

令和6年7月 詳細献立表 (アレルギー) 琉球大学教育学部附属給食施設 895-8457

※ 学校管理指導票提出者は、アレルギー食材に印をつけて学級担任へ提出してください。この表は担任が写しをとり、お返しいたします。

表示義務(特定原材料)7品目 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。 冷ガラチ

卵・乳・小麦・落花生(ピーナッツ)えび・そば・かに

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。※ 「詳細献立表」には、使用する食材とアレルギー表示義務のある7品目について表示しています。

| |※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食棟)までお問合せください。

		١.,		※ 詳しい情報が必要なた (あか)	(きいろ)	(みどり)	
В	曜日	牛乳	こんだて	おもに体をつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
1	月		ごはん		精白米		
1			マーボーへちま	豚ひき肉、豚レバー、ひきわり大豆、 木綿豆腐、赤みそ	砂糖、ごま油、でん粉、油	へちま、しょうが、にんにく、たけのこ、にんじん、 たまねぎ、長ねぎ、にら、しいたけ、きくらげ	醤油、トウバンジャン、●テンメンジャン(小麦)、酒 塩、チキンブイヨン
		0		無添加八厶	白ごま、砂糖、ごま油	切干しだいこん、にんじん、きゅうり	醤油、ミツカン酢、塩
			コーンしゅうまい	魚肉すりみ、豆腐	でんぷん、●パン粉(小麦)、●小麦	とうもろこし、たまねぎ	塩、みりん
				黒内9900、豆腐	材(小友)、ノード、砂棉	CJ65CU, /CA446	塩、 <i>の</i> り/0
2	火		黒糖パン		●黒糖パン(小麦・乳)		
_			冬瓜のクリーム煮	とり肉、無添加ベーコン、 ●脱脂粉乳(乳)、●生クリーム(乳)	じゃがいも、●小麦粉(小麦)、乳不 使用マーガリン	とうがん、にんじん、たまねぎ、しめじ、ブロッコ リー	白ワイン、●ホワイトルウ(小麦、乳)、塩、こしょう、冷ガチキン(卵)※稀に卵の一部が付着している場合があります。
		0	タンドリーチキン	鶏もも肉、●ヨーグルト(乳)		たまねぎ、にんにく、 レモン果汁	ケチャップ、カレー粉、塩、こしょう
			 フレンチサラダ	無添加八厶	オリーブ油、はちみつ	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、カリフラワー、ブ	
				7.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1	10 3 12 10 23 2	ロッコリー、ホールコーン、 レモン果汁 大石プラム	
						AU JA	
3	水		麦ごはん		精白米、麦		
		0	沢煮椀	豚ばら肉、花かつお		だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ、しいたけ	だし昆布、醤油、みりん、酒、塩
			ひじき炒め	ひじき、豚もも肉、かまぼこ、油揚 げ、蒸し大豆、花かつお	砂糖、油	切りこんにゃく、にんじん、たけのこ、にら	みりん、醤油
			揚げだし豆腐の肉そぼろあん	沖縄豆腐、鶏ひき肉、花かつお	でん粉、大豆油、砂糖	にんじん、たまねぎ、しょうが、いんげん	●醤油、みりん
			鶏ごぼうめし	とり肉、油揚げ、花かつお	精白米、麦、油	ごぼう、にんじん、あお豆、しいたけ	醤油、塩、酒、みりん、チキンブイヨン
4	木		魚のにんじんソース焼き	ホキ	マヨネーズ(卵なし)	裏ごしにんじん、パセリ	塩、こしょう
		0					
			磯香和え一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	チリメン、きざみのり、糸けずり	砂糖、ごま油	こまつな、もやし、キャベツ、にんじん	醤油
			フルーツ			ネーブルオレンジ	
5	金	0	わかめごはん	わかめ	精白米、砂糖		塩
