



7月8日

| 【献立名】         | 食品名          | 1人分量 |
|---------------|--------------|------|
| 【ご飯】          |              |      |
|               | 水稻穀粒(精白米)    | 80   |
|               | 強化米(鉄分プラス)   | 0.24 |
| 【牛乳】          |              |      |
|               | 牛乳           | 1    |
| 【鶏肉のそうめん衣揚げ】  |              |      |
|               | 鶏胸肉          | 45   |
|               | 清酒(上撰)       | 0.8  |
|               | 食塩           | 0.1  |
|               | こしょう混合       | 0.01 |
|               | 薄力粉          | 4.8  |
|               | 清酒(上撰)       | 1    |
|               | パン粉          | 2    |
|               | そうめん ひやむぎ(乾) | 6    |
|               | 白絞油          | 4    |
| 【ごましそあえ】      |              |      |
|               | キャベツ         | 20   |
|               | りよくとうもやし     | 15   |
|               | 国産小松菜カット     | 10   |
|               | にんじん         | 5    |
|               | ごま(いり)       | 1.5  |
|               | すりごま         | 0.5  |
|               | 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          |      |
|               | 食塩           | 0.05 |
| 【ほうれんそうのすまし汁】 |              |      |
|               | 細切り蒲鉾 天着 IQF | 5    |
|               | たまねぎ         | 10   |
|               | 椎茸国産細切スライス   | 0.3  |
|               | カットほうれん草     | 12   |
|               | だし昆布         | 0.8  |
|               | 花かつお         | 1.2  |
|               | 食塩           | 0.3  |
|               | うすくちしょうゆ     | 2.2  |
|               | 清酒(上撰)       | 0.5  |
|               |              |      |
|               |              |      |
|               |              |      |
|               |              |      |

7月9日

7月10日

7月13日

| 【献立名】       | 食品名                | 1人分量 |
|-------------|--------------------|------|
| 【ご飯】        |                    |      |
|             | 水稻穀粒(精白米)          | 80   |
|             | 強化米(鉄分プラス)         | 0.24 |
| 【牛乳】        |                    |      |
|             | 牛乳                 | 1    |
| 【豚肉のしょうが焼き】 |                    |      |
|             | 豚モモ                | 45   |
|             | たまねぎ               | 25   |
|             | 国産おろししょうが          | 0.6  |
|             | こいくちしょうゆ           | 2    |
|             | 清酒(上撰)             | 1    |
|             | 本みりん               | 1    |
|             | 三温糖                | 0.6  |
|             | サラダ油(ペットボトル)       | 0.3  |
| 【野菜炒め】      |                    |      |
|             | 無塩せきパラーコンスライス      | 5    |
|             | カットほうれん草           | 15   |
|             | りよくとうもやし           | 15   |
|             | ホールコンカーネル(スーパーサイズ) | 6    |
|             | にんじん               | 5    |
|             | 冷凍ほぐしエノキ茸          | 3    |
|             | うすくちしょうゆ           | 0.5  |
|             | 清酒(上撰)             | 0.3  |
|             | 食塩                 | 0.3  |
|             | こしょう混合             | 0.02 |
|             | サラダ油(ペットボトル)       | 0.3  |
| 【豆腐のすまし汁】   |                    |      |
|             | 鉄豆腐 Fe-1000(国産)    | 25   |
|             | 細切り蒲鉾 天着IQF        | 5    |
|             | たまねぎ               | 15   |
|             | 椎茸国産細切スライス         | 0.5  |
|             | 中ねぎ                | 2    |
|             | だし昆布               | 0.8  |
|             | 花かつお               | 1.2  |
|             | 食塩                 | 0.3  |
|             | うすくちしょうゆ           | 1.3  |
|             | 清酒(上撰)             | 0.5  |

| 【献立名】            | 食品名                 | 1人分量 |
|------------------|---------------------|------|
| 【プレーンパン】         |                     |      |
|                  | プレーンパン              | 1    |
| 【牛乳】             |                     |      |
|                  | 牛乳                  | 1    |
| 【スコッチエッグ ケチャップソ】 |                     |      |
|                  | 月見スコッチエッグ           | 1    |
|                  | トマトケチャップ            | 5    |
|                  | トマトピューレ             | 3    |
|                  | 中濃ソース(レストラン用)       | 0.5  |
|                  | ソテーオニオン             | 5    |
|                  | かたくり粉               | 0.2  |
|                  | FMうす味ハンバーグ ケチャップ    |      |
| 【コールスロー】         |                     |      |
|                  | キャベツ                | 20   |
|                  | ホールコンカーネル(スーパーサイズ)  | 8    |
|                  | きゅうり                | 12   |
|                  | にんじん                | 3    |
|                  | 赤パプリカ               | 2    |
|                  | 笑顔でランチドレコールスロー      | 4.5  |
|                  | 食塩                  | 0.08 |
|                  | こしょう混合              | 0.01 |
| 【ABCスープ】         |                     |      |
|                  | IQFホークウイナ-3mm斜めスライス | 8    |
|                  | たまねぎ                | 22   |
|                  | ホールコンカーネル(スーパーサイズ)  | 8    |
|                  | アルファベットマカロニ         | 5    |
|                  | カットほうれん草            | 7    |
|                  | がらスープチキンゴールド        | 4    |
|                  | うすくちしょうゆ            | 0.7  |
|                  | 食塩                  | 0.4  |
|                  | こしょう混合              | 0.01 |
|                  | 白ワイン                | 1    |
|                  | サラダ油(ペットボトル)        | 0.3  |

