

7月分 詳細献立表

日 曜	(小学校中学年) エネルギー(kcal)	献立名	卵	乳	えび	かに	小麦	使用材料名
	塩分(g)							
2月	616	ごはん 牛乳	焼きかかれい					☆かかれい(えてかかれい 食塩)
			赤しそあえ					○ キャベツ 小松菜 人参 赤しそ(赤しそ 砂糖 食塩 酵母エキス リンゴ酸) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】
			なすのみそ汁					豚肉 油揚げ【大豆】 なす 人参 ねぎ だし昆布 みそ【大豆】
	2.2	黒糖大豆					☆黒糖大豆(黒糖 大豆【大豆】)	
3火	646	ごはん 牛乳	ホイコーロー					○ 豚肉 食塩 キャベツ たけのこ水煮(たけのこ 酸味料) にんにく ごま油【ごま】 みそ【大豆】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 みりん
			ナムル					△ △ ○ もやし きゅうり 人参 とうもろこし のり(乾のり【コンタミ:えび、かにの生息する海域で採取しています】) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 ごま油【ごま】
	2.7	中華スープ					○ 肉団子(鶏肉【鶏肉】 たまねぎ 粒状植物性たん白【大豆】 砂糖 食塩 しょうがペースト 香辛料 にんにくペースト なたね油 加工デンプン ピロリン酸第二鉄) ほうれん草 人参 ねぎ 中華だし(食塩 デキストリン ポークエキスパウダー【大豆 豚肉】 砂糖 チキンエキスパウダー【鶏肉】 ジンジャーパウダー 調味動物油脂【鶏肉】 オニオンパウダー チキンパウダー【鶏肉】 こしょう ガーリックパウダー 発酵酵母エキスパウダー 調味料(アミノ酸等) pH調整剤) 食塩 こしょう うすくちしょうゆ【小麦 大豆】	
4水	678	牛乳	わかめごはん					ごはん わかめごはんの素(わかめ 還元水あめ 食塩 昆布エキス 酵母エキス)
			はまちの照り焼き					○ ☆はまちみりん干し(ハマチ 濃口醤油【小麦 大豆】 ぶどう糖果糖液糖 食塩 コーンスターチ 醸造酢 調味液(アミノ酸) ステビア)
			ごま酢あえ					○ 小松菜 人参 キャベツ 酢 食塩 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 ごま
	3.1	夏野菜の含め煮					○ 鶏肉 玉葱 じゃがいも なす 人参 枝豆【大豆】 こんにゃく がんもどき(豆腐【大豆】 豆腐用凝固剤 粉状大豆たん白【大豆】 植物油(なたね油) にんじん でん粉) 昆布【コンタミ:小麦 いか さば】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 酒 食塩	

コンタミの除去はできません

7月分 詳細献立表

日 曜	(小学校中学年) エネルギー(kcal)	献立名	卵	乳	えび	かに	小麦	使用材料名	
	塩分(g)								
5 木	621	ごはん 牛乳	ヒレカツ ※除去食できません					○ ☆ヒレカツ(豚ヒレ肉【豚肉】 食塩 ぶどう糖 加工澱粉 パン粉【小麦 大豆】 澱粉 大豆粉【大豆】 ラクトール 増粘剤(グアーガム)) 油	
			わかめサラダ					○ まぐろ水煮(きはだまぐろ 食塩 野菜エキス(キャベツ 人参 玉葱) キャベツ きゅうり わかめ ごまドレッシング(食用植物油脂【ごま】 砂糖 水あめ しょうゆ【小麦 大豆】 ごま【ごま】 醸造酢 食塩 乳化剤 酵母エキスパウダー キサンタンガム) 食塩	
			コーンスープ					○ 鶏肉 とうもろこし 人参 玉葱 ほうれん草 コンソメ(食塩 糖類(ぶどう糖 砂糖) たん白加水分解物(カツオ・イワシ・マグロ由来) 麦芽エキス でん粉(馬鈴薯) デキストリン(タピオカでん粉) 野菜エキス 酵母エキス 植物油脂 香辛料(セリ ローレル) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 こしょう	
6 金	653	ごはん 牛乳	さばの生姜煮					○ ☆さばの生姜煮(さば【さば】 水あめ おろし生姜 しょうゆ【小麦 大豆】 発酵調味料 砂糖 着色料 増粘剤 アミノ酸等)	
			千草あえ コンタミの除去はできません	△	△			○ 小松菜 もやし 人参 チキンハム(鶏肉【鶏肉】 でん粉 発酵調味料 食塩 砂糖 香辛料(コリアンダー グリーンペッパー オニオン メース ペパー) 【コンタミ:小麦 卵 乳 大豆 豚肉 牛肉 りんご もも オレンジ ごま ゼラチン) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩 ごま油【ごま】	
			七夕汁					○ 玉葱 えのきたけ 人参 ねぎ オクラ 春雨(甘藷でん粉 馬鈴薯でん粉) だし昆布 かつお節 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩	
			七夕ゼリー コンタミの除去はできません	△	△		△	△ ☆七夕ゼリー(なつみかん果汁(還元) 水あめ 果糖ぶどう糖液糖 ぶどう糖 デキストリン 砂糖 果糖 豆乳加工食品【大豆】 メロン果汁(還元) 寒天 ゲル化剤 乳酸Ca 酸味料 香料 加工デンプン 着色料 クエン酸鉄Na 乳化剤 ビタミンC pH調整剤 セルロース 塩化マグネシウム 【コンタミ:小麦 卵 乳】)	
9 月	638	牛乳	玄米入りごはん コンタミの除去はできません	△	△	△	△	△	△ ごはん もち玄米【コンタミ:えび かに 小麦 卵 乳 ごま 大豆 鶏肉】
			のどぐろの素揚げ						☆開きノドグロ(夜干(赤むつ(ノドグロ) 食塩 酸化防止剤) 油
			納豆あえ						○ 納豆(大豆【大豆】 納豆菌) キャベツ ほうれん草 人参 みそ【大豆】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 三温糖 食塩 かつお節
			かみかみ汁						○ 豚肉 こんにゃく 大根 ごぼう 人参 ねぎ だし昆布 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 食塩

