

	2024年 7月 8日(月)	7月 9日(火)	7月 10日(水)	7月 11日(木)	7月 12日(金)	7月 13日(土)	7月 14日(日)
朝	◆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 ◆目玉焼き(学) 卵 しお こしょう粉 調合油 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆ささみと胡瓜の梅和え(学) ささ身 生 料理酒 砂糖 胡瓜 生 食塩 グラニュー糖 山海ぶし ◆味噌汁(玉ねぎ・わかめ)学 たまねぎ 乾燥わかめ 合わせ味噌 顆粒和風だし ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド) ◆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 ◆ポークたまご(学) ポークランチョンミート 卵 調合油 レタス ミニトマト 果実 生 ごまドレッシング ◆ほうれん草としめじのお浸し(学) ほうれん草(冷) しめじ うすくちしょうゆ かつおだし汁 糸カツオ ◆味噌汁(じゃがいも・人参) じゃがいも にんじん 葉ねぎ 葉 生 米みそ 甘みそ 顆粒和風だし ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆ぶりの照り焼き(学) ぶり 生 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 砂糖 しょうが おろし 調合油 ししとう 果実 生 ◆納豆 納豆 青ネギ ◆胡瓜とわかめの酢の物 胡瓜 生 乾燥わかめ 酢 グラニュー糖 こいくちしょうゆ かつおだし ◆みそ汁(小松菜/はんぺん) 小松菜(冷) はんぺん 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生) ◆牛乳 普通牛乳	◆サンドイッチ(ハムチーズ) 食パン スライスチーズ ロースハム マヨネーズ 全卵型 粒入りマスタード ◆サラダ(キャベツ・コーン) キャベツ ホールコーン(缶詰) 胡瓜 生 鶏卵 全卵 ゆで フレンチドレッシング ◆ほうれん草のソテー ほうれん草(冷) しめじ ベーコン ホールコーン(缶詰) こいくちしょうゆ こしょう粉 顆粒和風だし ◆コンスープ クリーンスープ ホールコーン(缶詰) 普通牛乳 水 粉パセリ 乾 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆あわごはん(学) 米 マージン ◆白身魚の中華あんかけ(学) 赤魚(60g) しお こしょう粉 にんじん いんげん(冷) しめじ 顆粒中華味 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん かつおだし汁 片栗粉 ◆スパニッシュオムレツ 卵 ミックスベジタブル(冷) ロースハム 固形ブイヨン こいくちしょうゆ キャンディーチーズ ◆キムチ納豆(学) 納豆 はくさいキムチ 青ネギ ◆アーサ汁(学) あおさ 素干し 絹ごし豆腐 こいくちしょうゆ 食塩 顆粒和風だし ◆くだもの(りんご) りんご生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆グルクンのネギソースかけ(学) たかさご 生 食塩 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 トマト生 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆フーチャンブルー(学) 車麩 卵 キャベツ にんじん もやし にら 豚肩ロース(細切り) 顆粒和風だし 食塩 うすくちしょうゆ 調合油 ◆三色なます(学) だいこん 生 かに風味かまぼこ(冷) 胡瓜 生 しままーす 酢 砂糖 ◆みそ汁(じゃが芋/ねぎ)(学) じゃがいも えのきたけ 生 青ネギ 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 ◆ベーコンエッグ ベーコン スライス 卵 しお こしょう粉 ◆パパイヤいりちー(学) パパイヤ 未熟 生 にんじん ツナ にら 調合油 こいくちしょうゆ 顆粒和風だし ◆もやしの胡麻和え(学) もやし こまつな 葉 生 ほぐし鶏 白すりごま 酢 こいくちしょうゆ ごま油 ◆すまし汁(もずく) もずく 絹ごし豆腐 かいわれだいこん 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生) ◆牛乳 普通牛乳
間	◆(補)うめおにぎり 米 種ぬきかつお梅 白ごま 乾 焼きのり(10枚)	◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり	◆(補)たくあんおにぎり 米 たくあん漬 むき枝豆 めんつゆ 三倍濃厚 ごま油 ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)梅じゃこごはん(学) 米 しらす干し 半乾燥品 顆粒和風だし うすくちしょうゆ ごま油 山海ぶし しそ	◆(補)小松菜とわかめの鉄分お 米 カットわかめ 白ごま 乾 小松菜(冷) ごま油 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし	◆(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)塩昆布チーズおにぎり 米 塩昆布 スティックチーズ ごま油