			シカムドゥチ	豚もも肉、カステラかまぼこ(卵な し)、花かつお		こんにゃく、とうがん、しいたけ、しょうが	塩、醤油、みりん、酒、冷凍ポークガラ
			まぐろフライ	●まぐろ(乳)	●パン粉(小麦)、●小麦粉、大豆油		塩、こしょう
			ゴーヤーチャンプルー	豚もも肉、●卵、沖縄豆腐	油	ゴーヤー、にんじん	醤油、塩
			 七夕三色ゼリー		七夕三色ゼリー		
			<u> </u>				
8	月		麦ごはん		精白米、麦 じゃがいも、油、●小麦粉(小麦)、	にんじん たまわぎ とうがん ピーコン たす か	カレー粉、●カレールウ(小麦)、●カレーフレーク(小麦
			夏野菜カレー カツカレー	豚肉	3. ○ であいいも、油、 ● 小麦粉(小麦)、 乳不使用マーガリン	ぼちゃ、トマト、にんにく	カレー物、●カレール・フ(小麦)、●カレーフレーク(小麦) ウスターソース、チャツネ、塩、チキンブイヨン
			とんかつ	豚もも肉、大豆粉	●パン粉(小麦)、でん粉、油		食塩
			フルーツヨーグルト	●ヨーグルト(乳)	砂糖	黄桃、洋なし、ぶどう、パイン、チェリー、バナナ	
			麦ごはん		精白米、麦		
9	火		もずく丼	++/		しょうが、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、こまった	NT 7.10 / NTV- 1-
		0	もずくあん 」	もずく、豚ひき肉、花かつお 絹ごし豆腐、きざみ揚げ、カットわか	油、砂糖、でん粉	つな	四、みりん、醤油、塩
			県産野菜のみそ汁	め、花かつお、麦みそ		かぼちゃ、へちま、たまねぎ、こまつな	
			すいか			すいか	
)	っレ		ごはん		精白米		
10	水		いわしつみれ汁	いわし、花かつお	●パン粉(小麦)、なたね油、でん粉、砂糖	だいこん、にんじん、しいたけ、こまつな、たまね ぎ、	醤油、酒、塩、だし昆布、白ワイン、醤油、塩
		10		豚ロース	砂糖	たまねぎ、しょうが	酒、みりん、醤油
			県産エリンギといんげんのソテー	無添加ベーコン	油	いんげん、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、エリン	塩、こしょう、醤油
				ANNAMAD (Z)		ギ、ホールコーン、にんにく	
			麦ごはん		精白米、麦		
11	木	0	ハヤシライス	牛肉		にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリー、トマト、	赤ワイン、●ハヤシルウ(小麦)、●デミグラスソース(小 麦)、トマトピューレー、ケチャップ、ウスターソース、塩
					ガリン、砂糖	マッシュルーム、リンゴピューレー	キンブイヨン
			カラフルサラダ	無添加ハム、ひじき	オリーブ油、砂糖	きゅうり、だいこん、赤ピーマン、黄ピーマン	りんご酢、特濃酢、こしょう、醤油
			フルーツ			メロン	
			中華麺 7		●中華めん(小麦)		
12	金		具・スープ	無添加ハム、●錦糸卵(卵)※個別盛	砂糖	きゅうり、もやし、シークヮサー果汁	醸造酢、しょうゆ、塩
·				(r)	11分 利吉		BRUEF、 Us JV、 ¹ m
_		0					1 . T.A. H1 . T
_		0	ブロッコリーとポテトのソテー	無添加ベーコン	じゃがいも、油	プロッコリー、コーン、にんじん、にんにく	しょうゆ、塩、こしょう
_		0		無添加ベーコン	じゃがいも、油 ●小麦粉(小麦)、粉末黒糖、油、白ごま、ごま油		しょうゆ、塩、こしょう ベーキングパウダー、醤油
	\ <u>\</u>	0	ブロッコリーとポテトのソテー	無添加ベーコン	●小麦粉(小麦)、粉末黒糖、油、白	プロッコリー、コーン、にんじん、にんにく	
	火		プロッコリーとポテトのソテー マーラーカオ(中華カステラ)	無添加ベーコン	●小麦粉(小麦)、粉末黒糖、油、白 ごま、ごま油		
