

26/07/01（水）	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鯖の竜田揚げ
4	ほうれんそうのごま和え
5	みそけんちん汁

26/07/02（木）	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	じゃがいものうま煮
4	ごぼうサラダ
5	おかかふりかけ

26/07/03（金）	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	鯖の塩焼き
4	きゅうり漬
5	野菜の辛みそ炒め

26/07/06（月）	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鮭の菜の花オイル焼き
4	添えきんぴら
5	冬瓜スープ

26/07/07（火）	
1	鶏そぼろご飯
2	牛乳
3	ポテトサラダ
4	七夕そうめん汁

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	鯖(韓国) 酒 うすくちしょうゆ しょうが でんぷん 白絞油
4	ほうれん草 はくさい うすくちしょうゆ いりごま
5	削り節だしパック 板こんにゃく ごぼう にんじん だいこん 刻み油あげ 木綿豆腐 白みそ 葉ねぎ

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	サラダ油 豚小間切れ肉 酒 糸こんにゃく にんじん 玉ねぎ 削り節だしパック じゃがいも さとう こいくちしょうゆ
4	サラダ油 ごぼう さとう こいくちしょうゆ きゅうり キャベツ サラダビネガー さとう 天塩 白こしょう ノンエッグマヨネーズ
5	削り節 こいくちしょうゆ みりん 酒

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	鯖(ノルウェー) 酒 天塩
4	きゅうり 天塩 みりん さとう こいくちしょうゆ しょうが
5	サラダ油 豚小間切れ肉 酒 にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ 天塩 白こしょう 葉ねぎ 赤みそ コチジャン こいくちしょうゆ さとう 酒 一味唐辛子 ごま油

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	銀鮭(宮城県) 天塩 うすくちしょうゆ 白ワイン にんにく パン粉 なたね油 サラダ油
4	サラダ油 糸こんにゃく ごぼう にんじん こいくちしょうゆ さとう 酒 ごま油 一味唐辛子 いりごま
5	だし用かつお節 しょうが とうがん はくさい にんじん 天塩 白こしょう うすくちしょうゆ でんぷん 葉ねぎ ごま油

No	食品名
1	精白米 しょうが 鶏もも皮付ミンチ肉 酒 穂先たけのこ にんじん さとう こいくちしょうゆ
2	牛乳
3	じゃがいも きゅうり にんじん 玉ねぎ 天塩 白こしょう サラダビネガー さとう ノンエッグマヨネーズ
4	だし用かつお節 生しいたけ だいこん 木綿豆腐 伊賀の糸(そうめん) うすくちしょうゆ みりん 葉ねぎ

いがっこ給食センター夢（中学校）

26/07/08（水）	
1	キムチチャーハン
2	牛乳
3	コーン卵スープ
4	メロン

26/07/09（木）	
1	麦ごはん
2	牛乳
3	八宝菜
4	青のりビーンズ
5	つぼ漬

26/07/10（金）	
1	コッペパン
2	牛乳
3	伊賀豚とアスパラの和風パスタ
4	ツナサラダ
5	いちごジャム

26/07/13（月）	
1	白ごはん
2	牛乳
3	白身魚フライ
4	トマトソース
5	チンゲン菜の磯辺和え
6	ポテトスープ

26/07/14（火）	
1	なす入りマーボー豆腐丼
2	牛乳
3	中華コーンサラダ
4	りんごゼリー

No	食品名
1	精白米 おおむぎ うすくちしょうゆ サラダ油 豚ばら肉 酒 玉ねぎ キムチ 食塩 白こしょう 葉ねぎ ごま油
2	牛乳
3	だし用かつお節 にんじん うすくちしょうゆ 天塩 白こしょう ホールコーン クリームコーン はくさい でんぷん 鶏卵 葉ねぎ
4	メロン

No	食品名
1	精白米 おおむぎ
2	牛乳
3	サラダ油 にんにく しょうが 豚もも肉 いか(青森県) 酒 干ししいたけ 穂先たけのこ にんじん 玉ねぎ うずら卵水煮 天塩 白こしょう みりん うすくちしょうゆ はくさい 葉ねぎ でんぷん ごま油
4	大豆 でんぷん 白絞油 天塩 あおのり
5	つぼ漬

No	食品名
1	コッペパン
2	牛乳
3	サラダ油 にんにく 豚小間切れ肉 にんじん 玉ねぎ アスパラガス 天塩 白こしょう 白ワイン うすくちしょうゆ スパゲティー
4	ツナオイル漬 キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ サラダ油 サラダビネガー さとう 食塩 白こしょう
5	いちごジャム

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	メルルーサ(ニュージーランド) 食塩 白こしょう 薄力粉 でんぷん サラダ油 パン粉 白絞油
4	サラダ油 玉ねぎ トマトダイス缶 トマトケチャップ さとう 天塩
5	チンゲン菜 キャベツ にんじん うすくちしょうゆ 焼き角きざみのり
6	だし用かつお節 ベイリーフ にんじん 玉ねぎ カットウインナー じゃがいも 天塩 白こしょう うすくちしょうゆ

No	食品名
1	精白米 おおむぎ ラード にんにく しょうが トウバンジャン 豚ミンチ肉 酒 削り節だしパック さとう こいくちしょうゆ 赤みそ なす サラダ油 木綿豆腐 豆腐(強化) 葉ねぎ でんぷん 一味唐辛子 ごま油
2	牛乳
3	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン 洋辛子 米酢 さとう うすくちしょうゆ ごま油
4	りんごゼリー

26/07/15（水）	
1	白ごはん
2	牛乳
3	鶏肉と厚揚げのオイスター炒め
4	ツナともやしのゴマ酢あえ
5	ひじきのり

No	食品名
1	精白米
2	牛乳
3	サラダ油 にんにく しょうが 鶏もも皮付肉 酒 にんじん 玉ねぎ キャベツ 厚揚げ 青ピーマン オイスターソース こいくちしょうゆ 食塩 白こしょう ごま油
4	ツナオイル漬け 緑豆もやし きゅうり うすくちしょうゆ さとう 米酢 いりごま
5	ひじきのり

26/07/16（木）	
1	伊賀牛カレーライス
2	牛乳
3	青じそドレッシングサラダ
4	福神漬

No	食品名
1	精白米 おおむぎ サラダ油 にんにく しょうが セロリー 牛小間切れ肉 赤ワイン 天塩 白こしょう カレー粉 玉ねぎ にんじん ベイリーフ じゃがいも フルーツチャツネ ウスターソース トマトピューレー オールスパイス カレールウ米粉
2	牛乳
3	キャベツ きゅうり サラダこんにゃく 青じそ さとう こいくちしょうゆ 天塩 米酢
4	福神漬