

	2024年 7月 1日(月)	7月 2日(火)	7月 3日(水)	7月 4日(木)	7月 5日(金)	7月 6日(土)	7月 7日(日)
朝	◆ごはん(学) 米 ◆鮭のポテト焼き 鮭(生) しお こしょう粉 じゃがいも ホールコーン(缶詰) マヨネーズ 全卵型 しお ピザ用チーズ 粉パセリ 乾 ◆キャベツと厚揚げの炒め物(学) キャベツ 厚揚げ もやし にんじん にら 食塩 こしょう 白 粉 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 調合油 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆かきたま汁(学) 卵 食塩 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし じゃがいもでん粉 みつば 生 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生) ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆魚のホイル焼き(学) 赤魚(60g) しお こしょう粉 えのきたけ 生 しめじ たまねぎ マーガリン にんにく おろし レモン 全果 生 ◆ひじきの五目煮(学) ひじき(乾) 乾しいたけ にんじん 油揚げ むき枝豆 めんつゆ ストレート 水 顆粒和風だし 白ごま 乾 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆ゆで卵 卵 しお ◆みそ汁(あさり)学 あさり 生 みつば 生 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆しゃも塩焼き しゃも 生干し 生 レモン 全果 生 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆ほうれん草のソテー ほうれん草(冷) しめじ にんじん ホールコーン(缶詰) ベーコン 有塩バター しお 顆粒コンソメ ◆かに玉風厚焼き玉子 卵 かに風味かまぼこ(令) 乾しいたけ 青ネギ 鳥がらだし ごま油 ◆すまし汁(もずく) もずく かいわれだいこん 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ◆キウイヨーグルト(学) プレーンヨーグルト(400g) キウイフルーツ(ゴールド) ◆牛乳 普通牛乳	◆ホットドッグ(ツナポテトサラダ) コッペパン じゃがいも たまねぎ にんじん 胡瓜 生 ツナ缶 マヨネーズ 全卵型 しお ブラックペッパー ◆スクランブルエッグ 卵 調合油 しお こしょう粉 トマトケチャップ ◆コールスローサラダ(学) キャベツ にんじん ホールコーン(缶詰) コールスローレッシング ◆クラムチャウダースープ(学) たまねぎ生 むきあさり(冷) じゃがいも mixベジタブル(令) ベーコン スライス 顆粒コンソメ ホワイトソース 水 粉パセリ 乾 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆鮭のムニエル 鮭(生) しお 小麦粉 マーガリン 調合油 スパゲッティ(乾) オリーブ油 むきエビ(冷) しそ しお こしょう粉 ◆目玉焼き(学) 卵 しお こしょう粉 調合油 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆こんにやくの白和え(学) 沖縄豆腐 にんじん こんにやく 精粉 まつまな 葉 生 白ごま 乾 顆粒和風だし 合わせ味噌 うすくちしょうゆ ◆味噌汁(キャベツ) キャベツ にんじん 青ネギ 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(GF) グレープフルーツ ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆マツカレルピカタ まさば 生 小麦粉 卵 調合油 マッシュルーム 水煮缶 