	火	0	プロッコリーとポテトのソテー マーラーカオ(中華カステラ) ごはん	無添加ベーコン ●卵、●牛乳 豚もも肉、油揚げ、花かつお、みそ	●小麦粉(小麦)、粉末黒糖、油、白ごま、ごま油 精白米	プロッコリー、コーン、にんじん、にんにく だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、 しょうが ゴーヤー、きゅうり、だいこん、にんじん、シー	
	火		プロッコリーとポテトのソテーマーラーカオ (中華カステラ) ごはん 豚汁 ゴーヤーとささみのごまあえ	無添加ベーコン ●卵、●牛乳 豚もも肉、油揚げ、花かつお、みそ とりささみ	●小麦粉(小麦)、粉末黒糖、油、白ごま、ごま油 精白米 白すりごま 白すりごま、砂糖 ●パン粉(小麦)●小麦粉(小麦)、	プロッコリー、コーン、にんじん、にんにく だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、 しょうが	ベーキングパウダー、醤油
6		0	プロッコリーとポテトのソテーマーラーカオ (中華カステラ) ごはん 豚汁 ゴーヤーとささみのごまあえ 国産ぶりフライ	無添加ペーコン ●卵、●牛乳 豚もも肉、油揚げ、花かつお、みそ とりささみ ぶり	●小麦粉(小麦)、粉末黒糖、油、白ごま、ごま油 精白米 白すりごま 白すりごま、砂糖 ●パン粉(小麦)●小麦粉(小麦)、大豆油	プロッコリー、コーン、にんじん、にんにく だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、 しょうが ゴーヤー、きゅうり、だいこん、にんじん、シー	ベーキングパウダー、醤油 醤油、りんご酢 塩 ケチャップ、ピューレー、ウスターソース、
6	火水	0	プロッコリーとポテトのソテーマーラーカオ (中華カステラ) ごはん 豚汁 ゴーヤーとささみのごまあえ 国産ぶりフライ 夏野菜スパゲティ	無添加ペーコン ●卵、●牛乳 豚もも肉、油揚げ、花かつお、みそ とりささみ ぶり 無添加ウインナー	●小麦粉 (小麦)、粉末黒糖、油、白ごま、ごま油 精白米 白すりごま 白すりごま、砂糖 ●パン粉 (小麦) ●小麦粉 (小麦)、大豆油 ●スパゲティ(小麦)、オリーブ油、砂糖	プロッコリー、コーン、にんじん、にんにく だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、しょうが ゴーヤー、きゅうり、だいこん、にんじん、シークヮーサー たまねぎ、ピーマン、にんじん、トマト、なす、マッシュルーム、にんにく	ベーキングパウダー、醤油 醤油、りんご酢 塩 ケチャップ、ピューレー、ウスターソース、 塩、こしょう、チキンブイヨン
6		0	プロッコリーとポテトのソテーマーラーカオ (中華カステラ) ごはん 豚汁 ゴーヤーとささみのごまあえ 国産ぶりフライ 夏野菜スパゲティ 鶏肉のから揚げ	無添加ベーコン ●卵、●牛乳 豚もも肉、油揚げ、花かつお、みそ とりささみ ぶり 無添加ウインナー 鶏もも肉	●小麦粉 (小麦) 、粉末黒糖、油、白ごま、ごま油 精白米 白すりごま 白すりごま、砂糖 ●パン粉 (小麦) ●小麦粉 (小麦) 、 大豆油 ●スパゲティ(小麦) 、オリーブ油、砂糖 でん粉、●小麦粉 (小麦) 、大豆油	プロッコリー、コーン、にんじん、にんにく だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、しょうが ゴーヤー、きゅうり、だいこん、にんじん、シークヮーサー たまねぎ、ピーマン、にんじん、トマト、なす、マッシュルーム、にんにく	ボーキングパウダー、醤油 醤油、りんご酢 塩 ケチャップ、ピューレー、ウスターソース、 塩、こしょう、チキンブイヨン 酒、塩、こしょう
6		0	プロッコリーとポテトのソテーマーラーカオ (中華カステラ) ごはん 豚汁 ゴーヤーとささみのごまあえ 国産ぶりフライ 夏野菜スパゲティ	無添加ペーコン ●卵、●牛乳 豚もも肉、油揚げ、花かつお、みそ とりささみ ぶり 無添加ウインナー 鶏もも肉 無添加ハム、チリメン	●小麦粉 (小麦)、粉末黒糖、油、白ごま、ごま油 精白米 白すりごま 白すりごま、砂糖 ●パン粉 (小麦) ●小麦粉 (小麦)、大豆油 ●スパゲティ(小麦)、オリーブ油、砂糖 でん粉、●小麦粉 (小麦)、大豆油 玄米、★アーモンド、白ごま、砂糖、油	プロッコリー、コーン、にんじん、にんにく だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、しょうが ゴーヤー、きゅうり、だいこん、にんじん、シークヮーサー たまねぎ、ピーマン、にんじん、トマト、なす、マッシュルーム、にんにく	ベーキングパウダー、醤油 醤油、りんご酢 塩 ケチャップ、ピューレー、ウスターソース、 塩、こしょう、チキンブイヨン
6		0	プロッコリーとポテトのソテーマーラーカオ (中華カステラ) ごはん 豚汁 ゴーヤーとささみのごまあえ 国産ぶりフライ 夏野菜スパゲティ 鶏肉のから揚げ	無添加ベーコン ●卵、●牛乳 豚もも肉、油揚げ、花かつお、みそ とりささみ ぶり 無添加ウインナー 鶏もも肉	●小麦粉 (小麦) 、粉末黒糖、油、白ごま、ごま油 精白米 白すりごま 白すりごま、砂糖 ●パン粉 (小麦) ●小麦粉 (小麦) 、 大豆油 ●スパゲティ(小麦) 、オリーブ油、砂糖 でん粉、●小麦粉 (小麦) 、大豆油	プロッコリー、コーン、にんじん、にんにく だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、しょうが ゴーヤー、きゅうり、だいこん、にんじん、シークヮーサー たまねぎ、ピーマン、にんじん、トマト、なす、マッシュルーム、にんにく	ボーキングパウダー、醤油 醤油、りんご酢 塩 ケチャップ、ピューレー、ウスターソース、 塩、こしょう、チキンブイヨン 酒、塩、こしょう
6	水	0	プロッコリーとポテトのソテーマーラーカオ (中華カステラ) ごはん 豚汁 ゴーヤーとささみのごまあえ 国産ぶりフライ 夏野菜スパゲティ 鶏肉のから揚げ ぷちぷち玄米サラダ	無添加ペーコン ●卵、●牛乳 豚もも肉、油揚げ、花かつお、みそ とりささみ ぶり 無添加ウインナー 鶏もも肉 無添加ハム、チリメン	●小麦粉 (小麦)、粉末黒糖、油、白ごま、ごま油 精白米 白すりごま ・ のすりごま、砂糖 ・ パン粉 (小麦) ●小麦粉 (小麦)、大豆油 ・ スパゲティ(小麦)、オリーブ油、砂糖 ・ でん粉、●小麦粉 (小麦)、大豆油 ・ 玄米、★アーモンド、白ごま、砂糖、油 ・ さつまいも、マーガリン、米粉、砂	プロッコリー、コーン、にんじん、にんにく だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、しょうが ゴーヤー、きゅうり、だいこん、にんじん、シークヮーサー たまねぎ、ピーマン、にんじん、トマト、なす、マッシュルーム、にんにく しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、コーン	ベーキングパウダー、醤油 醤油、りんご酢 塩 ケチャップ、ピューレー、ウスターソース、 塩、こしょう、チキンブイヨン 酒、塩、こしょう りんご酢、醤油
6		0	プロッコリーとポテトのソテーマーラーカオ(中華カステラ) ごはん 豚汁 ゴーヤーとささみのごまあえ 国産ぶりフライ 夏野菜スパゲティ 鶏肉のから揚げ ぶちぷち玄米サラダ スティックりんごタルト	無添加ペーコン ●卵、●牛乳 豚もも肉、油揚げ、花かつお、みそ とりささみ ぶり 無添加ウインナー 鶏もも肉 無添加ハム、チリメン	●小麦粉(小麦)、粉末黒糖、油、白ごま、ごま油 精白米 白すりごま のパン粉(小麦)●小麦粉(小麦)、大豆油 ●スパゲティ(小麦)、オリーブ油、砂糖 でん粉、●小麦粉(小麦)、大豆油 玄米、★アーモンド、白ごま、砂糖、油 さつまいも、マーガリン、米粉、砂糖、水あめ、植物油	プロッコリー、コーン、にんじん、にんにく だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、しょうが ゴーヤー、きゅうり、だいこん、にんじん、シークヮーサー たまねぎ、ピーマン、にんじん、トマト、なす、マッシュルーム、にんにく しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、コーン	ベーキングパウダー、醤油 醤油、りんご酢 塩 ケチャップ、ピューレー、ウスターソース、 塩、こしょう、チキンブイヨン 酒、塩、こしょう りんご酢、醤油