昼	◆ごはん(学) 米 ◆なすとチキンのチリソース炒 鶏もも肉 こいくちしょうゆ 片栗粉 調合油 なす じゃがいも にんじん れんこん 生 調合油 チリソース トマトケチャップ 青ネギ ◆春巻き 春巻き(冷) 調合油 サニーレタス 葉 生 ◆春雨サラダ(学) はるさめ 普通はるさめ ロースハム 胡瓜 生 白ごま 乾 卵 にんじん きくらげ 乾 和風ドレッシングタイプ調 ◆白菜の野菜スープ(学) はくさい(生) にんじん ホールコーン(缶詰) ベーコン 顆粒コンソメ しょうが しままーす ◆くだもの(スイカ) すいか 赤肉種 生	◆ごはん(学) 米 ◆鶏肉のトマト焼き 鶏もも肉 料理酒 しお こしょう粉 とまと缶詰 にんにく おろし オリーブ油 顆粒コンソメ トマトケチャップ ピザ用チーズ 粉パセリ 乾 ブロッコリー(冷) ごまドレッシング ◆(付)キャベツ キャベツ 生 にんじん ミニトマト 果実 生 ◆いんげんの炒め物 いんげん(冷) にんじん ツナ缶 調合油 顆粒和風だし こいくちしょうゆ ◆ねばねば豆腐(学) 絹ごし豆腐 オクラ(冷) ながいも 納豆 糸カツオ きざみのり 白ごま 乾 こいくちしょうゆ わさび 練り ◆もずく入りキムチスープ(学) もずく 絹ごし豆腐 豚コマ スライス はくさい(生) にんじん たまねぎ しめじ キムチの素 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 青ネギ ◆くだもの(GF) グレープフルーツ	◆ガパオライス 米 青ピーマン生 たまねぎ生 なす 赤ピーマン生 大豆水煮 鶏ミンチ 鷹の爪 にんにく おろし オイスターソース 料理酒 こいくちしょうゆ 鳥がらだし グラニュー糖 調合油 卵 調合油 パジル 粉 ◆ゴボウサラダ(学) ごぼう 根 生 にんじん 胡瓜 生 ほぐし鶏 マヨネーズ 全卵型 白すりごま ◆沖縄風みそ汁(学) 豚コマ スライス 沖縄豆腐 卵 だいこん 生 にんじん 青ネギ 合わせ味噌 顆粒和風だし ◆アイスクリーム アイスクリーム 普通脂	◆ごはん(学) 米 ◆ミートローフ(学) 豚ひき肉 にんにく おろし たまねぎ マッシュルーム 水煮缶 ミックスベジタブル(冷) マーガリン 卵 食塩 こしょう粉 トマトケチャップ ウスターソース ブロッコリー 花序 生 ◆ブロッコリーのソテー(学) ブロッコリー(冷) にんじん ホールコーン(缶詰) ベーコン スライス 顆粒コンソメ こしょう粉 ◆カプレーゼサラダ(学) トマト生 モッツアレラ イタリアンドレッシング パジル 粉 ◆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 ◆くだもの(ぶどう) ぶどう 生	◆ロコモコ丼 米 やわらかハンバーグ(16) ウスターソース トマトケチャップ 水 レタス ミニトマト 果実 生 アボカド 生 卵 ◆ナゲット&ポテト チキンナゲット フライドポテト(クリンクル) 調合油 トマトケチャップ ◆ささみとブロッコリーのサラダ ブロッコリー(冷) ほぐし鶏 ホールコーン(缶詰) ごまドレッシング ◆マッシュルームスープ マッシュルームスープ 水 しめじ 生 ◆くだもの(GF) グレープフルーツ	◆ごはん(学) 米 ◆鶏肉の生姜焼き(学) 鶏もも肉 たまねぎ 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 砂糖 ごま油 しょうが おろし ◆(付)スパゲッティ スパゲッティ(乾) オリーブ油 こいくちしょうゆ 食塩 ブラックペッパー ◆厚焼き卵(学) 卵 しお 調合油 ◆竹輪のチーズ磯辺揚げ(学) ちくわ(20g) スティックチーズ 小麦粉 しょうが 漬物 酢漬 卵 あおのり 食塩 調合油 ◆エビの旨塩炒め(弁) むきエビ(冷) アスパラガス(冷) 赤ピーマン生 料理酒 にんにく おろし オリーブ油 しお こしょう粉 こいくちしょうゆ ◆キャロットラベ(弁) にんじん たまねぎ生 オレンジジュース オリーブ油 粒入りマスタード 酢 しお	◆ごはん+梅干し(学) 米 種ぬきかつお梅 ◆豚カツ(学) 豚肉トンカツ用(100) しお こしょう粉 小麦粉 卵 パン粉 調合油 とんかつソース トマトケチャップ ◆(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 顆粒和風だし しお 調合油 ◆焼きウインナー ポークソーセージ 調合油 ◆きんぴらごぼう(弁) 千切りごぼう(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 ◆ジャガイモのチーズ炒め(弁) じゃがいも たまねぎ いんげん(冷) チキンウインナー パセリ 葉 生 粉チーズ 顆粒コンソメ 食塩 こしょう 白 粉 ◆グレープフルーツジュース グレープフルーツ 果実
夜	◆(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 ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚) ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆(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)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚) ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆(補)塩昆布おにぎり 米 塩昆布 ごま油	◆(補)鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚)	◆(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