7月分 詳細献立表

日 曜	(小学校中学生) エネルギー(kcal)	献立名	卵	乳	えび	かに	小麦	使用材料名	
	塩分(g)								
1 0 火	650	ごはん 牛乳	ミートボール					☆照焼肉団子(鶏肉【鶏肉】 たまねぎ 豚脂【豚肉】 豚肉【豚肉】 粒状植物性たん白【大豆】 大豆【大豆】 粉末状植物性たん白【大豆】 ドロマイト 砂糖 食塩 米パン粉 生姜ペースト 香辛料 にんにくペースト 酵母エキス なたね油 加工デンプン セルロース ピロリン酸第二鉄【大豆】 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 しょうゆ【大豆】 清酒 ソテーオニオン みりん 三温糖 食酢 液状混合調味料 ウスターソース(トマトピューレ) キサンタンガム カラメル色素)	
			ツナサラダ					△ △ ○	まぐろ水煮(きはだまぐろ 食塩 野菜エキス(キャベツ 人参 玉葱)) 海藻サラダ(茎わかめ カットわかめ 白とさか 昆布 赤とさか【コンタミ:わかめはエビ・カニの生息域で採取】) キャベツ きゅうり 枝豆【大豆】 酢 三温糖 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 こしょう
			ラタトゥイユ						鶏肉 玉葱 なす ズッキーニ 人参 にんにく 油 トマト水煮(トマト トマトジュース 食塩 クエン酸) トマトケチャップ(トマト ぶどう糖果糖液糖 ぶどう糖 砂糖 醸造酢 食塩 玉葱 香辛料) 三温糖 コンソメ(食塩 糖類(ぶどう糖 砂糖) たん白加水分解物(カツオ・イワシ・マグロ由来) 麦芽エキス でん粉(馬鈴薯) デキストリン(タピオカでん粉) 野菜エキス 酵母エキス 植物油脂 香辛料(セリ ロール) 酒 食塩 こしょう
1 1 水	621	ごはん 牛乳	銀鮭の塩焼き					☆塩銀鮭(銀鮭【さけ】 食塩)	
			ごまあえ					△ △ ○	キャベツ 小松菜 人参 ポークハム(豚肉【豚肉】) でん粉 発酵調味料 粉末状大豆たん白【大豆】 食塩 砂糖 香辛料(ペパー オニオン グリーンペッパー) 酵母エキス【コンタミ:小麦 卵 乳 鶏肉 牛肉 りんご もも オレンジ ごま ゼラチン】) ごま こいくちしょうゆ【小麦 大豆】
			じゃがいものみそ汁						油揚げ【大豆】 玉葱 人参 ねぎ じゃがいも 煮干し(いわし) だし 昆布 みそ【大豆】
			味付もずく					△ △ ○	☆味付けもずく(もずく【コンタミ:えび、かにの生息域で採取したものを使用しています】) しょうゆ【小麦 大豆】 砂糖 米酢 魚介エキス(いわし 小魚【魚介類】) かつおエキス はちみつ 発酵調味液 酵母エキス 魚醤 昆布エキス 椎茸エキス)
1 2 木	609	ごはん 牛乳	牛肉とピーマンの炒め物					○ 牛肉 酒 食塩 ピーマン キャベツ 玉葱 にんにく こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 みりん 三温糖	
			フルーツあえ						黄桃ダイスシロップ漬け(黄桃【もも】 砂糖 クエン酸 酸化防止剤(ビタミンC)) りんごダイスシロップ漬け(りんご【りんご】 砂糖混合異性化液糖 酸化防止剤(ビタミンC) 酸味料) カクテルゼリー(砂糖・ぶどう糖果糖液糖 りんご果汁【りんご】 砂糖 デキストリン 水溶性食物繊維 寒天 乳酸Ca ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 香料 クチナシ黄色素 クチナシ青色素 クエン酸鉄Na 着色料(ビタミンB2) ぶどう果汁(濃縮還元) 紅麴色素 もも果汁(濃縮還元)【もも】 クチナシ赤色素 豆乳【大豆】 ピロリン酸第二鉄)
			キムチスープ					○	鶏肉 豆腐(豆乳【大豆】) コーンスターチ 加工澱粉 凝固剤(塩化マグネシウム) キムチ(白菜 大根 唐辛子 にんにく 人参 ねぎ しょうが 食塩 砂糖 昆布 酵母エキス) もやし 人参 ねぎ 中華だし(食塩 デキストリン ポークエキスパウダー【大豆 豚肉】 砂糖 チキンエキスパウダー【鶏肉】 ジンジャーパウダー 調味動物油脂【鶏肉】 オニオンパウダー チキンパウダー【鶏肉】 こしょう ガーリックパウダー 発酵酵母エキスパウダー 調味料(アミノ酸等) pH調整剤) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒 食塩