| 【献立名】       | 食品名             | 1人分量 |
|-------------|-----------------|------|
| 【ご飯】        |                 |      |
|             | 水稻穀粒(精白米)       | 80   |
|             | 強化米(鉄分プラス)      | 0.24 |
| 【牛乳】        |                 |      |
|             | 牛乳              | 1    |
| 【かじきのから揚げ】  |                 |      |
|             | くろかじき           | 40   |
|             | 国産おろししょうが       | 0.2  |
|             | 国産おろしにんにく       | 0.3  |
|             | こいくちしょうゆ        | 1    |
|             | 清酒(上撰)          | 1    |
|             | 食塩              | 0.1  |
|             | かたくり粉           | 3.5  |
|             | 薄力粉             | 3.5  |
|             | 白絞油             | 5    |
| 【ゴーヤチャンプルー】 |                 |      |
|             | 豚モモ             | 8    |
|             | 鉄分強化ソフトいり玉子     | 8    |
|             | りよくとうもやし        | 18   |
|             | キャベツ            | 15   |
|             | にんじん            | 3    |
|             | にがうり            | 2    |
|             | かつお節(碎片)        | 0.5  |
|             | うすくちしょうゆ        | 0.5  |
|             | 清酒(上撰)          | 0.3  |
|             | 食塩              | 0.1  |
|             | こしょう混合          | 0.01 |
|             | ごま油             | 0.3  |
| 【もずくスープ】    |                 |      |
|             | 鉄豆腐 Fe-1000(国産) | 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    |
|             | がらスープチキンゴールド    | 4    |
|             | 食塩              | 0.2  |
|             | こしょう混合          | 0.01 |
|             | うすくちしょうゆ        | 1.2  |
|             | 清酒(上撰)          | 1    |
|             | サラダ油(ペットボトル)    | 0.3  |

7月14日

7月15日

7月16日

| 【献立名】           | 食品名             | 1人分量 |
|-----------------|-----------------|------|
| <b>【ご飯】</b>     |                 |      |
|                 | 水稻穀粒(精白米)       | 80   |
|                 | 強化米(鉄分プラス)      | 0.24 |
| <b>【牛乳】</b>     |                 |      |
|                 | 牛乳              | 1    |
| <b>【デジブルコギ】</b> |                 |      |
|                 | 豚モモ             | 50   |
|                 | 国産おろしにんにく       | 0.4  |
|                 | たまねぎ            | 10   |
|                 | 食塩              | 0.06 |
|                 | こいくちしょうゆ        | 2.5  |
|                 | 清酒(上撰)          | 1.8  |
|                 | 三温糖             | 1.2  |
|                 | コチジャン           | 0.3  |
|                 | ごま油             | 0.5  |
| <b>【野菜のナムル】</b> |                 |      |
|                 | にんじん            | 5    |
|                 | りよくとうもやし        | 15   |
|                 | キャベツ            | 12   |
|                 | カットほうれん草        | 25   |
|                 | ドレッシング韓国ナムル     | 3.5  |
|                 | すりごま            | 1    |
|                 | 食塩              | 0.1  |
| <b>【五目スープ】</b>  |                 |      |
|                 | 無塩せきロースハム短冊     | 8    |
|                 | たまねぎ            | 12   |
|                 | 鉄豆腐 Fe-1000(国産) | 10   |
|                 | にんじん            | 4    |
|                 | きくらげ(スライス)      | 0.5  |
|                 | 国産春雨(5cmカット)    | 1    |
|                 | 中ねぎ             |      |
|                 | がらスープチキンゴールド    | 4    |
|                 | 食塩              | 0.2  |
|                 | うすくちしょうゆ        | 1.2  |
|                 | 清酒(上撰)          | 0.3  |
|                 | こしょう混合          | 0.01 |
|                 | サラダ油(ペットボトル)    | 0.5  |