6	水	0	プロッコリーとポテトのソテーマーラーカオ (中華カステラ) ごはん 豚汁 ゴーヤーとささみのごまあえ 国産ぶりフライ 夏野菜スパゲティ 鶏肉のから揚げ ぷちぷち玄米サラダスティックりんごタルト もちきびごはん ソーキ汁	無添加ベーコン ●卵、●牛乳 豚もも肉、油揚げ、花かつお、みそ とりささみ ぶり 無添加ウインナー 鶏もも肉 無添加ハム、チリメン おからパウダー 豚ソーキ、結び昆布、花かつお 豚もも肉、細切昆布、かまぼこ、花か	●小麦粉(小麦)、粉末黒糖、油、白ごま、ごま油 精白米 白すりごま のパン粉(小麦)●小麦粉(小麦)、大豆油 ●スパゲティ(小麦)、オリーブ油、砂糖 でん粉、●小麦粉(小麦)、大豆油 玄米、★アーモンド、白ごま、砂糖、油 さつまいも、マーガリン、米粉、砂糖、水あめ、植物油	プロッコリー、コーン、にんじん、にんにく だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、しょうが ゴーヤー、きゅうり、だいこん、にんじん、シークヮーサー たまねぎ、ピーマン、にんじん、トマト、なす、マッシュルーム、にんにくしょうが、にんにくしょうが、にんにく	ボーキングパウダー、醤油 醤油、りんご酢 塩 ケチャップ、ピューレー、ウスターソース、 塩、こしょう、チキンブイヨン 酒、塩、こしょう りんご酢、醤油 塩 塩、醤油、豚ガラ
6 7 8	水	0	プロッコリーとポテトのソテーマーラーカオ(中華カステラ) ごはん 豚汁 ゴーヤーとささみのごまあえ 国産ぶりフライ 夏野菜スパゲティ 鶏肉のから揚げ ぶちぶち玄米サラダ スティックりんごタルト もちきびごはん ソーキ汁 干切りイリチー	無添加ペーコン ●卵、●牛乳 豚もも肉、油揚げ、花かつお、みそ とりささみ ぶり 無添加ウインナー 鶏もも肉 無添加ハム、チリメン おからパウダー 豚ソーキ、結び昆布、花かつお 豚もも肉、細切昆布、かまぼこ、花かっお	 小麦粉 (小麦)、粉末黒糖、油、白ごま、ごま油 精白米 白すりごま ウサりごま ウオリン粉 (小麦) ●小麦粉 (小麦)、大豆油 ●スパゲティ(小麦)、オリーブ油、砂糖 でん粉、●小麦粉 (小麦)、大豆油 玄米、★アーモンド、白ごま、砂糖、油 さつまいも、マーガリン、米粉、砂糖、水あめ、植物油 精白米、もちきび 	プロッコリー、コーン、にんじん、にんにく だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、しょうが ゴーヤー、きゅうり、だいこん、にんじん、シークヮーサー たまねぎ、ピーマン、にんじん、トマト、なす、マッシュルーム、にんにく しょうが、にんにく しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、コーン りんご とうがん、にんじん、こまつな、しょうが 切干しだいこん 、切りこんにゃく、にんじん	 ベーキングパウダー、醤油 醤油、りんご酢 塩 ケチャップ、ピューレー、ウスターソース、塩、こしょう、チキンブイヨン 酒、塩、こしょう りんご酢、醤油 塩 塩、醤油、豚ガラ 醤油、みりん、酒、塩
6 7 8	水木	0	プロッコリーとポテトのソテーマーラーカオ (中華カステラ) ごはん 豚汁 ゴーヤーとささみのごまあえ 国産ぶりフライ 夏野菜スパゲティ 鶏肉のから揚げ ぶちぷち玄米サラダスティックりんごタルト もちきびごはん ソーキ汁 千切りイリチーモーイの甘酢あえ	無添加ベーコン ●卵、●牛乳 豚もも肉、油揚げ、花かつお、みそ とりささみ ぶり 無添加ウインナー 鶏もも肉 無添加ハム、チリメン おからパウダー 豚ソーキ、結び昆布、花かつお 豚もも肉、細切昆布、かまぼこ、花か	●小麦粉 (小麦)、粉末黒糖、油、白ごま、ごま油 精白米 白すりごま ・ のすりごま、砂糖 ・ パン粉 (小麦) ●小麦粉 (小麦)、大豆油 ・ スパゲティ(小麦)、オリーブ油、砂糖 ・ でん粉、●小麦粉 (小麦)、大豆油 ・ 玄米、★アーモンド、白ごま、砂糖、油 ・ さつまいも、マーガリン、米粉、砂糖、水あめ、植物油 精白米、もちきび 油	プロッコリー、コーン、にんじん、にんにく だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、しょうが ゴーヤー、きゅうり、だいこん、にんじん、シークヮーサー たまねぎ、ピーマン、にんじん、トマト、なす、マッシュルーム、にんにくしょうが、にんにくしょうが、にんにく	ボーキングパウダー、醤油 醤油、りんご酢 塩 ケチャップ、ピューレー、ウスターソース、 塩、こしょう、チキンブイヨン 酒、塩、こしょう りんご酢、醤油 塩
16 17 18	水木	0	プロッコリーとポテトのソテーマーラーカオ(中華カステラ) ごはん 豚汁 ゴーヤーとささみのごまあえ 国産ぶりフライ 夏野菜スパゲティ 鶏肉のから揚げ ぶちぶち玄米サラダ スティックりんごタルト もちきびごはん ソーキ汁 干切りイリチー	無添加ベーコン ●卵、●牛乳 豚もも肉、油揚げ、花かつお、みそ とりささみ ぶり 無添加ウインナー 鶏もも肉 無添加ハム、チリメン おからパウダー 豚ソーキ、結び昆布、花かつお 豚もも肉、細切昆布、かまぼこ、花かつお チリメン、ツナフレーク、糸けずり	 小麦粉 (小麦)、粉末黒糖、油、白ごま、ごま油 精白米 白すりごま ウサりごま ウオリン粉 (小麦) ●小麦粉 (小麦)、大豆油 ●スパゲティ(小麦)、オリーブ油、砂糖 でん粉、●小麦粉 (小麦)、大豆油 玄米、★アーモンド、白ごま、砂糖、油 さつまいも、マーガリン、米粉、砂糖、水あめ、植物油 精白米、もちきび 	プロッコリー、コーン、にんじん、にんにく だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、しょうが ゴーヤー、きゅうり、だいこん、にんじん、シークヮーサー たまねぎ、ピーマン、にんじん、トマト、なす、マッシュルーム、にんにく しょうが、にんにく しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、コーン りんご とうがん、にんじん、こまつな、しょうが 切干しだいこん 、切りこんにゃく、にんじん	 ベーキングパウダー、醤油 醤油、りんご酢 塩 ケチャップ、ピューレー、ウスターソース、塩、こしょう、チキンブイヨン 酒、塩、こしょう りんご酢、醤油 塩 塩、醤油、豚ガラ 醤油、みりん、酒、塩
16 17 18	水木	0	プロッコリーとポテトのソテーマーラーカオ (中華カステラ) ごはん 豚汁 ゴーヤーとささみのごまあえ 国産ぶりフライ 夏野菜スパゲティ 鶏肉のから揚げ ぶちぷち玄米サラダスティックりんごタルト もちきびごはん ソーキ汁 千切りイリチーモーイの甘酢あえ	無添加ペーコン ●卵、●牛乳 豚もも肉、油揚げ、花かつお、みそ とりささみ ぶり 無添加ウインナー 鶏もも肉 無添加ハム、チリメン おからパウダー 豚ソーキ、結び昆布、花かつお 豚もも肉、細切昆布、かまぼこ、花かっお	●小麦粉 (小麦)、粉末黒糖、油、白ごま、ごま油 精白米 白すりごま ・ のすりごま、砂糖 ・ パン粉 (小麦) ●小麦粉 (小麦)、大豆油 ・ スパゲティ(小麦)、オリーブ油、砂糖 ・ でん粉、●小麦粉 (小麦)、大豆油 ・ 玄米、★アーモンド、白ごま、砂糖、油 ・ さつまいも、マーガリン、米粉、砂糖、水あめ、植物油 精白米、もちきび 油	プロッコリー、コーン、にんじん、にんにく だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、しょうが ゴーヤー、きゅうり、だいこん、にんじん、シークヮーサー たまねぎ、ピーマン、にんじん、トマト、なす、マッシュルーム、にんにく しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、コーン りんご とうがん、にんじん、こまつな、しょうが 切干しだいこん 、切りこんにゃく、にんじん モーウィ、きゅうり、にんじん、シークヮーサー	 ベーキングパウダー、醤油 醤油、りんご酢 塩 ケチャップ、ピューレー、ウスターソース、塩、こしょう、チキンブイヨン 酒、塩、こしょう りんご酢、醤油 塩 塩、醤油、豚ガラ 醤油、みりん、酒、塩