7月分 詳細献立表

日 曜	(小学校中学生年) エネルギー(kcal)	献立名	卵	乳	えび	かに	小麦	使用材料名			
									塩分(g)		
1 3 金	A:628 B:655	ごはん 牛乳	いかの煮付け					○	いか 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酒		
			のりあえ				△	△	○	ほうれん草 キャベツ 人参 のり(乾のり【コンタミ:えび、かにの生息する海域で採取しています】) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】	
			コンタミの除去はできません								
			たまねぎのみそ汁								豚肉 油揚げ【大豆】 わかめ 玉葱 人参 ねぎ だし昆布 みそ【大豆】
			セレクトデザート A:巨峰ゼリー								☆巨峰ゼリー(ぶどう果汁(還元) 果糖 砂糖 ぶどう糖 果糖ぶどう糖液糖 ゲル化剤 乳酸Ca 酸味料 香料 ビタミンC クエン酸鉄Na)
B:3.0	セレクトデザート B:お米のムース ※除去食できません	○	○					☆お米のムース(乳又は乳製品を主要原料とする食品【卵 乳】 砂糖 水溶性食物繊維 米粉 ミルクカルシウム【乳】 ゲル化剤(増粘多糖類) 香料【卵 乳 大豆】 乳化剤【大豆】 リン酸塩(Na) 安定剤(加工デンプン) pH調整剤 ピロリン酸第二鉄【大豆】 水あめ 加糖卵黄【卵】)			
1 7 火	658	ごはん 牛乳	オムレツ					○	☆オムレツ(鶏卵【卵】 還元水あめ 植物油【大豆】 馬鈴薯でん粉 砂糖 加工でん粉 食酢【りんご】 粉末状植物性たん白【大豆】 食塩 酵母エキス) トマトケチャップ(トマト ぶどう糖果糖液糖 ぶどう糖 砂糖 醸造酢 食塩 玉葱 香辛料) ウスターソース(トマト 玉葱 人参 ねぎ マッシュルーム にんにく シャロット 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 醸造酢 食塩 香辛料 たん白加水分解物) 三温糖		
			コーンサラダ						○	とうもろこし キャベツ きゅうり 人参 酢 三温糖 食塩 こしょう うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 油	
			夏野菜カレー						○	豚肉 じゃがいも 玉葱 かぼちゃ トマト水煮(トマト トマトジュース 食塩 クエン酸) なす すりおろしりんご(りんご【りんご】 酸化防止剤(ビタミンC)) カレーフレーク(小麦粉【小麦】 豚脂 砂糖 食塩 カレーパウダー デキストリン 香辛料 ローストオニオンパウダー しょう油加工品【大豆 小麦】 脱脂大豆【大豆】 ローストガーリックパウダー【大豆 小麦】 玉ねぎエキス 小麦発酵調味料【小麦】 調味料(アミノ酸等) カラメル色素 酸味料 香料)	
除去食: カレーフレークの除去											
1 8 水	665	牛乳	ひじきごはん					△	△	○	ごはん ひじきごはんの素(芽ひじき 広島菜 京菜 大根葉 しらす 食塩 砂糖 昆布エキス 粉末しょうゆ【小麦 大豆】 鯉削り節粉末 加工でん粉 酸化防止剤(ビタミンE) 【コンタミ:ひじきはえび、かにの生息域で採取。しらすはえび、かにが混ざる漁法で捕獲】)
			コンタミの除去はできません								
			若鶏のから揚げ								鶏肉 生姜 酒 食塩 でんぷん 油
			きゅうりの酢の物							○	キャベツ 人参 きゅうり 酢 三温糖 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩 ごま
2.8	あごちくわのすまし汁	△	△	△	△	△	○	あごちくわ(あごすり身 助宗たらすり身 イトヨリダイすり身 馬鈴薯 澱粉 本みりん 砂糖 食塩 魚介エキス(かつお) 【コンタミ:小麦 卵 乳 えび かに】) 豆腐(豆乳【大豆】 コーンスターチ 加工澱粉 凝固剤(塩化マグネシウム)) 人参 玉葱 ねぎ だし昆布 かつお節 食塩 うすくちしょうゆ【小麦 大豆】			
コンタミの除去はできません											