| 【献立名】                 | 食品名                 | 1人分量 |
|-----------------------|---------------------|------|
| <b>【ハヤシライス】</b>       |                     |      |
|                       | 水稻穀粒(精白米)           | 80   |
|                       | 強化米(鉄分プラス)          | 0.24 |
|                       | 牛モモ肉                | 40   |
|                       | にんじん                | 8    |
|                       | たまねぎ                | 45   |
|                       | ソテーオニオン             | 25   |
|                       | マッシュルームランダムスライス(国産) | 5    |
|                       | 食塩                  | 0.15 |
|                       | こしょう混合              | 0.01 |
|                       | 赤ワイン                | 1.5  |
|                       | ハヤシルー(フレーク)         | 8    |
|                       | マイルドデミグラスソース        | 3    |
|                       | トマトケチャップ            | 3    |
|                       | ホルマト カット3kgパック      | 5    |
|                       | ウスターソース             | 0.5  |
|                       | こいくちしょうゆ            | 0.4  |
|                       | サラダ油(ペットボトル)        | 0.3  |
| <b>【牛乳】</b>           |                     |      |
|                       | 牛乳                  | 1    |
| <b>【フルーツのヨーグルト和え】</b> |                     |      |
|                       | プロバイオティクス プレーンヨーグルト | 35   |
|                       | みかん缶(果肉)            | 20   |
|                       | ミックスフルーツ 冷凍         | 30   |
|                       | アイスベリー 瀬戸内レモン       |      |

| 【献立名】              | 食品名             | 1人分量 |
|--------------------|-----------------|------|
| <b>【ご飯】</b>        |                 |      |
|                    | 水稻穀粒(精白米)       | 80   |
|                    | 強化米(鉄分プラス)      | 0.24 |
| <b>【牛乳】</b>        |                 |      |
|                    | 牛乳              | 1    |
| <b>【あじフライ】</b>     |                 |      |
|                    | 国産あじフライあおさ入り    | 1    |
|                    | 白絞油             | 3    |
| <b>【スパゲティソテー】</b>  |                 |      |
|                    | スパゲティ(カット)      | 8    |
|                    | 無塩せきパラーメーコンスライス | 5    |
|                    | たまねぎ            | 18   |
|                    | キャベツ            | 12   |
|                    | サラダ油(ペットボトル)    | 0.3  |
|                    | トマトケチャップ        | 4    |
|                    | ウスターソース         | 1    |
|                    | 三温糖             | 0.3  |
|                    | 食塩              | 0.1  |
|                    | こしょう混合          | 0.02 |
| <b>【じゃがいものみそ汁】</b> |                 |      |
|                    | 国産カット油揚げ        | 3    |
|                    | じゃがいも           | 25   |
|                    | たまねぎ            | 5    |
|                    | 国産小松菜カット        | 10   |
|                    | 冷凍ほぐしエノキ茸       | 5    |
|                    | いりこ 未選別         | 0.8  |
|                    | 花かつお            | 1.2  |
|                    | 合わせみそ           | 8    |

7月1日

| 【献立名】                 | 食品名                  | 1人分量 |
|-----------------------|----------------------|------|
| <b>【ご飯】</b>           |                      |      |
|                       | 水稻穀粒(精白米)            | 80   |
|                       | 強化米(鉄分プラス)           | 0.24 |
| <b>【牛乳】</b>           |                      |      |
|                       | 牛乳                   | 1    |
| <b>【白身魚のフライ】</b>      |                      |      |
|                       | シイラフライ(熊本産)          | 1    |
|                       | 白絞油                  | 4    |
| <b>【野菜とウインナーのカレー】</b> |                      |      |
|                       | IQFホークウインナー3mm斜めスライス | 20   |
|                       | キャベツ                 | 15   |
|                       | ホールコンカン(スーパーサイズ)     | 8    |
|                       | にんじん                 | 5    |
|                       | 青ピーマン                | 3    |
|                       | カレー粉(辛くないカレー粉)       | 0.05 |
|                       | こいくちしょうゆ             | 0.3  |
|                       | 食塩                   | 0.1  |
|                       | こしょう混合               | 0.01 |
|                       | サラダ油(ペットボトル)         | 0.3  |
| <b>【豆腐と根菜のみそ汁】</b>    |                      |      |
|                       | 鉄豆腐 Fe-1000(国産)      | 40   |
|                       | だいこん                 | 20   |
|                       | にんじん                 | 8    |
|                       | だし昆布                 | 1    |
|                       | いりこ 未選別              | 1    |
|                       | 米みそ(淡色辛みそ)           | 10   |