16 17 18	水木	0	プロッコリーとポテトのソテーマーラーカオ (中華カステラ) ごはん 豚汁 ゴーヤーとささみのごまあえ 国産ぶりフライ 夏野菜スパゲティ 鶏肉のから揚げ ぷちぷち玄米サラダスティックりんごタルト もちきびごはん ソーキ汁 干切りイリチーモーイの甘酢あえ ごはん	無添加ベーコン ●卵、●牛乳 豚もも肉、油揚げ、花かつお、みそ とりささみ ぶり 無添加ウインナー 鶏もも肉 無添加ハム、チリメン おからパウダー 豚ソーキ、結び昆布、花かつお 豚もも肉、細切昆布、かまぼこ、花かつお チリメン、ツナフレーク、糸けずり 鶏むね肉、もずく、魚そうめん、花か	 小麦粉 (小麦)、粉末黒糖、油、白ごま、ごま油 精白米 白すりごま 白すりごま、砂糖 パン粉 (小麦) ●小麦粉 (小麦)、大豆油 スパゲティ(小麦)、オリーブ油、砂糖 でん粉、●小麦粉 (小麦)、大豆油 玄米、★アーモンド、白ごま、砂糖、油 さつまいも、マーガリン、米粉、砂糖、水あめ、植物油 精白米、もちきび 油 砂糖 精白米 	プロッコリー、コーン、にんじん、にんにく だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、しょうが ゴーヤー、きゅうり、だいこん、にんじん、シークヮーサー たまねぎ、ピーマン、にんじん、トマト、なす、マッシュルーム、にんにく しょうが、にんにく セょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、コーン りんご とうがん、にんじん、こまつな、しょうが 切干しだいこん 、切りこんにゃく、にんじん モーウィ、きゅうり、にんじん、シークヮーサー	 ベーキングパウダー、醤油 醤油、りんご酢 塩 ケチャップ、ピューレー、ウスターソース、塩、こしょう、チキンブイヨン 酒、塩、こしょう りんご酢、醤油 塩 塩、醤油、豚ガラ 醤油、みりん、酒、塩 塩、特濃酢
117	水木	0	プロッコリーとポテトのソテーマーラーカオ(中華カステラ) ごはん 豚汁 ゴーヤーとささみのごまあえ 国産ぶりフライ 夏野菜スパゲティ 鶏肉のから揚げ ぶちぶち玄米サラダ スティックりんごタルト もちきびごはん ソーキ汁 千切りイリチー モーイの甘酢あえ ごはん 冬瓜ともずくのすまし汁	無添加ベーコン ●卵、●牛乳 豚もも肉、油揚げ、花かつお、みそ とりささみ ぶり 無添加ウインナー 鶏もも肉 無添加ハム、チリメン おからパウダー 豚ソーキ、結び昆布、花かつお 豚もも肉、細切昆布、かまぼこ、花かつお チリメン、ツナフレーク、糸けずり 鶏むね肉、もずく、魚そうめん、花かつお	●小麦粉 (小麦)、粉末黒糖、油、白ごま、ごま油 精白米 白すりごま のすりごま、砂糖 ●パン粉 (小麦) ●小麦粉 (小麦)、大豆油 ●スパゲティ(小麦)、オリーブ油、砂糖 でん粉、●小麦粉 (小麦)、大豆油 玄米、★アーモンド、白ごま、砂糖、油 さつまいも、マーガリン、米粉、砂糖、水あめ、植物油 精白米、もちきび 神 砂糖	プロッコリー、コーン、にんじん、にんにく だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、しょうが ゴーヤー、きゅうり、だいこん、にんじん、シークヮーサー たまねぎ、ピーマン、にんじん、トマト、なす、マッシュルーム、にんにく しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、コーン りんご とうがん、にんじん、こまつな、しょうが 切干しだいこん 、切りこんにゃく、にんじん モーウィ、きゅうり、にんじん、シークヮーサー とうがん、にんじん、こねぎ、しょうが キャベツ、ホールコーン、こまつな、にんじん、しめ	 ベーキングパウダー、醤油 醤油、りんご酢 塩 ケチャップ、ピューレー、ウスターソース、塩、こしょう、チキンブイヨン 酒、塩、こしょう りんご酢、醤油 塩 塩、醤油、豚ガラ 醤油、みりん、酒、塩 塩、特濃酢 醤油、塩、酒