

7月1日 (金)		7月4日 (月)		7月5日 (火)		7月6日 (水)		7月7日 (木)	
白ごはん もずくスープ 高菜そぼろ丼	①かまぼこ (ピンク) 魚肉(タラ、イ トヨリ)、澱粉 (馬鈴薯)、砂 糖、みりん、 食塩、着色料 (コチニール) (アレルギー 表示:ー) ※えび、かに	白ごはん 筑前煮 ツナと野菜の和え物 ひじきのり	①さつまあげ (天ぷら) 魚肉(タラ)、で ん粉(甘しょ)、 砂糖、みりん、 食塩、植物油 (アレルギー 表示:ー) ※えび、かに 卵白、小麦	白ごはん マーボーなす 海藻サラダ	①(大冷)絹厚揚 げ 大豆、植物油(な たね、大豆)、安定 剤(加工デンプン)、 豆腐用凝固剤、酵 素、水 (アレル ギー表示:大豆)	白ごはん けんちん汁 いわしのピリ辛揚げ	①県産いわしの三枚おろし細切り いわし、米粉 (アレル ギー表示:ー)	ミルクパン 七タスープ ゆでブロッコリー トマトオムレツ 七タデザート	①ミルクパン 小麦粉、ショートニング、牛乳、脱脂粉乳、砂糖、 食塩、イースト (アレルギー表示:小麦、乳)
米飯	70 90	米飯	70 90	米飯	70 90	米飯	70 90	①ミルクパン	②カットベーコン 豚ばら肉、水あめ、砂 糖、食塩、リン酸塩(Na) 調味料(アミノ酸等)、酸 化防止剤(ビタミンC)、 発色剤(亜硝酸Na)、 香辛料抽出物、食品 素材 (アレルギー表 示:豚肉)
たまねぎ にんじん えのきたけ	26 33 16 20 10 12.5	鶏もも 皮つき 鶏肉はね身皮なし じゃがいも にんじん	10 12 15 20 33 40 20 25	純正ごま油 なす 豚ミンチ ひきわり大豆	1. 2 1.5 34 40 30 38 6 8	スライスこんにやく 豆腐 いなか揚げ(油揚げ) だいこん	10 12 20 26 4 5 22 30	②カットベーコン じゃがいも にんじん たまねぎ	③ライスパスタ 精米、玄米 (アレル ギー表示:ー)
①かまぼこ(ピンク) そのまま手軽に美ら海もずく 厚揚げ みつば 煮干しだしパック うすくちしょうゆ	9 11 20 25 23 30 2.5 3 3 3.5 4.8 6	①さつまあげ(天ぷら) 青まめ(枝豆むきみ) たけのこ缶 れんこん乱切り こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 三温糖 みりん サラダ油	20 24 6 7.2 13 16 13 16 2.5 3 2.5 3 1.5 1.8 1 1.2 0.5 0.6	①(大冷)絹厚揚げ にら ②麻婆豆腐の素 三温糖 こいくちしょうゆ でんぷん	32 40 2.4 3 4 5 2 2.5 3 4 2.2 2.7	①県産いわしの三枚おろし細切り 大豆白絞油缶 青豆(えだまめ) ホールコーン缶 冷凍カレーピーマンミックス ピーマン	50 60 5 6 8 10 8 10 10 12 3 3.5	⑤スープストック(洋風) 食塩、砂糖、ぶどう糖、豚脂、コーン スターチ、ばれいしょでん粉、粉末動 物油脂(豚肉)、たん白加水分解 物(大豆、ゼラチン)、乳酸発酵酵 母エキスパウダー、乳酸発酵トマエキス パウダー、デキストリン、酵母エキスパウ ダー、かつおエキスパウダー、香辛料 (にんにく)、調味料(アミノ酸等)、酸 味料 (アレルギー表示:大豆、豚 肉、ゼラチン)	④チキンスープ 鶏骨、酵母エキス、 水 (アレルギー表 示:鶏肉)
②玉子そぼろ(フュージョン) 豚ミンチ サラダ油 酒 ③県産高菜漬刻み 三温糖 こいくちしょうゆ みりん いりごま	25 30 32 38 1 1.2 1 1.2 23 28 1.5 1.8 1.4 1.8 1 1.2 1.5 1.8	②ノンオイ ルまぐろチャ ンク まぐろ、野菜 スープ、食 塩、調味工 キス、調味 料(アミノ酸 等)(大豆)、 増粘剤(アミ ノ酸等) (ア レルギー表 示:大豆)	11 14 25 30 30 36 8 10	③海藻サラダG きゅうり 太もやし ④とりささみチャンク 酢 うすくちしょうゆ 三温糖	1. 2 1.4 20 25 30 36 10 13 2.3 2.8 2.5 3 1.5 1.8	①県産いわしの三枚お ろし細切り いわし、米粉 (アレル ギー表示:ー)	⑥笑顔でランチドレッシングイタリアン ⑦caたっぷりオムレツ40g(トマトミート) ⑦caたっぷりオムレツ60g(トマトミート)	⑧七タデザート(日東ベスト) ⑥笑顔でランチドレッシングイタリ アン ⑧七タデザート(日東ベスト) 【白ぶどうゼリー】砂糖・ぶどう 糖果糖液糖、ぶどう果汁、砂糖 ぶどう糖、水、乳酸Ca、ゲル化 剤(増粘多糖類)、酸味料、ク エン酸鉄Na、香料【サイダー風 ゼリー】砂糖・ぶどう糖果糖液 糖、砂糖、ぶどう糖、レモン果 汁、水、乳酸Ca、ゲル化剤(増 粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、 香料、クチナシ青色素、クエン 酸鉄Na【モチーフ】うんしゅうみ かん果汁、砂糖・ぶどう糖果糖 液糖、水あめ、砂糖、粉末油脂 寒天、水、乳化剤、ゲル化剤 (キサンタンガム)、香料、カロ チノイド色素 (アレルギー表 示:ー)	
②玉子そぼろ(フュージョン) 鶏卵、砂糖、還元水あめ、かつお だし、醸造酢、食塩、昆布だし、食 用油脂(シリコン)、加工でんぷ ん、食品素材(水あめ、魚介エキ ス)、酢酸Na、調味料(アミノ酸)、 pH調整剤、リゾチーム、水 (アレル ギー表示:卵、小麦、大豆)		③笑顔でランチドレ ッシング香りごま 食用植物油脂(なた ね・ごま)、糖類(砂 糖・水あめ)、しょうゆ (小麦、大豆)、醸造酢 いりごま、ねりごま、食 塩、乳化剤、酵母エキ スパウダー、増粘剤 (キサンタンガム)、水 (アレルギー表示:小 麦、大豆、ごま)	④Feひじきのり 糖類(水あめ、 砂糖)、醤油 (小麦、大豆)、 みりん、のり、 ひじき、にぼし、 かつお、増粘 多糖類、ヘム 鉄、水 (アレル ギー表示: 小麦、大豆) ※ えび、かに	③海藻サラダ G わかめ、茎わ かめ、赤かえ でのり、糸寒 天 (アレル ギー表示:ー)	④とりささみチャンク 鶏肉(ささみ)、食塩、醸 造酢、砂糖、寒天、オニ オンパウダー、香辛料 (こしょう)、pH調整剤、 水 (アレルギー表示:鶏 肉)	②トウバンジャン 塩蔵唐辛子、そら豆加工 品、乾燥唐辛子、食塩、 酒精、酸化防止剤(ビタ ミンC) (アレルギー表 示:ー)	⑦caたっぷりオムレツ(トマトミート) 鶏卵、油脂加工品【植物油脂(大豆)、 卵黄、食塩】、トマトケチャップ、たま ねぎ、トマトピューレ、鶏肉、でん粉発 酵調味料、植物油脂(なたね、大豆、 パーム)、食用卵殻粉、トレハロース、 加工でん粉、水 (アレルギー表 示:卵、大豆、鶏肉)	⑧七タデザート(日東ベスト) ⑦caたっぷりオムレツ(トマトミート) 鶏卵、油脂加工品【植物油脂(大豆)、 卵黄、食塩】、トマトケチャップ、たま ねぎ、トマトピューレ、鶏肉、でん粉発 酵調味料、植物油脂(なたね、大豆、 パーム)、食用卵殻粉、トレハロース、 加工でん粉、水 (アレルギー表 示:卵、大豆、鶏肉)	

※コンタミ・キャリー等由来

7月8日(金)		7月11日(月)		7月12日(火)		7月13日(水)		
麦ごはん(10%) 夏野菜のカレー みかんサラダ	①スペシャルカレーフレーク 小麦粉、豚脂、食塩、砂糖、カレー粉、パーム油、酵母エキス、香辛野菜(オニオン、ガーリック)、ホークエキス、カラメル色素 (アレルギー表示:小麦、豚肉) ※乳、卵	減量わかめご飯 焼き豚ラーメン カリフラワーのサラダ	①ヘルシーファームわかめご飯の素 わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキス (アレルギー表示:ー)	白ごはん ワントンスープ チンジャオロース		白ごはん 魚そうめんのすまし汁 しその実和え さばホイル焼き		
米飯 精麦	②とろける給食用カレーフレーク 小麦粉、植物油脂(パーム、なたね)、砂糖、でん粉(とうもろこし)、食塩、カレー粉、デキストリン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウダー、白菜エキスパウダー、香辛料、ローストキャベツパウダー、ローストオニオンパウダー、カラメル色素 (アレルギー表示:小麦)	63 90 7 10	米飯 ①ヘルシーファームわかめご飯の素	60 80 2.2 3	米飯 ①ウェーブワントン	70 90 5 6	米飯 ①魚そうめん 魚肉(イトヨリ)、でん粉(とうもろこし)、砂糖、食塩、水あめ、みりん、植物油脂(ベニバナ)、水 (アレルギー表示:ー) ※えび、かに、小麦、卵、乳、大豆、豚肉、いか、ごま、さば	70 90 25 30
豚ももスライス かぼちゃ(カット) たまねぎ にんじん なす ゴーヤ ピーマン	27 34 22 27 35 42 22 27 15 19 4 5 3 4	②学 冷凍ラーメン 豚ももスライス ③給食用焼豚カット(乳・卵不使用) きくらげスライス たまねぎ にんじん 太もやし	46 56 21 27 13 16 1 1.2 15 19 15 18 20 25	②学 冷凍ラーメン 小麦粉、小麦たん白、加工デンプン、かんすい、カロチノイド色素、調整水 (アレルギー表示:小麦)	厚揚げ かまぼこ(ピンク)【1日①参照】 たまねぎ 太もやし ねぎ(冷凍) チキンスープ【7日④参照】 中華用スープストック【11日⑤参照】	20 25 10 13 30 36 20 25 3 3.6 8 10 0.2 0.2	豆腐 たまねぎ にんじん ①魚そうめん えのきたけ 花そうみ(乾わかめ) カットほうれん草 カットだし昆布(袋入り) 花かつお(袋入り不織布) うすくちしょうゆ 塩	23 28 10 12 20 25 10 12 0.3 0.4 10 13 2 2.5 1 1.2 5 6 1 1.2
①スペシャルカレーフレーク ②とろける給食用カレーフレークN ③エブリイカレーフレーク ④ウスターソース チキンスープ【7日④参照】 リンゴピューレ缶 ⑤トマトケチャップ 国産おろしにんにく サラダ油	③エブリイカレーフレーク 小麦粉、加工油脂(パーム)、砂糖、食塩、カレー粉、ぶどう糖、コーンスターチ、オニオンパウダー、たん白加水分解物(大豆)、酵母エキス、カラメル色素 (アレルギー表示:小麦、大豆)	4 6 5 6 4 6 1 1.2 10 13 7.5 9.7 3 3.9 0.3 0.4 1 1.3	④上々豚清湯(豚骨スープ) ⑤中華用スープストック うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 こしょう 純正ごま油	③給食用焼豚カット(乳・卵不使用) 豚もも肉、砂糖、水あめ、しょうゆ、食塩、酵母エキス、L-グルタミン酸Na、カラメル色素、L-アスコルビン酸Na、香辛料抽出物、水 (アレルギー表示:豚肉、大豆、小麦) ※乳、卵	豚もも細切り 純正ごま油 たけのこ缶 にんじん しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 三温糖 みりん ②オイスターソース(マルハ) ピーマン 冷凍カラーピーマンミックス10F にんにくの芽	40 48 1 1.2 20 24 20 25 0.5 0.6 2 2.3 1 1.2 1 1.2 1.3 1.6 3 3.6 7 8.4 5 6	酒 塩 きゅうり ②青しその実漬 うすくちしょうゆ 塩 ③さばホイル焼(みそ照焼)	1 1.2 0.1 0.1 35 42 1.6 1.9 0.6 0.72 0.05 0.06 50 60
⑤トマトケチャップ ⑥ロースハムスライス	④ウスターソース トマト、玉ねぎ、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 (アレルギー表示:ー)	18 21.6 30 36 17 20.4 5 6 1.3 1.56 1.7 2 0.3 0.36 0.02 0.03 0.4 0.48	⑤中華用スープストック 食塩、チキンパウダー(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)、鶏脂(大豆)、粉末醤油(小麦、大豆)、デキストリン、酵母エキス、たん白加水分解物(ゼラチン)、野菜エキス(大豆)、ごま油、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物、カラメル色素 (アレルギー表示:小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン) ※卵	④上々豚清湯(豚骨スープ) 豚骨抽出エキス (アレルギー表示:豚肉)	①ウェーブワントン 小麦粉、食塩 (アレルギー表示:小麦)		②オイスターソース(マルハ) かきエキス、砂糖、魚醤(魚介類)(かたくちいわし)、デキストリン、酵母エキス、麦芽エキス、増粘剤(加工でん粉) (アレルギー表示:ー)	
⑤トマトケチャップ ⑥ロースハムスライス	⑥ロースハムスライス 豚ロース肉、乳蛋白、大豆蛋白、食塩、卵蛋白、ホークエキス、トハラース、カゼインNa、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、酸化防止剤(エリソルビン酸Na)、保存料(ソルビン酸K)、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(コチニール)、香辛料抽出物 (アレルギー表示:乳、卵、大豆、豚肉) ※小麦		⑥おいしい和風ドレッシング 食用植物油脂(大豆、なたね)、醸造酢(小麦)、砂糖、しょう油(小麦、大豆)、調味酢、玉ねぎ、食塩、粒マスタード(豚肉、りんご)、ホワイトペッパー、にんにく、調味料(アミノ酸等) (アレルギー表示:小麦、大豆、豚肉、りんご)				③さばホイル焼(みそ照焼) さば、砂糖、味噌(大豆)、本みりん、米粉、水 (アレルギー表示:さば、大豆)	

7月14日(木)		7月15日(金)		7月19日(火)		7月20日(水)		7月21日(木)		7月22日(金)	
黒糖パン 豚肉とズッキーニのトマト煮 フルーツポンチ		白ごはん コーンと野菜のスープ 鶏肉とゴーヤの揚げ煮		白ごはん 里いものそぼろ煮 タコの酢の物		白ごはん かぼちゃと小松菜のみそ汁 キムタクごはんの具 フローズンりんご		バーガーパン マカロニスープ ゆでキャベツ チキン照り焼きパティ スライスチーズ(中学校)		白ごはん 肉じゃが 糸かまぼことごぼうの和え物	
①黒糖パン	50 70	米飯	70 90	米飯	70 90	米飯	70 90	①バーガーパン	50 70	米飯	70 90
サラダ油	1 1.2	カットベーコン【7日②参照】	10 13	里いも(冷凍)	40 48	豆腐	22 28	カットベーコン【7日②参照】	8 10	豚ももスライス	30 35
豚ももスライス	30 36	クリームコーン缶	20 25	鶏ひき肉もも皮つき	13 16	いなか揚げ(油揚げ)	5 6	じゃがいも	25 31	じゃがいも	63 76
赤ワイン	0.8 1	ホールコーン缶	10 12	鶏ひき肉はね身皮なし	13 16	えのきたけ	10 12	にんじん	15 18	厚揚げ	20 25
国産おろしにんにく	0.5 0.6	にんじん	20 25	たまねぎ	28 34	かぼちゃ	30 36	たまねぎ	25 31	にんじん	23 28
蒸し白いんげん豆	10 13	たまねぎ	30 36	にんじん	20 25	たまねぎ	20 25	県産カットチンゲン菜IQF	10 12	たまねぎ	30 36
じゃがいも	34 42	しめじ	12 14.5	椎茸スライス(干)	1 1	花そうみ(乾わかめ)	0.3 0.4	シエルマカロニ	8 10	糸こんにゃく	30 36
にんじん	25 32	パセリ	0.5 0.6	たけのこ缶	13 16	小松菜	10 13	蒸し白いんげん豆	8 10	グリーンピース	8 10
たまねぎ	33 40	チキンスープ【7日④参照】	7 8.5	スライスこんにゃく	20 24	煮干しだしパック	3 3.6	チキンスープ【7日④参照】	8 10	サラダ油	1 1.2
ズッキーニ	20 24	スープストック(洋風)【7日⑤参照】	0.2 0.24	厚揚げ	25 30	すりみそ	11 12	スープストック(洋風)【7日⑤参照】	0.2 0.24	三温糖	2.5 3
パセリ	0.8 1	塩	0.15 0.18	グリーンピース	8 10			うすくちしょうゆ	3 4	うすくちしょうゆ	4 5
チキンスープ【7日④参照】	12 15	こしょう	0.02 0.03	サラダ油	1 1	豚ももスライス	33 42	塩	0.2 0.24	こいくちしょうゆ	2.5 3
ダイストマト缶	29 35	うすくちしょうゆ	3.5 4	うすくちしょうゆ	3 3	①白菜キムチ	13 17	こしょう	0.02 0.03	みりん	1 1.2
トマトケチャップ【8日⑤参照】	5 6			こいくちしょうゆ	4 4	②山川きざみ漬	11 14			酒	1 1.2
ウスターソース【8日④参照】	2 2.4	鶏もも皮つき	20 26	三温糖	2 3	太もやし	30 39	キャベツ	35 43		
三温糖	0.5 0.6	鶏肉はね身皮なし	18 22	みりん	1 1.2	にら	3 3.9			①スクール糸かまぼこ	12 14
塩	0.25 0.3	小麦粉	1.5 2	塩	0.1 0.12	こいくちしょうゆ	2 2.4	②国産鶏のてりやきパティ48	48 0	きゅうり	35 42
こしょう	0.04 0.05	でんぷん	5 7	でんぷん	1 1.3	純正ごま油	1 1.3	②国産鶏のてりやきパティ60	0 60	ささがきごぼう	23 28
②デューリイ高千穂生クリーム48	2.2 2.6	ゴーヤスライス	8 10							酢	3.5 4.2
		さつまいも(ダイス)	26 32	たこスライス	10 12.5	③冷凍カットフルーツ国産りんご	40 40	③スライスチーズ(中学校のみ)	0 15	うすくちしょうゆ	2 2.4
甘みあっさりパインカット1kg	19 23	大豆白絞油缶	4.5 5.5	酒	1 1.2	①白菜キムチ	はくさい、食塩、調味料(にんにく、砂糖・異性化液糖、たんぱく加水分解物(大豆)、醸造酢、トマト、唐辛子、オニオン、酒精、調味料(アミノ酸等)、酸味料、増粘多糖類、パプリカ色素)、水(アレルギー表示:大豆)	①バーガーパン	小麦粉、ショートニング、脱脂粉乳、砂糖、食塩、イースト(アレルギー表示:小麦、乳)	③スライスチーズ(中学校のみ)	ナチュラルチーズ、乳化剤(リン酸塩(Na)、クエン酸Na)、pH調整剤(重曹)、水(アレルギー表示:乳)
甘みあっさりみかん1kg	18 23	青豆(えだまめ)	8 10	きゅうり	32 38	②山川きざみ漬	干しだいこん、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、しょうゆ(小麦、大豆)、アミノ酸液、食塩、醸造酢、発酵調味料、香辛料(唐辛子)、たん白加水分解物、食塩、水(アレルギー表示:小麦、大豆)	②国産鶏のてりやきパティ	鶏肉、ソテーオニオン、玉ねぎ、パン粉、粉末状植物性たん白(大豆)、発酵調味料、しょうゆ(小麦、大豆)、砂糖、りんご、粒状植物性たん白(大豆)、果糖ぶどう糖液糖、香辛料(黒こしょう、コロン、パプリカ、オールスパイス、ショウガ、ニンニク)、加工でん粉、水あめ、食塩、増粘剤(加工でん粉)、揚げ油(パーム)、水(アレルギー表示:小麦、大豆、鶏肉、りんご) ※乳成分、卵	①スクール糸かまぼこ	魚肉(たら)、魚介エキス(カツオブシ・コンブ)、でん粉、みりん、食塩、砂糖、酵母エキス、加工でん粉(タピオカ)、水(アレルギー表示:ー) ※小麦、卵、えび、かに、ゼラチン、大豆、魚介類
甘みあっさり黄桃(ダイスカット)1kg	18 23	三温糖	1.8 2.2	太もやし	20 25						
③カットゼリー(さくらんぼ)	24 30	はちみつ	1.8 2.2	花そうみ(乾わかめ)	1 1.2						
①黒糖パン	小麦粉、ショートニング、脱脂粉乳、砂糖、食塩、イースト、黒糖(アレルギー表示:小麦、乳)	②デューリイ高千穂生クリーム48	生乳(アレルギー表示:乳)	酢	2.7 3.2						
③カットゼリー(山形県産さくらんぼ)	砂糖・ぶどう糖液糖、砂糖、さくらんぼ果汁、水溶性食物繊維、水、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、紅麴色素、香料、クエン酸鉄Na、酸化防止剤(ビタミンC)(アレルギー表示:ー)	みりん	1.4 1.7	三温糖	1.8 2.16	③冷凍カットフルーツ国産りんご	りんごシロップ漬け、酸味料、酸化防止剤(V.C)(アレルギー表示:りんご) ※ オレンジ、キウイフルーツ、もも、バナナ、大豆、ゼラチン				
		こいくちしょうゆ	0.4 0.5	うすくちしょうゆ	2.7 3.2						
		うすくちしょうゆ	2.6 3.2	塩	0.1 0.12						