7月2日

| 【献立名】             | 食品名            | 1人分量 |
|-------------------|----------------|------|
| <b>【ご飯】</b>       |                |      |
|                   | 水稻穀粒(精白米)      | 80   |
|                   | 強化米(鉄分プラス)     | 0.24 |
| <b>【牛乳】</b>       |                |      |
|                   | 牛乳             | 1    |
| <b>【さばのしょうが煮】</b> |                |      |
|                   | さば生姜煮          | 1    |
| <b>【きんぴらごぼう】</b>  |                |      |
|                   | カットさつま揚げ       | 5    |
|                   | 冷凍 干切ごぼう       | 18   |
|                   | 突きこんにゃく(黒)     | 15   |
|                   | にんじん           | 6    |
|                   | こいくちしょうゆ       | 2.2  |
|                   | 清酒(上撰)         | 0.5  |
|                   | 本みりん           | 0.5  |
|                   | 三温糖            | 1    |
|                   | サラダ油(ペットボトル)   | 0.3  |
|                   | すりごま           | 1    |
|                   | ごま(いり)         | 0.5  |
| <b>【鶏団子のすまし汁】</b> |                |      |
|                   | 桜島どり肉団子(Ca Fe) | 25   |
|                   | たまねぎ           | 15   |
|                   | 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  |
|                   | 清酒(上撰)         | 0.3  |
|                   | 食塩             | 0.2  |
|                   | うすくちしょうゆ       | 2    |

7月3日

| 【献立名】            | 食品名              | 1人分量 |
|------------------|------------------|------|
| <b>【夏野菜カレー】</b>  |                  |      |
|                  | 水稻穀粒(精白米)        | 80   |
|                  | 強化米(鉄分プラス)       | 0.24 |
|                  | 豚モモ              | 35   |
|                  | 国産おろしにんにく        | 0.3  |
|                  | 国産おろししょうが        | 0.2  |
|                  | たまねぎ             | 30   |
|                  | かぼちゃ             | 25   |
|                  | ホルトカット3kgパック     | 5    |
|                  | なす               | 8    |
|                  | 冷凍枝豆むき身          | 5    |
|                  | サラダ油(ペットボトル)     | 0.3  |
|                  | トマトケチャップ         | 3    |
|                  | トマトピューレ          | 2    |
|                  | とろける給食用カレーフレーク   | 6    |
|                  | カレールー(フレーク)      | 5    |
|                  | 赤ワイン             | 0.5  |
|                  | 食塩               | 0.1  |
|                  | ウスターソース          | 0.9  |
|                  | こいくちしょうゆ         | 0.6  |
| <b>【牛乳】</b>      |                  |      |
|                  | 牛乳               | 1    |
| <b>【わかめのサラダ】</b> |                  |      |
|                  | チリササミ水煮無添加       | 7    |
|                  | カットわかめ           | 0.5  |
|                  | カットほうれん草         | 15   |
|                  | キャベツ             | 20   |
|                  | ホールコンカン(スーパーサイズ) | 5    |
|                  | にんじん             | 5    |
|                  | 和風ドレッシングゆずしょうゆ   | 5    |
|                  | 食塩               | 0.1  |

7月6日

| 【献立名】                | 食品名          | 1人分量 |
|----------------------|--------------|------|
| <b>【ご飯】</b>          |              |      |
|                      | 水稻穀粒(精白米)    | 80   |
|                      | 強化米(鉄分プラス)   | 0.24 |
| <b>【牛乳】</b>          |              |      |
|                      | 牛乳           | 1    |
| <b>【鶏肉のそうめん衣揚げ】</b>  |              |      |
|                      | 鶏胸肉          | 45   |
|                      | 清酒(上撰)       | 0.8  |
|                      | 食塩           | 0.1  |
|                      | こしょう混合       | 0.01 |
|                      | 薄力粉          | 4.8  |
|                      | 清酒(上撰)       | 1    |
|                      | パン粉          | 2    |
|                      | そうめん ひやむぎ(乾) | 6    |
|                      | 白絞油          | 4    |
| <b>【ごましそあえ】</b>      |              |      |
|                      | 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    |
|                      | ごま(いり)       | 1.5  |
|                      | すりごま         | 0.5  |
|                      | 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          |      |
|                      | 食塩           | 0.05 |
| <b>【ほうれんそうのすまし汁】</b> |              |      |
|                      | 細切り蒲鉾 天着IQF  | 5    |
|                      | たまねぎ         | 10   |
|                      | 椎茸国産細切スライス   | 0.3  |
|                      | カットほうれん草     | 12   |
|                      | だし昆布         | 0.8  |
|                      | 花かつお         | 1.2  |
|                      | 食塩           | 0.3  |
|                      | うすくちしょうゆ     | 2.2  |
|                      | 清酒(上撰)       | 0.5  |
|                      |              |      |
|                      |              |      |
|                      |              |      |
|                      |              |      |