トマトケチャップ ウスターソース ◆筑前煮(学) 鶏もも肉 ごぼう 根 生 れんこん 根茎 ゆで 板こんにやく いんげん(冷) 生しいたけ にんじん 顆粒和風だし こいくちしょうゆ みりん 清酒 純米酒 グラニュー糖 調合油 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆なすの煮びたし なす 糸カツオ こいくちしょうゆ みりん 青ネギ ◆味噌汁(玉ねぎ・わかめ) たまねぎ 乾燥わかめ 合わせ味噌 顆粒和風だし 青ネギ ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆梅干し 種ぬきかつお梅 ◆鮭の塩焼き(学) べにざけ 生 食塩 こしょう粉 調合油 だいこん 生 しそ こいくちしょうゆ ◆きんぴらごぼう さががきごぼう(冷) にんじん 白ごま 乾 調合油 こいくちしょうゆ みりん風調味料 ラー油 ◆キムチ納豆(学) 納豆 はくさいキムチ 青ネギ ◆味噌汁(卵/ねぎ) 卵 青ネギ 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(ぶどう) ぶどう 生 ◆牛乳 普通牛乳
間	◆補)ジュシーおにぎり 米 豚ロース1cmスライス にんじん 蒸しかまぼこ ひじき(乾) 青ネギ こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 しお 調合油	◆補)おにぎり(油みそ) 米 赤だしみそ 米みそ 甘みそ ツナ缶 グラニュー糖 ごま むき 焼きのり(10枚)	◆補)おかかとチーズのおにぎり 米 糸カツオ キャンディーチーズ めんつゆ 三倍濃厚	◆補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚)	◆補)辛子高菜おにぎり 米 辛子高菜漬け	◆補)しそ昆布おにぎり 米 しそ昆布	◆補)梅ひじきごはん 米 ひじき(乾) 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 白ごま 乾 種ぬきかつお梅 青ネギ
昼	◆みそラーメン(学) 中華麺 ゆで キャベツ 生 もやし にんじん ホールコーン(缶詰) たけのこ(メンマ) 青ネギ チャーシュー 卵 みそラーメンの素 有塩バター ◆揚げぎょうざ&春巻 ぎょうざ 冷凍 春巻き(冷) 調合油 サニーレタス 葉 生 ◆チョコレギサラダ(学) サニーレタス 葉 生 レタス 絹ごし豆腐 ながいも ほぐし鶏 白すりごま きざみのり チョコレギドレッシング(エ) ◆アイスクリーム アイスクリーム 普通脂	◆そばめし(学) ONE(S)焼きそばソース 米 キャベツ たまねぎ 青ピーマン生 豚コマ スライス 焼きそばソース 紅しょうが 糸カツオ あおのり マヨネーズ 全卵型 ◆目玉焼き(学) 卵 しお こしょう粉 調合油 ◆串カツ(学) 豚串カツ(40g) 調合油 キャベツ レモン 全果 生 ◆胡瓜とタコの酢の物(学) 胡瓜 生 まだこ 生 カットわかめ 酢 砂糖 うすくちしょうゆ しょうが おろし ◆かきたま汁(学) 卵 乾しいたけ 食塩 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし じゃがいもでん粉 青ネギ ◆くだもの(すもも) すもも 生	◆ごはん(学) 米 ◆チキン南蛮(学) とりむね(皮なし) 料理酒 砂糖 たまねぎ生 にんじん こいくちしょうゆ 砂糖 みりん 顆粒和風だし みつば 生 きざみのり ◆きびなごの南蛮漬(学) きびなご 生 食塩 片栗粉 調合油 たまねぎ にんじん 青ピーマン生 かつお・昆布だし 酢 グラニュー糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 鷹の爪 ◆ほうれん草のなめたけ和え ほうれん草(冷) なめたけ 食塩 こいくちしょうゆ ◆赤だし汁(学) なめこ 生 絹ごし豆腐 顆粒和風だし 赤だしみそ 白みそ ◆くだもの(GF) グレープフルーツ	◆親子丼(学) 米 とりむね(皮なし) 