タ	◆ごはん(学) 米 ◆牛すじカレー 牛すじ にんじん じゃがいも たまねぎ しめじ	◆ごはん(学) 米 ◆油揚げ餃子(学) 油揚げ 豚ひき肉 大豆水煮 はくさい(生) にら	◆ごはん(学) 米 ◆焼きチキン南蛮(学) 鶏むね肉 食塩 こしょう粉 小麦粉 卵	◆ごはん(学) 米 ◆サバの梅みそ焼き(学) サバ(120) しょうが おろし 清酒 純米酒 合わせ味噌 山海ぶし	◆ごはん(学) 米 ◆チキンソテーきのこソースか 鶏もも肉 しお こしょう粉 小麦粉 調合油	◆ごはん(学) 米 ◆肉じゃが(学) 豚コマ スライス じゃがいも にんじん たまねぎ生 しらたき	◆ごはん(学) 米 ◆すき焼き(学) 牛肉スライス はくさい(生) 長ネギ えのきたけ 生 生しいたけ

	2024年 7月 8日(月)	7月 9日(火)	7月 10日(水)	7月 11日(木)	7月 12日(金)	7月 13日(土)	7月 14日(日)
タ	カレールウ 調合油 福神漬 らっきょう 甘酢漬 ◆コブサラダ(学) レタス 胡瓜 生 トマト生 アボカド 生 ほぐし鶏 卵 コブドレッシング ◆りんごヨーグルト(学) りんご生 プレーンヨーグルト(400g) はちみつ	しょうが おろし こいくちしょうゆ 料理酒 砂糖 しょう こいくちしょうゆ 酢 ラー油 ◆きびなごの南蛮漬(学) きびなご 生 片栗粉 調合油 たまねぎ にんじん 青ピーマン生 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 ◆蒸し鶏とブロッコリーのサラダ ブロッコリー(冷) ほぐし鶏 ホールコーン(缶詰) ごまドレッシング ◆ゆし豆腐(学) ゆし豆腐 葉ねぎ 葉 生 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆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	こいくちしょうゆ グラニュー糖 酢 マヨネーズ 全卵型 卵 たまねぎ ピクルス(刻み) 食塩 こしょう粉 粉パセリ 乾 サラダ菜 ◆にんにくの芽炒め(学) にんにくの芽(冷) たまねぎ にんじん 牛肉スライス たけのこ 水煮缶詰(干) 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 調合油 マーガリン しょう こしょう粉 にんにく おろし ◆豆苗ともやしのナムル(学) 豆苗 もやし ほぐし鶏 ごま油 うすくちしょうゆ 酢 砂糖 白ごま 乾 ◆かに玉風スープ(学) 卵 かに風味かまぼこ(令) はくさい(生) エリンギ 生 長ネギ 顆粒中華だし しょう こいくちしょうゆ 片栗粉 ごま油 ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド)	みりん ながいも こいくちしょうゆ わさび 練り きざみのり ◆厚焼き卵(学) 卵 しょう ◆クープイリチー(学) 刻み昆布 切こんにゃく カステラかまぼこ 豚コマ スライス 調合油 うすくちしょうゆ 清酒 純米酒 みりん 顆粒和風だし ◆白菜と小松菜のごま和え はくさい(冷) 小松菜(冷) ツナ缶 白すりごま 酢 こいくちしょうゆ ◆キムチとん汁(学) 豚ロース(薄切り) 里芋 (令) だいこん 生 にんじん 長ネギ 板こんにゃく キムチの素 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(ずもも) すもも 生	しめじ えのきたけ 生 まいたけ 生 有塩バター ぼん酢しょうゆ 青ネギ ◆からし菜炒め(学) からしな 葉 生 にんじん 沖縄豆腐 ツナ缶 顆粒和風だし こいくちしょうゆ ◆生ハムサラダ(学) レタス にんじん 赤ピーマン生 黄ピーマン 生ハム イタリアンドレッシング ◆たまごスープ(学) 卵 ホールコーン(缶詰) 豆苗 顆粒コンソメ しょう ◆くだもの(いちご) いちご 生	グリンピース 冷凍 顆粒和風だし こいくちしょうゆ みりん 料理酒 ◆トマトのチーズ焼き(学) トマト生 しょう ブラックペッパー マヨネーズ 全卵型 ピザ用チーズ 粉パセリ 乾 ◆みょうがと鶏肉の和え物(学) ほぐし鶏 もやし みずな 葉 生 みょうが 胡瓜 生 錦糸卵 酢 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油 黒ゴマ ◆かきたまうどん汁(学) うどん(冷) 卵 カットわかめ 青ネギ 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	・しらたき 木綿豆腐 すき焼きのたれ ◆魚の磯部揚げ ホキ(20)天ぶら用 しままーす こしょう粉 あおのり 小麦粉 たまご 水 調合油 ◆シーフードマリネ(学) シーフードmix 胡瓜 生 トマト生 たまねぎ生 にんにく おろし レモン汁 酢 オリーブ油 砂糖 顆粒リマスタード ◆お雑煮風すまし汁(学) 鶏もも肉 小松菜(冷) 乾しいたけ 板かまぼこ(赤) もち 顆粒和風だし うすくちしょうゆ しょう みつば 生 ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド)