詳細献立（各学校の行事に応じて給食が無い日があります。）　A

7月1日

| 献立名 | |
|---|---|
| 夏野菜カレー | |
| わかめのサラダ | |
| | |
| | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [夏野菜カレー] | 35 |
| 豚モモ | 0.3 |
| おろしにんにく | 0.2 |
| おろししょうが | 30 |
| たまねぎ | 25 |
| かぼちゃ | 5 |
| カットトマト | 8 |
| なす | 5 |
| 冷凍枝豆 | 0.3 |
| サラダ油 | 3 |
| トマトケチャップ | 2 |
| トマトピューレ | 11 |
| カレールーフレーク | 0.5 |
| 赤ワイン | 0.1 |
| 食塩 | 0.9 |
| ウスターソース | 0.6 |
| こいくちしょうゆ | |
| | |
| [わかめのサラダ] | |
| 鶏ささみ水煮 | 7 |
| カットわかめ | 0.7 |
| 冷凍ほうれん草 | 15 |
| りょくとうもやし | 15 |
| 冷凍コーン | 5 |
| にんじん | 5 |
| 青じそドレッシング | 4 |
| 食塩 | 0.1 |

7月2日

| 献立名 | |
|---|---|
| ごはん | |
| さばのしょうが煮 | |
| きんぴらごぼう | |
| 鶏団子のすまし汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| | |
| [さばのしょうが煮] | |
| さば生姜煮 50g | 1個 |
| | |
| [きんぴらごぼう] | |
| カットさつま揚 | 5 |
| 冷凍　千切ごぼう | 18 |
| 突きこんにゃく | 12.5 |
| にんじん | 5.36 |
| 冷凍いんげん | 3.13 |
| きくらげ（スライス） | 0.5 |
| こいくちしょうゆ | 1 |
| 酒 | 0.5 |
| 本みりん | 0.5 |
| 三温糖 | 0.5 |
| サラダ油 | 0.3 |
| すりごま | 1.08 |
| いりごま | 0.55 |
| | |
| [鶏団子のすまし汁] | |
| 鶏肉団子 | 25 |
| たまねぎ | 15 |
| 冷凍ほぐしｴﾉｷ茸 | 5 |
| 中ねぎ | 2.78 |
| だし昆布 | 0.8 |
| 削りぶし | 1.2 |
| 酒 | 0.3 |
| 食塩 | 0.2 |
| うすくちしょうゆ | 1.2 |

詳細献立（各学校の行事に応じて給食が無い日があります。）　A

7月3日

| 献立名 | |
|---|---|
| ごはん | |
| 鶏肉の梅肉焼き | |
| 小松菜のおかか和え | |
| なすのみそ汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| | |
| [鶏肉の梅肉焼き] | |
| 鶏モモ肉 55g | 1個 |
| 練り梅 | 1.5 |
| 酒 | 1 |
| うすくちしょうゆ | 0.6 |
| 本みりん | 0.3 |
| 三温糖 | 0.5 |
| | |
| [小松菜のおかか和え] | |
| カットこまつな | 16.67 |
| キャベツ | 16.66 |
| りょくとうもやし | 15 |
| にんじん | 5 |
| こいくちしょうゆ | 1.8 |
| 食塩 | 0.1 |
| 三温糖 | 0.6 |
| かつお節 | 0.8 |
| | |
| [なすのみそ汁] | |
| 冷凍厚揚げ | 15 |
| なす | 12 |
| たまねぎ | 15 |
| 中ねぎ | 2 |
| 煮干し | 0.8 |
| 削りぶし | 1.2 |
| 合わせみそ | 8 |

7月4日

| 献立名 | |
|---|---|
| そぼろ丼 | |
| 魚そうめんのすまし汁 | |
| | |
| | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [そぼろ丼の具] | |
| 豚ひき肉 | 20 |
| 鶏ひき肉 | 20 |
| まめプラス | 5 |
| たまねぎ | 25 |
| にんじん | 5 |
| 冷凍いんげん | 5 |
| おろししょうが | 0.2 |
| 合わせみそ | 1.5 |
| こいくちしょうゆ | 1.5 |
| 酒 | 1 |
| 三温糖 | 1 |
| 本みりん | 0.8 |
| サラダ油 | 0.3 |
| | |
| | |
| [魚そうめんのすまし汁] | |
| 魚そうめん | 14 |
| 冷凍かまぼこ | 3 |
| 冷凍錦糸卵 | 3 |
| たまねぎ | 12 |
| オクラ | 3 |
| だし昆布 | 0.8 |
| 削りぶし | 1.2 |
| 食塩 | 0.1 |
| うすくちしょうゆ | 1.2 |
| 酒 | 0.3 |

7月7日

| 献立名 | |
|---|---|
| ごはん | |
| 白身魚の甘酢あんかけ | |
| ほうれんそうのごまサラダ | |
| ワンタンスープ/七夕ゼリー | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [白身魚の甘酢あんかけ] | |
| ホキ　40ｇ | 1個 |
| 酒 | 0.8 |
| 食塩 | 0.1 |
| かたくり粉 | 4.5 |
| 揚げ油 | 4 |
| こいくちしょうゆ | 2.4 |
| 三温糖 | 1.5 |
| 酢 | 1.1 |
| 水 | 2 |
| かたくり粉 | 0.4 |
| [ほうれんそうのごまサラダ] | |
| まぐろ油漬け | 4 |
| 冷凍ほうれん草 | 16 |
| キャベツ | 16 |
| にんじん | 5.36 |
| 干しひじき | 1.2 |
| 香りごまドレッシング | 4.5 |
| すりごま | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| [ワンタンスープ] | |
| ワンタン | 3 |
| たまねぎ | 15 |
| たけのこ水煮 | 4.5 |
| きくらげ（スライス） | 0.5 |
| 冷凍チンゲンサイ | 8 |
| がらスープ | 3 |
| うすくちしょうゆ | 3 |
| こいくちしょうゆ | 0.3 |
| 酒 | 0.5 |
| 食塩 | 0.3 |
| こしょう混合 | 0.01 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [七夕ゼリー] | |
| 七夕ゼリー | 1個 |

詳細献立（各学校の行事に応じて給食が無い日があります。）　A

7月8日

| 献立名 | |
|---|---|
| ごはん | |
| 豚肉のしょうが焼き | |
| 野菜炒め | |
| 豆腐のすまし汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [豚肉のしょうが焼き] | |
| 豚モモ | 50 |
| たまねぎ | 25 |
| おろししょうが | 0.5 |
| こいくちしょうゆ | 2 |
| 酒 | 1 |
| 本みりん | 1 |
| 三温糖 | 0.6 |
| サラダ油 | 0.3 |
| | |
| [野菜炒め] | |
| 国産小松菜カット | 15 |
| りょくとうもやし | 15 |
| 冷凍コーン | 6 |
| にんじん | 5 |
| きくらげ（スライス） | 1 |
| うすくちしょうゆ | 0.5 |
| 食塩 | 0.2 |
| こしょう混合 | 0.02 |
| サラダ油 | 0.3 |
| | |
| [豆腐のすまし汁] | |
| 冷凍豆腐 | 25 |
| かまぼこ | 5 |
| たまねぎ | 12 |
| 冷凍ほぐしｴﾉｷ茸 | 5 |
| 中ねぎ | 2 |
| だし昆布 | 0.8 |
| 削りぶし | 1.2 |
| 食塩 | 0.3 |
| うすくちしょうゆ | 1.3 |
| 酒 | 0.5 |

7月9日

| 献立名 | |
|---|---|
| ごはん | |
| 照り焼きハンバーグ | |
| コールスロー | |
| 野菜スープ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [照り焼きハンバーグ] | |
| 鶏の照り焼きハンバーグ | １個 |
| | |
| [コールスロー] | |
| キャベツ | 16.66 |
| りょくとうもやし | 16 |
| きゅうり | 12 |
| 冷凍コーン | 7 |
| コールスロードレッシング | 4.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう混合 | 0.01 |
| | |
| [野菜スープ] | |
| ウインナー | 8 |
| たまねぎ | 22 |
| 冷凍ほぐしｴﾉｷ茸 | 5 |
| にんじん | 5 |
| カットほうれん草 | 7 |
| がらスープ | 3 |
| うすくちしょうゆ | 1.5 |
| 酒 | 0.5 |
| 食塩 | 0.2 |
| こしょう混合 | 0.1 |
| サラダ油 | 0.3 |

7月10日

| 献立名 | |
|---|---|
| ごはん | |
| 太刀魚のフライ | |
| きゃべつのごま和え | |
| じゃがいものみそ汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [太刀魚のフライ] | |
| 国産太刀魚フライ50g | １個 |
| 揚げ油 | 5 |
| | |
| [キャベツのごま和え] | |
| キャベツ | 20 |
| 切干大根 | 2 |
| 干しひじき | 0.5 |
| にんじん | 5.36 |
| 冷凍枝豆 | 6 |
| いりごま | 1.55 |
| すりごま | 0.55 |
| うすくちしょうゆ | 1 |
| こいくちしょうゆ | 1 |
| 本みりん | 0.5 |
| 三温糖 | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| | |
| [じゃがいものみそ汁] | |
| 国産カット油揚げ | 5 |
| じゃがいも | 20 |
| たまねぎ | 12 |
| 冷凍ほぐしｴﾉｷ茸 | 5 |
| 中ねぎ | 2 |
| 煮干し | 0.8 |
| 削りぶし | 1.2 |
| 合わせみそ | 8 |

詳細献立（各学校の行事に応じて給食が無い日があります。）　A

7月11日

| 献立名 | |
|---|---|
| ごはん | |
| 鶏肉のごま焼き | |
| 茎わかめの炒め煮 | |
| はんぺんのすまし汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [鶏肉のごま焼き] | |
| 鶏モモ肉　2.5㎝角 | 60 |
| 食塩 | 0.2 |
| おろししょうが | 1 |
| いりごま | 0.55 |
| すりごま | 0.55 |
| 赤ワイン | 1 |
| こいくちしょうゆ | 1 |
| 三温糖 | 1 |
| 本みりん | 1 |
| | |
| [茎わかめの炒め煮] | |
| カットさつま揚 | 5 |
| 冷凍くきわかめ | 10 |
| 突きこんにゃく | 15 |
| 冷凍ごぼう | 8 |
| にんじん | 8 |
| 冷凍いんげん | 5 |
| こいくちしょうゆ | 2 |
| うすくちしょうゆ | 0.3 |
| 本みりん | 1 |
| 三温糖 | 0.6 |
| サラダ油 | 0.3 |
| | |
| [はんぺんのすまし汁] | |
| はんぺんおわん種 | 15 |
| たまねぎ | 12 |
| 冷凍ぶなしめじ | 5 |
| にんじん | 5 |
| 中ねぎ | 2 |
| だし昆布 | 0.8 |
| 削りぶし | 1.2 |
| 酒 | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| うすくちしょうゆ | 1.5 |

7月14日

| 献立名 | |
|---|---|
| 麻婆なす丼 | |
| ビーフンサラダ | |
| メロン | |
| | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [麻婆なす丼の具] | |
| 豚ひき肉 | 25 |
| おろしにんにく | 0.5 |
| おろししょうが | 0.4 |
| まめプラス | 3 |
| なす | 35 |
| たまねぎ | 25 |
| ソテーオニオン | 20 |
| にんじん | 12.5 |
| 中ねぎ | 3 |
| 干し椎茸 | 1 |
| テンメンジャン | 0.12 |
| コチジャン | 0.17 |
| 酒 | 1.5 |
| 三温糖 | 0.52 |
| 本みりん | 1 |
| 赤だしみそ | 4 |
| 米みそ | 3 |
| こいくちしょうゆ | 2.9 |
| かたくり粉 | 1.7 |
| 食塩/こしょう混合 | 0.15/0.01 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [ビーフンサラダ] | |
| キャベツ | 12 |
| にんじん | 5.36 |
| りょくとうもやし | 15 |
| ビーフン | 6.5 |
| 冷凍錦糸卵 | 6.5 |
| 酢 | 0.6 |
| うすくちしょうゆ | 0.6 |
| 三温糖 | 0.6 |
| レモン果汁 | 0.6 |
| ごま油 | 0.6 |
| [メロン] | |
| アンデスメロン　40g | 1個 |

7月15日

| 献立名 | |
|---|---|
| ごはん | |
| かぼちゃのコロッケ | |
| きゃべつのソテー | |
| 厚揚げのみそ汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [かぼちゃのコロッケ] | |
| かぼちゃコロッケ | 1個 |
| 揚げ油 | 5 |
| | |
| [キャベツのソテー] | |
| カットベーコン | 7 |
| キャベツ | 20 |
| ｽﾗｲｽれんこん | 10 |
| にんじん | 5.36 |
| 国産小松菜カット | 12 |
| うすくちしょうゆ | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう混合 | 0.01 |
| サラダ油 | 0.3 |
| | |
| [厚揚げのみそ汁] | |
| 冷凍厚揚げ | 18 |
| たまねぎ | 12 |
| 切干大根 | 3 |
| 冷凍ほぐしｴﾉｷ茸 | 3 |
| カットわかめ | 0.5 |
| 煮干し | 0.8 |
| 削りぶし | 1.2 |
| 合わせみそ | 8 |

7月16日

| 献立名 | |
|---|---|
| ごはん | |
| デジプルコギ | |
| 野菜の卵炒め | |
| もずくスープ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [デジプルコギ] | |
| 豚モモ | 50 |
| おろしにんにく | 0.4 |
| たまねぎ | 18 |
| 食塩 | 0.06 |
| こいくちしょうゆ | 2.5 |
| 酒 | 1.8 |
| 三温糖 | 1.2 |
| コチジャン | 1 |
| ごま油 | 0.5 |
| | |
| [野菜の卵炒め] | |
| 冷凍いり卵 | 12 |
| りょくとうもやし | 18 |
| キャベツ | 12 |
| チンゲンサイ | 10 |
| にんじん | 5 |
| きくらげ（スライス） | 0.5 |
| うすくちしょうゆ | 0.5 |
| 酒 | 0.3 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう混合 | 0.01 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [もずくスープ] | |
| 冷凍豆腐 | 15 |
| 沖縄もずく | 7.5 |
| たまねぎ | 15 |
| 冷凍ほぐしｴﾉｷ茸 | 5 |
| 中ねぎ | 2 |
| がらスープ | 3 |
| 食塩 | 0.2 |
| こしょう混合 | 0.01 |
| うすくちしょうゆ | 1.2 |
| 酒 | 1 |
| サラダ油 | 0.3 |

7月17日

| 献立名 | |
|---|---|
| ハヤシライス | |
| ツナとコーンのサラダ | |
| | |
| | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [ハヤシライス] | |
| 豚モモ | 35 |
| たまねぎ | 40 |
| ソテーオニオン | 30 |
| ﾏｯｼｭﾙｰﾑ | 5 |
| 冷凍グリンピース | 2.78 |
| 食塩 | 0.15 |
| こしょう混合 | 0.01 |
| 赤ワイン | 1.5 |
| ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰﾊﾔｼﾌﾚｰｸ | 11 |
| デミグラスソース | 3 |
| トマトケチャップ | 3 |
| カットトマト | 10 |
| ウスターソース | 0.45 |
| こいくちしょうゆ | 0.4 |
| サラダ油 | 0.3 |
| | |
| [ツナとコーンのサラダ] | |
| まぐろ油漬け | 10 |
| キャベツ | 15 |
| カットほうれん草 | 15 |
| 冷凍コーン | 5 |
| 冷凍枝豆 | 4 |
| にんじん | 4 |
| コーンクリーミードレッシング | |
| 食塩 | 0.15 |
| こしょう混合 | 0.01 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

詳細献立（各学校の行事に応じて給食が無い日があります。）　B

7月1日

| 献立名 | |
|---|---|
| ごはん | |
| チキンカツ | |
| ごましそあえ | |
| ほうれんそうのすまし汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [チキンカツ] | |
| 鶏胸肉　45ｇ | 1個 |
| 酒 | 0.8 |
| うすくちしょうゆ | 1 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう混合 | 0.01 |
| 薄力粉 | 4.8 |
| 酒 | 1 |
| パン粉 | 8 |
| 揚げ油 | 4.5 |
| | |
| [ごましそあえ] | |
| キャベツ | 20 |
| りょくとうもやし | 15 |
| 国産小松菜カット | 10 |
| にんじん | 5.36 |
| いりごま | 1.5 |
| すりごま | 0.54 |
| 乾燥赤しそ | 0.4 |
| こいくちしょうゆ | 0.6 |
| うすくちしょうゆ | 0.6 |
| 本みりん | 0.5 |
| 上白糖 | 0.5 |
| 食塩 | 0.05 |
| | |
| [ほうれんそうのすまし汁] | |
| 冷凍かまぼこ | 8 |
| たまねぎ | 18 |
| 干し椎茸 | 0.3 |
| カットほうれん草 | 8 |
| だし昆布 | 0.8 |
| 削りぶし | 1.2 |
| 食塩 | 0.3 |
| うすくちしょうゆ | 2.2 |
| 酒 | 0.5 |

7月2日

| 献立名 | |
|---|---|
| 夏野菜カレー | |
| わかめのサラダ | |
| | |
| | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [夏野菜カレー] | 35 |
| 豚モモ | 0.3 |
| おろしにんにく | 0.2 |
| おろししょうが | 30 |
| たまねぎ | 25 |
| かぼちゃ | 5 |
| カットトマト | 8 |
| なす | 5 |
| 冷凍枝豆 | 0.3 |
| サラダ油 | 3 |
| トマトケチャップ | 2 |
| トマトピューレ | 11 |
| カレールーフレーク | 0.5 |
| 赤ワイン | 0.1 |
| 食塩 | 0.9 |
| ウスターソース | 0.6 |
| こいくちしょうゆ | |
| | |
| [わかめのサラダ] | |
| 鶏ささみ水煮 | 7 |
| カットわかめ | 0.7 |
| 冷凍ほうれん草 | 15 |
| りょくとうもやし | 15 |
| 冷凍コーン | 5 |
| にんじん | 5 |
| 青じそドレッシング | 4 |
| 食塩 | 0.1 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

詳細献立（各学校の行事に応じて給食が無い日があります。）　B

7月3日

| 献立名 | |
|---|---|
| ごはん | |
| 白身魚の甘酢あんかけ | |
| ほうれんそうのごまサラダ | |
| ワンタンスープ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [白身魚の甘酢あんかけ] | |
| ホキ　40ｇ | １個 |
| 酒 | 0.8 |
| 食塩 | 0.1 |
| かたくり粉 | 4.5 |
| 揚げ油 | 4 |
| こいくちしょうゆ | 2.4 |
| 三温糖 | 1.5 |
| 酢 | 1.1 |
| 水 | 2 |
| かたくり粉 | 0.4 |
| [ほうれんそうのごまサラダ] | |
| まぐろ油漬け | 4 |
| 冷凍ほうれん草 | 16 |
| キャベツ | 16 |
| にんじん | 5.36 |
| 干しひじき | 1.2 |
| 香りごまドレッシング | 4.5 |
| すりごま | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| [ワンタンスープ] | |
| ワンタン | 3 |
| たまねぎ | 15 |
| たけのこ水煮 | 4.5 |
| きくらげ（スライス） | 0.5 |
| 冷凍チンゲンサイ | 8 |
| がらスープ | 3 |
| うすくちしょうゆ | 3 |
| こいくちしょうゆ | 0.3 |
| 酒 | 0.5 |
| 食塩 | 0.3 |
| こしょう混合 | 0.01 |
| サラダ油 | 0.3 |

7月4日

| 献立名 | |
|---|---|
| ごはん | |
| 鶏肉の梅肉焼き | |
| 小松菜のおかか和え | |
| なすのみそ汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| | |
| [鶏肉の梅肉焼き] | |
| 鶏モモ肉 55g | １個 |
| 練り梅 | 1.5 |
| 酒 | 1 |
| うすくちしょうゆ | 0.6 |
| 本みりん | 0.3 |
| 三温糖 | 0.5 |
| | |
| [小松菜のおかか和え] | |
| カットこまつな | 16.67 |
| キャベツ | 16.66 |
| りょくとうもやし | 15 |
| にんじん | 5 |
| こいくちしょうゆ | 1.8 |
| 食塩 | 0.1 |
| 三温糖 | 0.6 |
| かつお節 | 0.8 |
| | |
| [なすのみそ汁] | |
| 冷凍厚揚げ | 15 |
| なす | 12 |
| たまねぎ | 15 |
| 中ねぎ | 2 |
| 煮干し | 0.8 |
| 削りぶし | 1.2 |
| 合わせみそ | 8 |

7月7日

| 献立名 | |
|---|---|
| そぼろ丼 | |
| 魚そうめんのすまし汁 | |
| 七夕ゼリー | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [そぼろ丼の具] | |
| 豚ひき肉 | 20 |
| 鶏ひき肉 | 20 |
| まめプラス | 5 |
| たまねぎ | 25 |
| にんじん | 5 |
| 冷凍いんげん | 5 |
| おろししょうが | 0.2 |
| 合わせみそ | 1.5 |
| こいくちしょうゆ | 1.5 |
| 酒 | 1 |
| 三温糖 | 1 |
| 本みりん | 0.8 |
| サラダ油 | 0.3 |
| | |
| | |
| [魚そうめんのすまし汁] | |
| 魚そうめん | 14 |
| 冷凍かまぼこ | 3 |
| 冷凍錦糸卵 | 3 |
| たまねぎ | 12 |
| オクラ | 3 |
| だし昆布 | 0.8 |
| 削りぶし | 1.2 |
| 食塩 | 0.1 |
| うすくちしょうゆ | 1.2 |
| 酒 | 0.3 |
| | |
| [七夕ゼリー] | |
| 七夕ゼリー | １個 |

詳細献立（各学校の行事に応じて給食が無い日があります。）　B

7月8日

| 献立名 | |
|---|---|
| ごはん | |
| 太刀魚のフライ | |
| きゃべつのごま和え | |
| じゃがいものみそ汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [太刀魚のフライ] | |
| 国産太刀魚フライ50g | 1個 |
| 揚げ油 | 5 |
| | |
| [キャベツのごま和え] | |
| キャベツ | 20 |
| 切干大根 | 2 |
| 干しひじき | 0.5 |
| にんじん | 5.36 |
| 冷凍枝豆 | 6 |
| いりごま | 1.55 |
| すりごま | 0.55 |
| うすくちしょうゆ | 1 |
| こいくちしょうゆ | 1 |
| 本みりん | 0.5 |
| 三温糖 | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| | |
| [じゃがいものみそ汁] | |
| 国産カット油揚げ | 5 |
| じゃがいも | 20 |
| たまねぎ | 12 |
| 冷凍ほぐしｴﾉｷ茸 | 5 |
| 中ねぎ | 2 |
| 煮干し | 0.8 |
| 削りぶし | 1.2 |
| 合わせみそ | 8 |

7月9日

| 献立名 | |
|---|---|
| ごはん | |
| 豚肉のしょうが焼き | |
| 野菜炒め | |
| 豆腐のすまし汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [豚肉のしょうが焼き] | |
| 豚モモ | 50 |
| たまねぎ | 25 |
| おろししょうが | 0.5 |
| こいくちしょうゆ | 2 |
| 酒 | 1 |
| 本みりん | 1 |
| 三温糖 | 0.6 |
| サラダ油 | 0.3 |
| | |
| [野菜炒め] | |
| 国産小松菜カット | 15 |
| りょくとうもやし | 15 |
| 冷凍コーン | 6 |
| にんじん | 5 |
| きくらげ（スライス） | 1 |
| うすくちしょうゆ | 0.5 |
| 食塩 | 0.2 |
| こしょう混合 | 0.02 |
| サラダ油 | 0.3 |
| | |
| [豆腐のすまし汁] | |
| 冷凍豆腐 | 25 |
| かまぼこ | 5 |
| たまねぎ | 12 |
| 冷凍ほぐしｴﾉｷ茸 | 5 |
| 中ねぎ | 2 |
| だし昆布 | 0.8 |
| 削りぶし | 1.2 |
| 食塩 | 0.3 |
| うすくちしょうゆ | 1.3 |
| 酒 | 0.5 |

7月10日

| 献立名 | |
|---|---|
| ごはん | |
| 照り焼きハンバーグ | |
| コールスロー | |
| 野菜スープ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [照り焼きハンバーグ] | |
| 鶏の照り焼きハンバーグ | 1個 |
| | |
| [コールスロー] | |
| キャベツ | 16.66 |
| りょくとうもやし | 16 |
| きゅうり | 12 |
| 冷凍コーン | 7 |
| コールスロードレッシング | 4.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう混合 | 0.01 |
| | |
| [野菜スープ] | |
| ウインナー | 8 |
| たまねぎ | 22 |
| 冷凍ほぐしｴﾉｷ茸 | 5 |
| にんじん | 5 |
| カットほうれん草 | 7 |
| がらスープ | 3 |
| うすくちしょうゆ | 1.5 |
| 酒 | 0.5 |
| 食塩 | 0.2 |
| こしょう混合 | 0.1 |
| サラダ油 | 0.3 |

詳細献立（各学校の行事に応じて給食が無い日があります。）　B

7月11日

| 献立名 | |
|---|---|
| ごはん | |
| かぼちゃのコロッケ | |
| きゃべつのソテー | |
| 厚揚げのみそ汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [かぼちゃのコロッケ] | |
| かぼちゃコロッケ | 1個 |
| 揚げ油 | 5 |
| | |
| [キャベツのソテー] | |
| カットベーコン | 7 |
| キャベツ | 20 |
| ｽﾗｲｽれんこん | 10 |
| にんじん | 5.36 |
| 国産小松菜カット | 12 |
| うすくちしょうゆ | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう混合 | 0.01 |
| サラダ油 | 0.3 |
| | |
| [厚揚げのみそ汁] | |
| 冷凍厚揚げ | 18 |
| たまねぎ | 12 |
| 切干大根 | 3 |
| 冷凍ほぐしｴﾉｷ茸 | 3 |
| カットわかめ | 0.5 |
| 煮干し | 0.8 |
| 削りぶし | 1.2 |
| 合わせみそ | 8 |

7月14日

| 献立名 | |
|---|---|
| ごはん | |
| 鶏肉のごま焼き | |
| 茎わかめの炒め煮 | |
| はんぺんのすまし汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [鶏肉のごま焼き] | |
| 鶏モモ肉　2.5cm角 | 60 |
| 食塩 | 0.2 |
| おろししょうが | 1 |
| いりごま | 0.55 |
| すりごま | 0.55 |
| 赤ワイン | 1 |
| こいくちしょうゆ | 1 |
| 三温糖 | 1 |
| 本みりん | 1 |
| | |
| [茎わかめの炒め煮] | |
| カットさつま揚 | 5 |
| 冷凍くきわかめ | 10 |
| 突きこんにゃく | 15 |
| 冷凍ごぼう | 8 |
| にんじん | 8 |
| 冷凍いんげん | 5 |
| こいくちしょうゆ | 2 |
| うすくちしょうゆ | 0.3 |
| 本みりん | 1 |
| 三温糖 | 0.6 |
| サラダ油 | 0.3 |
| | |
| [はんぺんのすまし汁] | |
| はんぺんおわん種 | 15 |
| たまねぎ | 12 |
| 冷凍ぶなしめじ | 5 |
| にんじん | 5 |
| 中ねぎ | 2 |
| だし昆布 | 0.8 |
| 削りぶし | 1.2 |
| 酒 | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| うすくちしょうゆ | 1.5 |

7月15日

| 献立名 | |
|---|---|
| 麻婆なす丼 | |
| ビーフンサラダ | |
| メロン | |
| | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [麻婆なす丼の具] | |
| 豚ひき肉 | 25 |
| おろしにんにく | 0.5 |
| おろししょうが | 0.4 |
| まめプラス | 3 |
| なす | 35 |
| たまねぎ | 25 |
| ソテーオニオン | 20 |
| にんじん | 12.5 |
| 中ねぎ | 3 |
| 干し椎茸 | 1 |
| テンメンジャン | 0.12 |
| コチジャン | 0.17 |
| 酒 | 1.5 |
| 三温糖 | 0.52 |
| 本みりん | 1 |
| 赤だしみそ | 4 |
| 米みそ | 3 |
| こいくちしょうゆ | 2.9 |
| かたくり粉 | 1.7 |
| 食塩/こしょう混合 | 0.15/0.01 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [ビーフンサラダ] | |
| キャベツ | 12 |
| にんじん | 5.36 |
| りょくとうもやし | 15 |
| ビーフン | 6.5 |
| 冷凍錦糸卵 | 6.5 |
| 酢 | 0.6 |
| うすくちしょうゆ | 0.6 |
| 三温糖 | 0.6 |
| レモン果汁 | 0.6 |
| ごま油 | 0.6 |
| [メロン] | |
| アンデスメロン　40g | 1個 |

7月16日

| 献立名 | |
|---|---|
| ごはん | |
| あじの南蛮漬け | |
| 切干大根のサラダ | |
| かぼちゃのみそ汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [あじの南蛮漬け] | |
| アジ切身粉付き　40g | 1個 |
| 揚げ油 | 2 |
| 上白糖 | 1.2 |
| 酢 | 1.8 |
| うすくちしょうゆ | 2.4 |
| | |
| [切干大根のサラダ] | |
| ロースハム | 8 |
| カットこまつな | 16 |
| りょくとうもやし | 10 |
| にんじん | 5.36 |
| 切干大根 | 2 |
| 冷凍コーン | 5 |
| 野菜いっぱい和風ドレッシング | 1.5 |
| | |
| [かぼちゃのみそ汁] | |
| 国産カット油揚げ | 8 |
| かぼちゃ | 16 |
| たまねぎ | 12 |
| 冷凍ほぐしｴﾉｷ茸 | 3 |
| 中ねぎ | 2 |
| 煮干し | 0.8 |
| 削りぶし | 1.2 |
| 合わせみそ | 8 |

7月17日

| 献立名 | |
|---|---|
| ごはん | |
| デジプルコギ | |
| 野菜の卵炒め | |
| もずくスープ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [デジプルコギ] | |
| 豚モモ | 50 |
| おろしにんにく | 0.4 |
| たまねぎ | 18 |
| 食塩 | 0.06 |
| こいくちしょうゆ | 2.5 |
| 酒 | 1.8 |
| 三温糖 | 1.2 |
| コチジャン | 1 |
| ごま油 | 0.5 |
| | |
| [野菜の卵炒め] | |
| 冷凍いり卵 | 12 |
| りょくとうもやし | 18 |
| キャベツ | 12 |
| チンゲンサイ | 10 |
| にんじん | 5 |
| きくらげ（スライス） | 0.5 |
| うすくちしょうゆ | 0.5 |
| 酒 | 0.3 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう混合 | 0.01 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [もずくスープ] | |
| 冷凍豆腐 | 15 |
| 沖縄もずく | 7.5 |
| たまねぎ | 15 |
| 冷凍ほぐしｴﾉｷ茸 | 5 |
| 中ねぎ | 2 |
| がらスープ | 3 |
| 食塩 | 0.2 |
| こしょう混合 | 0.01 |
| うすくちしょうゆ | 1.2 |
| 酒 | 1 |
| サラダ油 | 0.3 |

詳細献立（各学校の行事に応じて給食が無い日があります。）　C

7月1日

| 献立名 | |
|---|---|
| ごはん | |
| さばのしょうが煮 | |
| きんぴらごぼう | |
| 鶏団子のすまし汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| | |
| [さばのしょうが煮] | |
| さば生姜煮 50g | 1個 |
| | |
| [きんぴらごぼう] | |
| カットさつま揚 | 5 |
| 冷凍　千切ごぼう | 18 |
| 突きこんにゃく | 12.5 |
| にんじん | 5.36 |
| 冷凍いんげん | 3.13 |
| きくらげ（スライス） | 0.5 |
| こいくちしょうゆ | 1 |
| 酒 | 0.5 |
| 本みりん | 0.5 |
| 三温糖 | 0.5 |
| サラダ油 | 0.3 |
| すりごま | 1.08 |
| いりごま | 0.55 |
| | |
| [鶏団子のすまし汁] | |
| 鶏肉団子 | 25 |
| たまねぎ | 15 |
| 冷凍ほぐしｴﾉｷ茸 | 5 |
| 中ねぎ | 2.78 |
| だし昆布 | 0.8 |
| 削りぶし | 1.2 |
| 酒 | 0.3 |
| 食塩 | 0.2 |
| うすくちしょうゆ | 1.2 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

7月2日

| 献立名 | |
|---|---|
| ごはん | |
| チキンカツ | |
| ごましそあえ | |
| ほうれんそうのすまし汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [チキンカツ] | |
| 鶏胸肉　45ｇ | 1個 |
| 酒 | 0.8 |
| うすくちしょうゆ | 1 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう混合 | 0.01 |
| 薄力粉 | 4.8 |
| 酒 | 1 |
| パン粉 | 8 |
| 揚げ油 | 4.5 |
| | |
| [ごましそあえ] | |
| キャベツ | 20 |
| りょくとうもやし | 15 |
| 国産小松菜カット | 10 |
| にんじん | 5.36 |
| いりごま | 1.5 |
| すりごま | 0.54 |
| 乾燥赤しそ | 0.4 |
| こいくちしょうゆ | 0.6 |
| うすくちしょうゆ | 0.6 |
| 本みりん | 0.5 |
| 上白糖 | 0.5 |
| 食塩 | 0.05 |
| | |
| [ほうれんそうのすまし汁] | |
| 冷凍かまぼこ | 8 |
| たまねぎ | 18 |
| 干し椎茸 | 0.3 |
| カットほうれん草 | 8 |
| だし昆布 | 0.8 |
| 削りぶし | 1.2 |
| 食塩 | 0.3 |
| うすくちしょうゆ | 2.2 |
| 酒 | 0.5 |

詳細献立（各学校の行事に応じて給食が無い日があります。）　C

7月3日

| 献立名 | |
|---|---|
| そぼろ丼 | |
| 魚そうめんのすまし汁 | |
| | |
| | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [そぼろ丼の具] | |
| 豚ひき肉 | 20 |
| 鶏ひき肉 | 20 |
| まめプラス | 5 |
| たまねぎ | 25 |
| にんじん | 5 |
| 冷凍いんげん | 5 |
| おろししょうが | 0.2 |
| 合わせみそ | 1.5 |
| こいくちしょうゆ | 1.5 |
| 酒 | 1 |
| 三温糖 | 1 |
| 本みりん | 0.8 |
| サラダ油 | 0.3 |
| | |
| | |
| [魚そうめんのすまし汁] | |
| 魚そうめん | 14 |
| 冷凍かまぼこ | 3 |
| 冷凍錦糸卵 | 3 |
| たまねぎ | 12 |
| オクラ | 3 |
| だし昆布 | 0.8 |
| 削りぶし | 1.2 |
| 食塩 | 0.1 |
| うすくちしょうゆ | 1.2 |
| 酒 | 0.3 |

7月4日

| 献立名 | |
|---|---|
| ごはん | |
| 白身魚の甘酢あんかけ | |
| ほうれんそうのごまサラダ | |
| ワンタンスープ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [白身魚の甘酢あんかけ] | |
| ホキ　40ｇ | 1個 |
| 酒 | 0.8 |
| 食塩 | 0.1 |
| かたくり粉 | 4.5 |
| 揚げ油 | 4 |
| こいくちしょうゆ | 2.4 |
| 三温糖 | 1.5 |
| 酢 | 1.1 |
| 水 | 2 |
| かたくり粉 | 0.4 |
| [ほうれんそうのごまサラダ] | |
| まぐろ油漬け | 4 |
| 冷凍ほうれん草 | 16 |
| キャベツ | 16 |
| にんじん | 5.36 |
| 干しひじき | 1.2 |
| 香りごまドレッシング | 4.5 |
| すりごま | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| [ワンタンスープ] | |
| ワンタン | 3 |
| たまねぎ | 15 |
| たけのこ水煮 | 4.5 |
| きくらげ（スライス） | 0.5 |
| 冷凍チンゲンサイ | 8 |
| がらスープ | 3 |
| うすくちしょうゆ | 3 |
| こいくちしょうゆ | 0.3 |
| 酒 | 0.5 |
| 食塩 | 0.3 |
| こしょう混合 | 0.01 |
| サラダ油 | 0.3 |

7月7日

| 献立名 | |
|---|---|
| ごはん | |
| 鶏肉の梅肉焼き | |
| 小松菜のおかか和え | |
| なすのみそ汁/七夕ゼリー | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| | |
| [鶏肉の梅肉焼き] | |
| 鶏モモ肉 55g | 1個 |
| 練り梅 | 1.5 |
| 酒 | 1 |
| うすくちしょうゆ | 0.6 |
| 本みりん | 0.3 |
| 三温糖 | 0.5 |
| | |
| [小松菜のおかか和え] | |
| カットこまつな | 16.67 |
| キャベツ | 16.66 |
| りょくとうもやし | 15 |
| にんじん | 5 |
| こいくちしょうゆ | 1.8 |
| 食塩 | 0.1 |
| 三温糖 | 0.6 |
| かつお節 | 0.8 |
| | |
| [なすのみそ汁] | |
| 冷凍厚揚げ | 15 |
| なす | 12 |
| たまねぎ | 15 |
| 中ねぎ | 2 |
| 煮干し | 0.8 |
| 削りぶし | 1.2 |
| 合わせみそ | 8 |
| | |
| [七夕ゼリー] | |
| 七夕ゼリー | 1個 |

詳細献立（各学校の行事に応じて給食が無い日があります。）　C

7月8日

| 献立名 | |
|---|---|
| ごはん | |
| 照り焼きハンバーグ | |
| コールスロー | |
| 野菜スープ | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [照り焼きハンバーグ] | |
| 鶏の照り焼きハンバーグ | １個 |
| | |
| [コールスロー] | |
| キャベツ | 16.66 |
| りょくとうもやし | 16 |
| きゅうり | 12 |
| 冷凍コーン | 7 |
| コールスロードレッシング | 4.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう混合 | 0.01 |
| | |
| [野菜スープ] | |
| ウインナー | 8 |
| たまねぎ | 22 |
| 冷凍ほぐしｴﾉｷ茸 | 5 |
| にんじん | 5 |
| カットほうれん草 | 7 |
| がらスープ | 3 |
| うすくちしょうゆ | 1.5 |
| 酒 | 0.5 |
| 食塩 | 0.2 |
| こしょう混合 | 0.1 |
| サラダ油 | 0.3 |

7月9日

| 献立名 | |
|---|---|
| ごはん | |
| 太刀魚のフライ | |
| きゃべつのごま和え | |
| じゃがいものみそ汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [太刀魚のフライ] | |
| 国産太刀魚フライ50g | １個 |
| 揚げ油 | 5 |
| | |
| [キャベツのごま和え] | |
| キャベツ | 20 |
| 切干大根 | 2 |
| 干しひじき | 0.5 |
| にんじん | 5.36 |
| 冷凍枝豆 | 6 |
| いりごま | 1.55 |
| すりごま | 0.55 |
| うすくちしょうゆ | 1 |
| こいくちしょうゆ | 1 |
| 本みりん | 0.5 |
| 三温糖 | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| | |
| [じゃがいものみそ汁] | |
| 国産カット油揚げ | 5 |
| じゃがいも | 20 |
| たまねぎ | 12 |
| 冷凍ほぐしｴﾉｷ茸 | 5 |
| 中ねぎ | 2 |
| 煮干し | 0.8 |
| 削りぶし | 1.2 |
| 合わせみそ | 8 |

7月10日

| 献立名 | |
|---|---|
| ごはん | |
| 豚肉のしょうが焼き | |
| 野菜炒め | |
| 豆腐のすまし汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [豚肉のしょうが焼き] | |
| 豚モモ | 50 |
| たまねぎ | 25 |
| おろししょうが | 0.5 |
| こいくちしょうゆ | 2 |
| 酒 | 1 |
| 本みりん | 1 |
| 三温糖 | 0.6 |
| サラダ油 | 0.3 |
| | |
| [野菜炒め] | |
| 国産小松菜カット | 15 |
| りょくとうもやし | 15 |
| 冷凍コーン | 6 |
| にんじん | 5 |
| きくらげ（スライス） | 1 |
| うすくちしょうゆ | 0.5 |
| 食塩 | 0.2 |
| こしょう混合 | 0.02 |
| サラダ油 | 0.3 |
| | |
| [豆腐のすまし汁] | |
| 冷凍豆腐 | 25 |
| かまぼこ | 5 |
| たまねぎ | 12 |
| 冷凍ほぐしｴﾉｷ茸 | 5 |
| 中ねぎ | 2 |
| だし昆布 | 0.8 |
| 削りぶし | 1.2 |
| 食塩 | 0.3 |
| うすくちしょうゆ | 1.3 |
| 酒 | 0.5 |