7月分 詳細献立表

日 曜	(小学校中学年) エネルギー(kcal)	献 立 名	卵	乳	え び	か に	小 麦	使用材料名
	塩分(g)							
1 9 木	610	ごはん 牛乳	焼きあじ					☆あじ開き一夜干(まあじ 食塩 酸化防止剤)
			梅あえ					○ えのきたけ キャベツ 人参 小松菜 梅肉(梅 グラニュー糖 還元水飴 しそ梅酢 アルコール製剤 しそ色素製剤) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】三温糖
	2.8	炒り豆腐					○ 木綿豆腐【大豆】鶏肉 玉葱 人参 れんこん(れんこん 酢酸 ビタミンC) こんにやく 干し椎茸 さやいんげん【コンタミ:大豆】酒 三温糖 こいくちしょうゆ【小麦 大豆】食塩	
2 0 金	713	ごはん 牛乳	かぼちゃフライ ※除去食できません					○ ☆カボチャひき肉フライ(かぼちゃ 豚肉【豚肉】 たまねぎ 豚脂【豚肉】 植物性たん白【大豆】 パン粉【小麦】 でん粉【大豆】 小麦粉【小麦】 植物油脂 還元水あめ 砂糖 しょうゆ【小麦 大豆】 発酵調味料 小麦グルテン酵素分解物【小麦】 ウスターソース(トマト) 香辛料 加工デンプン アミノ酸 乳化剤【大豆】 着色料(カラメル 紅麴 ラック)) 油
			ピーマンとささみのサラダ					○ ピーマン キャベツ 人参 ササミフレーク(鶏肉【鶏肉】 米油 チキンブイヨン【鶏肉】 食塩) ノンエッグマヨネーズ(食用植物油脂(菜種) 醸造酢 砂糖 粉末水あめ 食塩 加工デンプン 増粘多糖類 調味料(アミノ酸) 香辛料抽出物) こいくちしょうゆ【小麦 大豆】 酢 三温糖
			トマトとレタスのスープ △ △ コンタミの除去はできません					○ ポークウインナー(豚肉【豚肉】 澱粉(タピオカ 馬鈴薯 コーン) 発酵調味料 砂糖 食塩 香辛料(ペパー オニオン ガーリック メース)【コンタミ:小麦 卵 乳 大豆 鶏肉 牛肉 りんご もも オレンジ ごま ゼラチン]) 玉葱 しめじ トマト水煮(トマト トマトジュース 食塩 クエン酸) レタス コンソメ(食塩 糖類(ぶどう糖 砂糖) たん白加水分解物(カツオ・イワシ・マグロ由来) 麦芽エキス でん粉(馬鈴薯) デキストリン(タピオカでん粉) 野菜エキス 酵母エキス 植物油脂 香辛料(セロリ ローレル)) うすくちしょうゆ【小麦 大豆】 食塩
2.3	シークワーサータルト					☆シークワーサータルト(砂糖 米粉 水あめ ショートニング 豆乳【大豆】 シークワーサー果汁 植物油 コーンフラワー 水溶性食物繊維 調整豆乳粉末【大豆】 でん粉 海藻カルシウム 加工デンプン トレハロース ゲル化剤(増粘多糖類) 香料 酸味料 膨脹剤 ビタミンC 凝固剤 増粘剤(キサンタンガム) 乳化剤 ピロリン酸第二鉄【大豆】 着色料(紅花黄))		