7月7日

| 【献立名】                 | 食品名             | 1人分量 |
|-----------------------|-----------------|------|
| <b>【ご飯】</b>           |                 |      |
|                       | 水稻穀粒(精白米)       | 80   |
|                       | 強化米(鉄分プラス)      | 0.24 |
| <b>【牛乳】</b>           |                 |      |
|                       | 牛乳              | 1    |
| <b>【鶏肉のごま焼き】</b>      |                 |      |
|                       | 鶏モモ肉            | 1    |
|                       | ねりごま            | 1    |
|                       | ごま(いり)          | 0.5  |
|                       | すりごま            | 1    |
|                       | 清酒(上撰)          | 1    |
|                       | 佐賀県産米味噌(佐賀県産)   | 0.3  |
|                       | うすくちしょうゆ        | 0.4  |
|                       | 本みりん            | 0.5  |
|                       | 三温糖             | 0.3  |
| <b>【短冊あえ】</b>         |                 |      |
|                       | だいこん            | 20   |
|                       | キャベツ            | 20   |
|                       | りょくとうもやし        | 10   |
|                       | にんじん            | 5    |
|                       | かつお節(碎片)        | 0.8  |
|                       | 和風ドレッシング(デリシャス) | 4    |
|                       | 食塩              | 0.1  |
| <b>【とうがんとオクラのみそ汁】</b> |                 |      |
|                       | 鉄豆腐 Fe-1000(国産) | 10   |
|                       | カットわかめ          | 0.5  |
|                       | とうがん            | 30   |
|                       | オクラ             | 5    |
|                       | 冷凍ほぐしエノキ茸       | 5    |
|                       | いりこ 未選別         | 2.5  |
|                       | 合わせみそ           | 8    |
| <b>【七タゼリー】</b>        |                 |      |
|                       | 七タデザート          | 1    |
|                       |                 |      |
|                       |                 |      |
|                       |                 |      |
|                       |                 |      |
|                       |                 |      |
|                       |                 |      |
|                       |                 |      |
|                       |                 |      |

7月8日

| 【献立名】                | 食品名             | 1人分量 |
|----------------------|-----------------|------|
| <b>【ご飯】</b>          |                 |      |
|                      | 水稻穀粒(精白米)       | 80   |
|                      | 強化米(鉄分プラス)      | 0.24 |
| <b>【牛乳】</b>          |                 |      |
|                      | 牛乳              | 206  |
| <b>【いわしのおかか煮】</b>    |                 |      |
|                      | いわしおかか煮         | 1    |
| <b>【小松菜ともやしの炒め物】</b> |                 |      |
|                      | 国産カット油揚げ        | 8    |
|                      | 国産小松菜カット        | 25   |
|                      | キャベツ            | 10   |
|                      | りょくとうもやし        | 25   |
|                      | にんじん            | 5    |
|                      | サラダ油(ペットボトル)    | 0.3  |
|                      | こいくちしょうゆ        | 1.8  |
|                      | 食塩              | 0.1  |
|                      | こしょう混合          | 0.02 |
| <b>【魚そうめんのすまし汁】</b>  |                 |      |
|                      | 魚そうめん           | 18   |
|                      | いちょう切蒲鉾 スライス2.5 | 18   |
|                      | 手焼錦糸卵           | 5    |
|                      | にんじん            | 5    |
|                      | オクラ             | 2    |
|                      | だし昆布            | 0.8  |
|                      | 花かつお            | 1.2  |
|                      | 食塩              | 0.1  |
|                      | うすくちしょうゆ        | 1.2  |
|                      | 清酒(上撰)          | 0.3  |
|                      |                 |      |
|                      |                 |      |
|                      |                 |      |
|                      |                 |      |
|                      |                 |      |
|                      |                 |      |
|                      |                 |      |
|                      |                 |      |

7月9日

| 【献立名】              | 食品名             | 1人分量 |
|--------------------|-----------------|------|
| <b>【ご飯】</b>        |                 |      |
|                    | 水稻穀粒(精白米)       | 80   |
|                    | 強化米(鉄分プラス)      | 0.24 |
| <b>【牛乳】</b>        |                 |      |
|                    | 牛乳              | 1    |
| <b>【かじきのから揚げ】</b>  |                 |      |
|                    | くろかじき           | 40   |
|                    | 国産おろししょうが       | 0.2  |
|                    | 国産おろしにんにく       | 0.3  |
|                    | こいくちしょうゆ        | 1    |
|                    | 清酒(上撰)          | 1    |
|                    | 食塩              | 0.1  |
|                    | かたくり粉           | 3.5  |
|                    | 薄力粉             | 3.5  |
|                    | 白絞油             | 5    |
| <b>【ゴーヤチャンプルー】</b> |                 |      |
|                    | 豚モモ             | 8    |
|                    | 鉄分強化 ソフトいり玉子    | 8    |
|                    | りよくとうもやし        | 18   |
|                    | キャベツ            | 15   |
|                    | にんじん            | 3    |
|                    | にがうり            | 2    |
|                    | かつお節(碎片)        | 0.5  |
|                    | うすくちしょうゆ        | 0.5  |
|                    | 清酒(上撰)          | 0.3  |
|                    | 食塩              | 0.1  |
|                    | こしょう混合          | 0.01 |
|                    | ごま油             | 0.3  |
| <b>【もずくスープ】</b>    |                 |      |
|                    | 鉄豆腐 Fe-1000(国産) | 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    |
|                    | がらスープチキンゴールド    | 4    |
|                    | 食塩              | 0.2  |
|                    | こしょう混合          | 0.01 |
|                    | うすくちしょうゆ        | 1.2  |
|                    | 清酒(上撰)          | 1    |
|                    | サラダ油(ペットボトル)    | 0.3  |

7月10日

| 【献立名】              | 食品名                | 1人分量 |
|--------------------|--------------------|------|
| <b>【ご飯】</b>        |                    |      |
|                    | 水稻穀粒(精白米)          | 80   |
|                    | 強化米(鉄分プラス)         | 0.24 |
| <b>【牛乳】</b>        |                    |      |
|                    | 牛乳                 | 1    |
| <b>【豚肉のしょうが焼き】</b> |                    |      |
|                    | 豚モモ                | 45   |
|                    | たまねぎ               | 25   |
|                    | 国産おろししょうが          | 0.6  |
|                    | こいくちしょうゆ           | 2    |
|                    | 清酒(上撰)             | 1    |
|                    | 本みりん               | 1    |
|                    | 三温糖                | 0.6  |
|                    | サラダ油(ペットボトル)       | 0.3  |
| <b>【野菜炒め】</b>      |                    |      |
|                    | 無塩せきパラーコンスライス      | 5    |
|                    | カットほうれん草           | 15   |
|                    | りよくとうもやし           | 15   |
|                    | ホールコンカーネル(スーパーソフト) | 6    |
|                    | にんじん               | 5    |
|                    | 冷凍ほぐしエノキ茸          | 3    |
|                    | うすくちしょうゆ           | 0.5  |
|                    | 清酒(上撰)             | 0.3  |
|                    | 食塩                 | 0.3  |
|                    | こしょう混合             | 0.02 |
|                    | サラダ油(ペットボトル)       | 0.3  |
| <b>【豆腐のすまし汁】</b>   |                    |      |
|                    | 鉄豆腐 Fe-1000(国産)    | 25   |
|                    | 細切り蒲鉾 天着IQF        | 5    |
|                    | たまねぎ               | 15   |
|                    | 椎茸国産細切スライス         | 0.5  |
|                    | 中ねぎ                | 2    |
|                    | だし昆布               | 0.8  |
|                    | 花かつお               | 1.2  |
|                    | 食塩                 | 0.3  |
|                    | うすくちしょうゆ           | 1.3  |
|                    | 清酒(上撰)             | 0.5  |

7月13日

| 【献立名】                  | 食品名                  | 1人分量 |
|------------------------|----------------------|------|
| <b>【プレーンパン】</b>        |                      |      |
|                        | プレーンパン               | 1    |
| <b>【牛乳】</b>            |                      |      |
|                        | 牛乳                   | 1    |
| <b>【スコッチエッグ ケチャップ】</b> |                      |      |
|                        | 月見スコッチエッグ            | 1    |
|                        | トマトケチャップ             | 5    |
|                        | トマトピューレ              | 3    |
|                        | 中濃ソース(レストラン用)        | 0.5  |
|                        | ソテーオニオン              | 5    |
|                        | かたくり粉                | 0.2  |
|                        | FMうす味ハンバーグケチャップ      |      |
| <b>【コールスロー】</b>        |                      |      |
|                        | キャベツ                 | 20   |
|                        | ホールコンカーネル(スーパーソフト)   | 8    |
|                        | きゅうり                 | 12   |
|                        | にんじん                 | 3    |
|                        | 赤パプリカ                | 2    |
|                        | 笑顔でランチドレコールスロー       | 4.5  |
|                        | 食塩                   | 0.08 |
|                        | こしょう混合               | 0.01 |
| <b>【ABCスープ】</b>        |                      |      |
|                        | IQFホークウインナー3mm斜めスライス | 8    |
|                        | たまねぎ                 | 22   |
|                        | ホールコンカーネル(スーパーソフト)   | 8    |
|                        | アルファベットマカロニ          | 5    |
|                        | カットほうれん草             | 7    |
|                        | がらスープチキンゴールド         | 4    |
|                        | うすくちしょうゆ             | 0.7  |
|                        | 食塩                   | 0.4  |
|                        | こしょう混合               | 0.01 |
|                        | 白ワイン                 | 1    |
|                        | サラダ油(ペットボトル)         | 0.3  |