料理酒 砂糖 たまねぎ生 にんじん こいくちしょうゆ 砂糖 みりん 顆粒和風だし みつば 生 きざみのり ◆きびなごの南蛮漬(学) きびなご 生 食塩 片栗粉 調合油 たまねぎ にんじん 青ピーマン生 かつお・昆布だし 酢 グラニュー糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 鷹の爪 ◆ほうれん草のなめたけ和え ほうれん草(冷) なめたけ 食塩 こいくちしょうゆ ◆赤だし汁(学) なめこ 生 絹ごし豆腐 顆粒和風だし 赤だしみそ 白みそ ◆くだもの(GF) グレープフルーツ	◆ごはん(学) 米 ◆チキントマト煮(学) 鶏もも肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース 冷凍 オリーブ油 にんにく おろし こしょう粉 顆粒コンソメ とまと缶詰 トマトケチャップ ◆イカリング(学) いかりンフライ(冷) 調合油 マヨネーズ 全卵型 ◆南瓜サラダ かぼちゃ(冷凍) 卵 たまねぎ 胡瓜 生 マヨネーズ 全卵型 粒マスタード しお こしょう粉 ◆すまし汁(はんぺん)学 はんぺん みつば 生 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ◆くだもの(りんご) りんご生	◆ごはん(学) 米 ◆漬物 漬物 しば漬 ◆鶏の唐揚げ(学) 鶏もも肉 しお たまねぎ 青ピーマン生 ホールコーン(缶詰) ピザソース ピザ用チーズ パザル 粉 卵 調合油 ◆(付)キャベツ キャベツ 生 にんじん ◆ひじき卵焼き 卵 ひじき(乾) むき枝豆(冷) 顆粒和風だし しお 調合油 ◆人参しりしりー(学) にんじん ツナ缶 にら 調合油 かつおだし こしょう粉 こいくちしょうゆ ◆パブリカ炒め(学) 赤ピーマン生 黄ピーマン ベーコン ごま油 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 七味唐辛子	◆ごはん(学) 米 ◆鶏肉のピザ焼き(学) 鶏もも肉 たまねぎ生 ミックスベジタブル(冷) トマトケチャップ ウスターソース しお 有塩バター ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml
夜	◆補)ひじき豆おにぎり 米 ひじき(乾) むき枝豆 顆粒和風だし こいくちしょうゆ しお	◆補)やみつきおにぎり 米 天かす しらす干し 半乾燥品 しそ めんつゆ 三倍濃厚 白ごま 乾	◆補)あんぱん あんぱん ◆牛乳 普通牛乳	◆補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆補)じゃこチーズおにぎり 米 しらす干し 半乾燥品 スティックチーズ ごま油 めんつゆ 三倍濃厚	◆補)鮭おにぎり 米 しお 焼フレーク 焼きのり(10枚) ◆ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml	◆補)チキンライスおにぎり 米 鶏もも肉 たまねぎ生 ミックスベジタブル(冷) トマトケチャップ ウスターソース しお 有塩バター ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml
夕	◆ごはん(学) 米 ◆ブルコギ風(学) 牛肉スライス たまねぎ にんじん	◆ごはん(学) 米 ◆すき焼き(学) 牛肉スライス はくさい(生) 長ネギ	◆タコライス(学) 米 あいびき肉 大豆水煮 たまねぎ生 青ピーマン生	◆ごはん(学) 米 ◆揚げない油淋鶏(学) 鶏むね肉 食塩 砂糖	◆ごはん(学) 米 ◆豚肉の生姜焼き(学) 豚ロース1cmスライス たまねぎ 料理酒	◆おろしポン酢豚丼(学) 米 豚コマ スライス たまねぎ生 砂糖 料理酒	◆七夕冷やしそうめん(学) そうめん・乾 ローズハム 胡瓜 生 錦糸卵 トマト生

	2024年 7月 1日(月)	7月 2日(火)	7月 3日(水)	7月 4日(木)	7月 5日(金)	7月 6日(土)	7月 7日(日)