7月11日

| 献立名 | |
|---|---|
| 麻婆なす丼 | |
| ビーフンサラダ | |
| メロン | |
| | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [麻婆なす丼の具] | |
| 豚ひき肉 | 25 |
| おろしにんにく | 0.5 |
| おろししょうが | 0.4 |
| まめプラス | 3 |
| なす | 35 |
| たまねぎ | 25 |
| ソテーオニオン | 20 |
| にんじん | 12.5 |
| 中ねぎ | 3 |
| 干し椎茸 | 1 |
| テンメンジャン | 0.12 |
| コチジャン | 0.17 |
| 酒 | 1.5 |
| 三温糖 | 0.52 |
| 本みりん | 1 |
| 赤だしみそ | 4 |
| 米みそ | 3 |
| こいくちしょうゆ | 2.9 |
| かたくり粉 | 1.7 |
| 食塩/こしょう混合 | 0.15/0.01 |
| サラダ油 | 0.3 |
| [ビーフンサラダ] | |
| キャベツ | 12 |
| にんじん | 5.36 |
| りょくとうもやし | 15 |
| ビーフン | 6.5 |
| 冷凍錦糸卵 | 6.5 |
| 酢 | 0.6 |
| うすくちしょうゆ | 0.6 |
| 三温糖 | 0.6 |
| レモン果汁 | 0.6 |
| ごま油 | 0.6 |
| [メロン] | |
| アンデスメロン　40g | 1個 |

7月14日

| 献立名 | |
|---|---|
| ごはん | |
| かぼちゃのコロッケ | |
| きゃべつのソテー | |
| 厚揚げのみそ汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [かぼちゃのコロッケ] | |
| かぼちゃコロッケ | 1個 |
| 揚げ油 | 5 |
| | |
| [キャベツのソテー] | |
| カットベーコン | 7 |
| キャベツ | 20 |
| ｽﾗｲｽれんこん | 10 |
| にんじん | 5.36 |
| 国産小松菜カット | 12 |
| うすくちしょうゆ | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| こしょう混合 | 0.01 |
| サラダ油 | 0.3 |
| | |
| [厚揚げのみそ汁] | |
| 冷凍厚揚げ | 18 |
| たまねぎ | 12 |
| 切干大根 | 3 |
| 冷凍ほぐしｴﾉｷ茸 | 3 |
| カットわかめ | 0.5 |
| 煮干し | 0.8 |
| 削りぶし | 1.2 |
| 合わせみそ | 8 |

7月15日

| 献立名 | |
|---|---|
| ごはん | |
| 鶏肉のごま焼き | |
| 茎わかめの炒め煮 | |
| はんぺんのすまし汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [鶏肉のごま焼き] | |
| 鶏モモ肉　2.5cm角 | 60 |
| 食塩 | 0.2 |
| おろししょうが | 1 |
| いりごま | 0.55 |
| すりごま | 0.55 |
| 赤ワイン | 1 |
| こいくちしょうゆ | 1 |
| 三温糖 | 1 |
| 本みりん | 1 |
| | |
| [茎わかめの炒め煮] | |
| カットさつま揚 | 5 |
| 冷凍くきわかめ | 10 |
| 突きこんにゃく | 15 |
| 冷凍ごぼう | 8 |
| にんじん | 8 |
| 冷凍いんげん | 5 |
| こいくちしょうゆ | 2 |
| うすくちしょうゆ | 0.3 |
| 本みりん | 1 |
| 三温糖 | 0.6 |
| サラダ油 | 0.3 |
| | |
| [はんぺんのすまし汁] | |
| はんぺんおわん種 | 15 |
| たまねぎ | 12 |
| 冷凍ぶなしめじ | 5 |
| にんじん | 5 |
| 中ねぎ | 2 |
| だし昆布 | 0.8 |
| 削りぶし | 1.2 |
| 酒 | 0.5 |
| 食塩 | 0.1 |
| うすくちしょうゆ | 1.5 |

7月16日

| 献立名 | |
|---|---|
| ハヤシライス | |
| ツナとコーンのサラダ | |
| | |
| | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [ハヤシライス] | |
| 豚モモ | 35 |
| たまねぎ | 40 |
| ソテーオニオン | 30 |
| ﾏｯｼｭﾙｰﾑ | 5 |
| 冷凍グリンピース | 2.78 |
| 食塩 | 0.15 |
| こしょう混合 | 0.01 |
| 赤ワイン | 1.5 |
| ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰﾊﾔｼﾌﾚｰｸ | 11 |
| デミグラスソース | 3 |
| トマトケチャップ | 3 |
| カットトマト | 10 |
| ウスターソース | 0.45 |
| こいくちしょうゆ | 0.4 |
| サラダ油 | 0.3 |
| | |
| [ツナとコーンのサラダ] | |
| まぐろ油漬け | 10 |
| キャベツ | 15 |
| カットほうれん草 | 15 |
| 冷凍コーン | 5 |
| 冷凍枝豆 | 4 |
| にんじん | 4 |
| コーンクリーミードレッシング | |
| 食塩 | 0.15 |
| こしょう混合 | 0.01 |

7月17日

| 献立名 | |
|---|---|
| ごはん | |
| あじの南蛮漬け | |
| 切干大根のサラダ | |
| かぼちゃのみそ汁 | |
| 食品名 | 1人分量 |
| [ごはん] | 80 |
| [あじの南蛮漬け] | |
| アジ切身粉付き　40g | 1個 |
| 揚げ油 | 2 |
| 上白糖 | 1.2 |
| 酢 | 1.8 |
| うすくちしょうゆ | 2.4 |
| | |
| [切干大根のサラダ] | |
| ロースハム | 8 |
| カットこまつな | 16 |
| りょくとうもやし | 10 |
| にんじん | 5.36 |
| 切干大根 | 2 |
| 冷凍コーン | 5 |
| 野菜いっぱい和風ドレッシング | 1.5 |
| | |
| [かぼちゃのみそ汁] | |
| 国産カット油揚げ | 8 |
| かぼちゃ | 16 |
| たまねぎ | 12 |
| 冷凍ほぐしｴﾉｷ茸 | 3 |
| 中ねぎ | 2 |
| 煮干し | 0.8 |
| 削りぶし | 1.2 |
| 合わせみそ | 8 |