7月16日

[illegible]



7月3日

[illegible]

7月6日

| 【献立名】                | 食品名             | 1人分量 |
|----------------------|-----------------|------|
| <b>【ご飯】</b>          |                 |      |
|                      | 水稻穀粒(精白米)       | 80   |
|                      | 強化米(鉄分プラス)      | 0.24 |
| <b>【牛乳】</b>          |                 |      |
|                      | 牛乳              | 206  |
| <b>【いわしのおかか煮】</b>    |                 |      |
|                      | いわしおかか煮         | 1    |
| <b>【小松菜ともやしの炒め物】</b> |                 |      |
|                      | 国産カット油揚げ        | 8    |
|                      | 国産小松菜カット        | 25   |
|                      | キャベツ            | 10   |
|                      | りよくとうもやし        | 25   |
|                      | にんじん            | 5    |
|                      | サラダ油(ペットボトル)    | 0.3  |
|                      | こいくちしょうゆ        | 1.8  |
|                      | 食塩              | 0.1  |
|                      | こしょう混合          | 0.02 |
| <b>【魚そうめんのすまし汁】</b>  |                 |      |
|                      | 魚そうめん           | 18   |
|                      | いちょう切蒲鉾 スライス2.5 | 18   |
|                      | 手焼錦糸卵           | 5    |
|                      | にんじん            | 5    |
|                      | オクラ             | 2    |
|                      | だし昆布            | 0.8  |
|                      | 花かつお            | 1.2  |
|                      | 食塩              | 0.1  |
|                      | うすくちしょうゆ        | 1.2  |
|                      | 清酒(上撰)          | 0.3  |
| <b>【七タゼリー】</b>       |                 |      |
|                      | 七タデザート          | 1    |

7月7日

| 【献立名】                | 食品名          | 1人分量 |
|----------------------|--------------|------|
| <b>【ご飯】</b>          |              |      |
|                      | 水稻穀粒(精白米)    | 80   |
|                      | 強化米(鉄分プラス)   | 0.24 |
| <b>【牛乳】</b>          |              |      |
|                      | 牛乳           | 1    |
| <b>【鶏肉のそうめん衣揚げ】</b>  |              |      |
|                      | 鶏胸肉          | 45   |
|                      | 清酒(上撰)       | 0.8  |
|                      | 食塩           | 0.1  |
|                      | こしょう混合       | 0.01 |
|                      | 薄力粉          | 4.8  |
|                      | 清酒(上撰)       | 1    |
|                      | パン粉          | 2    |
|                      | そうめん ひやむぎ(乾) | 6    |
|                      | 白絞油          | 4    |
| <b>【ごましそあえ】</b>      |              |      |
|                      | キャベツ         | 20   |
|                      | りよくとうもやし     | 15   |
|                      | 国産小松菜カット     | 10   |
|                      | にんじん         | 5    |
|                      | ごま(いり)       | 1.5  |
|                      | すりごま         | 0.5  |
|                      | 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          |      |
|                      | 食塩           | 0.05 |
| <b>【ほうれんそうのすまし汁】</b> |              |      |
|                      | 細切り蒲鉾 天着IQF  | 5    |
|                      | たまねぎ         | 10   |
|                      | 椎茸国産細切スライス   | 0.3  |
|                      | カットほうれん草     | 12   |
|                      | だし昆布         | 0.8  |
|                      | 花かつお         | 1.2  |
|                      | 食塩           | 0.3  |
|                      | うすくちしょうゆ     | 2.2  |
|                      | 清酒(上撰)       | 0.5  |
| <b>【七タゼリー】</b>       |              |      |
|                      | 七タデザート       | 1    |

7月8日

| 【献立名】                 | 食品名             | 1人分量 |
|-----------------------|-----------------|------|
| <b>【ご飯】</b>           |                 |      |
|                       | 水稻穀粒(精白米)       | 80   |
|                       | 強化米(鉄分プラス)      | 0.24 |
| <b>【牛乳】</b>           |                 |      |
|                       | 牛乳              | 1    |
| <b>【鶏肉のごま焼き】</b>      |                 |      |
|                       | 鶏モモ肉            | 1    |
|                       | ねりごま            | 1    |
|                       | ごま(いり)          | 0.5  |
|                       | すりごま            | 1    |
|                       | 清酒(上撰)          | 1    |
|                       | 佐賀県産米味噌(佐賀県産)   | 0.3  |
|                       | うすくちしょうゆ        | 0.4  |
|                       | 本みりん            | 0.5  |
|                       | 三温糖             | 0.3  |
| <b>【短冊あえ】</b>         |                 |      |
|                       | だいこん            | 20   |
|                       | キャベツ            | 20   |
|                       | りよくとうもやし        | 10   |
|                       | にんじん            | 5    |
|                       | かつお節(碎片)        | 0.8  |
|                       | 和風ドレッシング(デリシャス) | 4    |
|                       | 食塩              | 0.1  |
| <b>【とうがんとオクラのみそ汁】</b> |                 |      |
|                       | 鉄豆腐 Fe-1000(国産) | 10   |
|                       | カットわかめ          | 0.5  |
|                       | とうがん            | 30   |
|                       | オクラ             | 5    |
|                       | 冷凍ほぐしエノキ茸       | 5    |
|                       | いりこ 未選別         | 2.5  |
|                       | 合わせみそ           | 8    |

