21（水）夏至

［牛乳］
牛乳

郷土食（明石）

たこご飯
- はいが精米
- ◆ゆでだこ
- ◆ロールイカ
- だいこん
- にんじん
- だいこん葉
- こまつな
- おお葉
- うすくちしょうゆ
- さとう
- 酒
- みりん
- 塩
- 梅干し
- 昆布だし
- 出汁昆布

なすの煮びたし
- なす
- 米揚げ油
- かつお昆布だし
- 出汁昆布
- 削り節
- さとう
- こいくちしょうゆ
- 酒
- みりん
- 糸かつお

五目みそ汁
- じゃがいも
- 玉葱
- とうふ
- わかめ
- 青ねぎ
- かつお昆布だし
- 出汁昆布
- 削り節
- みそ

ヨーグルト
- コアコアプラス

755kcal

22（木）

［牛乳］
牛乳

黒糖パン
- △黒糖パン

かぼちゃのクリームシチュー
- とりモモ肉
- かぼちゃ
- 玉葱
- にんじん
- マッシュルーム缶
- 米油
- コーンスターチ
- バター
- 牛乳
- 白ワイン
- 鳥がらだし
- とりガラ
- 塩
- こしょう
- グリンピース

シーフードマリネ
- ◆ロールイカ
- ◎むきえび
- ☆ほたて貝柱
- 白ワイン
- キャベツ
- にんじん
- ピーマン
- しめじ
- 米油
- レモン汁
- 塩
- こしょう
- さとう
- みりん

コアコアプラス（原材料）:
脱脂粉乳 砂糖　異性化液糖
加糖　イソマルトオリゴ糖液糖
クリーム リン酸カルシウム
寒天　増粘多糖類

843kcal

23（金）

［牛乳］
牛乳

ごはん
- はいが精米

さばのキムチみそ煮
- さば
- しょうが
- はくさいキムチ
- 赤みそ
- 酒
- みりん
- 昆布だし
- 出汁昆布

おひたし
- キャベツ
- にんじん
- もやし
- こまつな
- ちりめんじゃこ
- こいくちしょうゆ
- 酒
- みりん
- 白ごま

すまし汁
- だいこん
- 玉葱
- こつぶあげ
- わかめ
- 青ねぎ
- かつお昆布だし
- 出汁昆布
- 削り節
- うすくちしょうゆ
- 塩
- 酒

こつぶあげ（原材料）:とうふ
粉状大豆たん白　植物油脂
揚げ油（なたね油）　でん粉
食塩　トレハロース

797kcal

26（月）

［牛乳］
牛乳

三色丼
- はいが精米
- とりミンチ
- 玉葱
- しょうが
- 米油
- うすくちしょうゆ
- こいくちしょうゆ
- さとう
- 酒
- みりん
- かたくり粉
- 白ごま
- ●たまご
- 塩
- さとう
- かつお昆布だし
- さやいんげん
- こいくちしょうゆ
- さとう
- 酒
- みりん

なすのみそ汁
- なす
- あつあげ
- 玉葱
- わかめ
- 青ねぎ
- かつお昆布だし
- 出汁昆布
- 削り節
- みそ

冷凍みかん
- 冷凍みかん

キムチ（原材料）:白菜　みりん
雑節エキス　ブドウ糖果糖液糖
食塩　昆布エキス　鰹節エキス
りんご　たん白加水分解物
醤油　醸造酢　一味唐辛子
パプリカ　ガーリック

818kcal

27（火）

［牛乳］
牛乳

レーズンパン
- △レーズンパン

サケのホイル焼き
- さけ
- 塩
- 酒
- 玉葱
- にんじん
- えのきだけ
- バター
- こいくちしょうゆ
- 白ワイン
- レモン汁

ミネストローネ
- ベーコン
- 玉葱
- にんじん
- じゃがいも
- キャベツ
- セロリー
- △マカロニ
- マッシュルーム缶
- グリンピース
- トマトピューレ
- 鳥がらだし
- とりガラ
- 塩
- こしょう
- こいくちしょうゆ
- 赤ワイン
- みりん

781kcal

28（水）

［牛乳］
牛乳

ごはん
- はいが精米

とりの唐揚げ
- とりモモ肉
- にんにく
- しょうが
- こいくちしょうゆ
- 酒
- かたくり粉
- 米粉
- 米揚げ油

パンサンスー
- キャベツ
- もやし
- にんじん
- さんどまめ
- 緑豆はるさめ
- ●たまご
- 塩
- さとう
- こいくちしょうゆ
- 酒酢
- ごま油

わかめスープ
- だいこん
- 干し椎茸
- とうふ
- こまつな
- わかめ
- 鳥がらだし
- とりガラ
- 塩
- こしょう
- うすくちしょうゆ
- 酒
- みりん
- かたくり粉
- ごま油

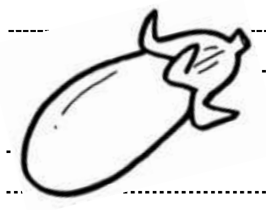
861kcal

29（木）

［牛乳］
牛乳

トマトとなすのカレーライス
- はいが精米
- むぎ
- 牛ミンチ肉
- 豚モモミンチ肉
- にんにく
- しょうが
- 米油
- 玉葱
- にんじん
- じゃがいも
- なす
- ミニトマト
- ピーマン
- 塩
- こしょう
- △カレーフレーク
- ウスターソース
- 赤ワイン
- みりん
- こいくちしょうゆ
- トマトジュース
- フルーツチャツネ
- さとう
- りんごピューレ
- トマトケチャップ
- 鳥がらだし
- とりガラ
- カレー粉

フルーツサラダ
- キャベツ
- みかん缶
- りんご缶
- レーズン
- エバミルク
- ノンエッグマヨネーズ



851kcal

30（金）夏越しのはらいメニュー

［牛乳］
牛乳

ごはん
- はいが精米

にらたまいため
- 豚モモ肉
- 玉葱
- にんじん
- にら
- ●たまご
- 米油
- さとう
- こいくちしょうゆ
- 酒
- オイスターソース
- かたくり粉

豚汁
- 豚モモ肉
- だいこん
- にんじん
- ごぼう
- じゃがいも
- つきこんにゃく
- とうふ
- 青ねぎ
- 米油
- かつお昆布だし
- 出汁昆布
- 削り節
- みそ

みなづき
- △小麦粉
- 米粉
- 上白糖
- 水
- 甘納豆（あずき）

《なごしのはらい》
半年間の罪やけがれをはらい、残りの無病息災を祈ります。
氷に見立てた三角形のお菓子「みなづき」を
給食室で手作りします。

859kcal