タ	にとら 焼き肉のたれ オイスターソース コチュジャン 砂糖 ◆スコップコロケ(学) じゃがいも 牛乳(大) たまねぎ にんじん あいびき肉 むき枝豆 ホールコーン(缶詰) しお うすくちしょうゆ みりん 砂糖 顆粒コンソメ マーガリン マヨネーズ 全卵型 パン粉 粉チーズ 粉パセリ 乾 ◆中華風冷ややっこ(学) 絹ごし豆腐 長ネギ 胡瓜 生 にんにく おろし しょうが おろし 白すりごま 顆粒中華だし こいくちしょうゆ 酢 ごま油 きざみのり ◆五目中華スープ(学) はくさい(生) 乾しいたけ にんじん 豚コマ スライス 青ネギ 顆粒中華味 うすくちしょうゆ しお 片栗粉 ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド)	えのきたけ 生 生しいたけ しらたき 木綿豆腐 すき焼きのたれ ◆魚の天ぷら ホキ(20)天ぷら用 しままーす こしょう粉 小麦粉 たまご 水 調合油 ◆胡瓜の浅漬(学) 胡瓜 生 しお 昆布だし 砂糖 白ごま 乾 ◆根菜のみそ汁 れんこん 生 さつまいも(生) ごぼう 根 生 だいこん 生 にんじん 葉ねぎ 葉 生 麦みそ かつおだし 顆粒和風だし ◆くだもの(メロン) メロン(生)	調合油 タコライスソース ピザ用チーズ レタス トマト生 チリソース ◆ハッシュポテト ハッシュポテト 調合油 ◆鶏ささみと青菜のスープ春雨 はるさめ 緑豆はるさめ ほぐし鶏 チンゲンサイ 葉 生 顆粒中華だし しお うすくちしょうゆ 料理酒 青ネギ 白ごま 乾 ◆フルーツポンチ(学) 白玉団子(冷) パインアップル 缶詰 みかん 缶詰 サイダー	ブラックペッパー こいくちしょうゆ しょうが おろし にんにく おろし 調合油 長ネギ しょうが おろし こいくちしょうゆ 砂糖 ごま油 レタス ◆青椒肉絲(学) 豚肩ロース(細切り) 青ピーマン生 赤ピーマン生 たけのこ 水煮缶詰(干) 料理酒 顆粒中華だし こいくちしょうゆ 砂糖 オイスターソース しょうが おろし ◆タコとワカメの中華和え(学) まだこ ゆで 胡瓜 生 カットわかめ 中華ドレッシング ◆キムチチゲ(学) 豚コマ スライス はくさい(生) たまねぎ生 もやし 絹ごし豆腐 にとら にんにく おろし 顆粒中華味 こいくちしょうゆ 白ごま 乾 コチュジャン 合わせ味噌 ◆杏仁フルーツ(学) 杏仁フルーツ缶 白玉団子(冷)	みりん こいくちしょうゆ ごま油 レタス トマト生 ごまドレッシング ◆豆腐ステーキの海鮮旨煮あ 木綿豆腐 しお こしょう粉 片栗粉 ごま油 にんじん もやし 青ピーマン生 むきエビ(冷) こういか 生 こいくちしょうゆ オイスターソース 清酒 純米酒 グラニュー糖 顆粒中華だし 水 じゃがいもでん粉 ごま油 青ネギ ◆大根サラダ(学) だいこん 生 みずな 葉 生 ツナ 糸カツオ きざみのり ゆずドレッシング ◆中身汁(学) 中身 豚ロース1cmスライス 板こんにやく 乾しいたけ 顆粒和風だし こいくちしょうゆ 食塩 しょうが ◆くだもの(スイカ) すいか 赤肉種 生	こいくちしょうゆ みりん しょうが おろし 大根おろし(冷) ぼん酢しょうゆ 青ネギ 卵 紅しょうが ◆みょうがと鶏肉の和え物(学) ほぐし鶏 もやし みょうが 胡瓜 生 酢 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油 黒ゴマ ◆具だくさんもずく汁(学) もずく 絹ごし豆腐 にんじん たまねぎ しめじ 卵 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 みつば 生 ◆フルーツ盛り合わせ(学) オレンジ(生) キウイフルーツ(ゴールド) マスカット	◆みょうが) しそ めんつゆ 三倍濃厚 水 白ごま 乾 ◆きびなごのカレー揚げ(学) きびなご 生 食塩 こしょう粉 片栗粉 カレー粉 もやし 調合油 サラダ菜 ◆タコとワカメの中華和え(学) まだこ ゆで 胡瓜 生 カットわかめ 中華ドレッシング ◆フルーツポンチ(学) 白玉団子(冷) パインアップル 缶詰 みかん 缶詰 パナナ 生 サイダー