ごはん》			《ごはん》		
米	85		米	95		米	85		米	95		米	100	
おむぎ	10					おむぎ	10							
《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》			《発酵乳》		
普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	発酵乳(プレーン)	133	乳
《あじの南蛮漬け》			《豚肉とニョッキのトマト煮込み》			《鶏肉の竜田揚げ》			《八宝菜》			《豚カツ夏野菜添え》		
あじフィレ60g	60		ぶたにく	50	豚肉	とりにく	70	鶏肉	米サラダ油	0.3		とんかつ	60	小麦 豚肉 大豆
でん粉	6		白ワイン	1		しょうが	0.4		しょうが	0.5		油	6	
油	6		食塩	0.08		しょうが	0.4		ぶたにく	45	豚肉	中濃ソース	4	
米サラダ油	0.2		こしょう	0.03		にんにく	0.4		たまねぎ	35		なす	15	
にんじん	5		オリーブ油	0.2		こいくちしょうゆ	3		にんじん	15		ズッキーニ	10	
たまねぎ	8		にんにく	0.3		酒	1		たけのこ水煮	15		赤ピーマン	10	
ピーマン	5		たまねぎ	40		上白糖	0.6		きくらげ	0.4		米サラダ油	3	
りんご(すりおろし)	3	りんご	にんじん	10		食塩	0.45		緑豆もやし	25		食塩	0.15	
水	10		セロリ	2		水	10		はくさい	35		こしょう	0.01	
上白糖	1.5		レンズまめ	10		エッグケアマヨネーズ	3	大豆	うずら卵	25	卵			
こいくちしょうゆ	3		バセリ	0.02		でん粉	7		だし	0.3		《ベーコンといんげんのソテー》		
酢	2		トマト水煮	30		油	6		食塩	0.3		オリーブ油	0.3	
ブロッコリー	30		トマトケチャップ	12		キャベツ	30		こしょう	0.02		ベーコン	7	豚肉 大豆
食塩	0.05		中濃ソース	4		食塩	0.02		こいくちしょうゆ	2		さやいんげん	20	
			デミグラスソース	3	小麦 豚肉 大豆	こしょう	0.01		でん粉	2		たまねぎ	25	
			赤ワイン	1.5								ホールコーン	10	
《キムタク炒め》			上白糖	0.05		《なすとピーマンのピリ辛炒め》			《かつおと大豆のコチュジャンソース》			コンソメ	0.2	鶏肉 豚肉
米サラダ油	0.3		食塩	0.1		油	0.3		油	25		食塩	0.1	
ぶたにく	40	豚肉	こしょう	0.01		しょうが	0.1		しょうが	0.2		こしょう	0.01	
キムチ	12		ニョッキ	28	小麦	にんにく	0.1		酒	1				
千切りたくあん	10	大豆				ぶたにく	17	豚肉	こいくちしょうゆ	0.5		《フルーツミックス》		
こいくちしょうゆ	0.12		《ブロッコリーとウィンナーのソテー》			ピーマン	15		でん粉	4		みかん缶	10	
			ブロッコリー	35		赤ピーマン	13		油	4		もも缶	10	もも
《野菜のごま和え》			オリーブ油	0.5		なす	15		大豆	20	大豆	ハインアップル缶	10	
にんじん	8		ソーセージ(ウィンナー)輪切り	10	豚肉	トウバンジャン	0.02		でん粉	1		ゼリーミックス	15	りんご
えのきたけ	4		ホールコーン	8		酒	1		油	1				
油揚げ	10	大豆	こいくちしょうゆ	0.2		食塩	0.1		米サラダ油	0.2		《カレールウ》		
さやいんげん	15		食塩	0.1		こしょう	0.01		しょうが	0.2		米サラダ油	0.3	
いりごま	3.5	ごま	こしょう	0.01		上白糖	0.2		にんにく	0.2		たまねぎ	20	
かつおだし	0.1					こいくちしょうゆ	0.7		長ねぎ	2		にんじん	10	
水	8		《ハニーサラダ》			オイスターソース	1		上白糖	1.8		しょうが	0.4	
上白糖	0.4		ささみほぐし身	10	鶏肉				酒	0.9		にんにく	0.4	
みりん	0.8		キャベツ	20		《しらすと青菜の和えもの》			コチュジャン	2.3	大豆	トマトピューレ	1.5	
こいくちしょうゆ	1.8		きゅうり	10		にんじん	10		こいくちしょうゆ	2.3		トマトケチャップ	2	
			はちみつ	0.6		こまつな	15		いりごま	1.2	ごま	中濃ソース	4	
《じゃがいもと玉ねぎのみそ汁》			酢	0.5		緑豆もやし	10		水	5		こいくちしょうゆ	2	
じゃがいも	18		オリーブ油	1		しらす干し釜揚げ	4					ポークパイオン	2	豚肉
たまねぎ	12		食塩	0.2		こいくちしょうゆ	1.5		《わかめときゅうりの中華和え》			カレー粉	0.2	
カットわかめ	0.2					酒	0.5		カットわかめ	0.6		食塩	0.2	
煮干だし	1		《豆乳コンスープ》			食塩	0.1		きゅうり	30		こしょう	0.01	
白みそ	3.5	大豆	米サラダ油	0.2		ごま油	0.8	ごま油	にんじん	8		カレールウ	10	
赤みそ	3	大豆	ベーコン	4	豚肉 大豆				ホールコーン	8		小麦粉	3.5	小麦
			たまねぎ	6		《わかめと豆腐のすまし汁》			こいくちしょうゆ	2		水	90	
			にんじん	6		若鶏、むね(皮つき)小間	8	鶏肉	酢	1				
			じゃがいも	8		とうふ	15	大豆	上白糖	0.5				
			ホールコーン	6		たまねぎ	8		ごま油	0.3	ごま油			
			クリームコーン缶	7		にんじん	5							
			バセリ	0.03		カットわかめ	0.3		《サンラータンスープ》					
			コンソメ	0.7	鶏肉 豚肉	かつおだし	1		ごま油	0.2	ごま油			
			豆乳	35	大豆	食塩	0.3		若鶏、むね(皮つき)小間	8	鶏肉			
			食塩	0.2		こいくちしょうゆ	0.5		たまねぎ	10				
			こしょう	0.01		水	95		えのきたけ	4				
									とうふ	7	大豆			
									中華だし	0.6				
									酢	1				
									食塩	0.2				
									こいくちしょうゆ	1.5				
									ラー油	0.02	ごま油			
									でん粉	1				
									水	90				