7月13日

| 【献立名】       | 食品名              | 1人分量 |
|-------------|------------------|------|
| [ご飯]        |                  |      |
|             | 水稻穀粒(精白米)        | 80   |
|             | 強化米(鉄分プラス)       | 0.24 |
| [牛乳]        |                  |      |
|             | 牛乳               | 1    |
|             |                  |      |
| [豚肉のしょうが焼き] |                  |      |
|             | 豚モモ              | 45   |
|             | たまねぎ             | 25   |
|             | 国産おろししょうが        | 0.6  |
|             | こいくちしょうゆ         | 2    |
|             | 清酒(上撰)           | 1    |
|             | 本みりん             | 1    |
|             | 三温糖              | 0.6  |
|             | サラダ油(ペットボトル)     | 0.3  |
|             |                  |      |
| [野菜炒め]      |                  |      |
|             | 無塩せきバラベークスライス    | 5    |
|             | カットほうれん草         | 15   |
|             | りょくとうもやし         | 15   |
|             | ホールコーン粒(スーパーサイズ) | 6    |
|             | にんじん             | 5    |
|             | 冷凍ほぐしエノキ茸        | 3    |
|             | うすくちしょうゆ         | 0.5  |
|             | 清酒(上撰)           | 0.3  |
|             | 食塩               | 0.3  |
|             | こしょう混合           | 0.02 |
|             | サラダ油(ペットボトル)     | 0.3  |
|             |                  |      |
| [豆腐のすまし汁]   |                  |      |
|             | 鉄豆腐 Fe-1000(国産)  | 25   |
|             | 細切り蒲鉾 天着IQF      | 5    |
|             | たまねぎ             | 15   |
|             | 椎茸国産細切スライス       | 0.5  |
|             | 中ねぎ              | 2    |
|             | だし昆布             | 0.8  |
|             | 花かつお             | 1.2  |
|             | 食塩               | 0.3  |
|             | うすくちしょうゆ         | 1.3  |
|             | 清酒(上撰)           | 0.5  |
|             |                  |      |
|             |                  |      |
|             |                  |      |
|             |                  |      |
|             |                  |      |

7月16日

| 【献立名】    | 食品名             | 1人分量 |
|----------|-----------------|------|
| [ご飯]     |                 |      |
|          | 水稻穀粒(精白米)       | 80   |
|          | 強化米(鉄分プラス)      | 0.24 |
| [牛乳]     |                 |      |
|          | 牛乳              | 1    |
|          |                 |      |
| [デジブルコギ] |                 |      |
|          | 豚モモ             | 50   |
|          | 国産おろしにんにく       | 0.4  |
|          | たまねぎ            | 10   |
|          | 食塩              | 0.06 |
|          | こいくちしょうゆ        | 2.5  |
|          | 清酒(上撰)          | 1.8  |
|          | 三温糖             | 1.2  |
|          | コチジャン           | 0.3  |
|          | ごま油             | 0.5  |
|          |                 |      |
|          |                 |      |
|          |                 |      |
| [野菜のナムル] |                 |      |
|          | にんじん            | 5    |
|          | りょくとうもやし        | 15   |
|          | キャベツ            | 12   |
|          | カットほうれん草        | 25   |
|          | ドレッシング韓国ナムル     | 3.5  |
|          | すりごま            | 1    |
|          | 食塩              | 0.1  |
|          |                 |      |
| [五目スープ]  |                 |      |
|          | 無塩せきロースハム短冊     | 8    |
|          | たまねぎ            | 12   |
|          | 鉄豆腐 Fe-1000(国産) | 10   |
|          | にんじん            | 4    |
|          | きくらげ(スライス)      | 0.5  |
|          | 国産春雨(5cmカット)    | 1    |
|          | 中ねぎ             |      |
|          | がらスープチキンゴールド    | 4    |
|          | 食塩              | 0.2  |
|          | うすくちしょうゆ        | 1.2  |
|          | 清酒(上撰)          | 0.3  |
|          | こしょう混合          | 0.01 |
|          | サラダ油(ペットボトル)    | 0.5  |
|          |                 |      |
|          |                 |      |
|          |                 |      |