

令和3年7月分詳細献立

パン・加工食品等の規格書・配合表は年間(★)・学期(◎)・月ごと(●)の物質で確認できます。

1日(木)

献立名/食品名	一人分量
【冬瓜と生揚げのピリ辛炒め】	
・冷凍生揚げ	40.00 g
・とうがん	55.00 g
・にんにく	0.50 g
・古根しょうが	0.50 g
★トウバンジャン	0.20 g
・豚もも挽き肉	30.00 g
・たけのこ (ホール・レトルト)	20.00 g
・エリンギ	8.00 g
・赤ピーマン	10.00 g
・万能ねぎ	3.00 g
・ごま油	1.00 g
・しょうゆ	4.50 g
・上白糖	2.20 g
・こしょう	0.02 g
★オイスターソース	1.00 g
・清酒	1.00 g
・食塩	0.20 g
・でんぷん	1.00 g
・がらスープ	5.00 g
・水	20.00 g
【りんご缶】	
・りんご缶 (ダイス)	55.00 g
【夏野菜の揚げたし】	
・なす	30.00 g
・カットかぼちゃ (2.5cm角)	30.00 g
・米白絞油	6.00 g
・油揚げ	8.00 g
・うすくちしょうゆ	3.50 g
・本みりん	2.00 g
・古根しょうが	0.20 g
・かつおだし	0.15 g
・水	8.00 g
【もずくスープ】	
・鶏胸皮なし小間切肉	10.00 g
・もずく (塩蔵、塩抜き)	8.00 g
・にんじん	10.00 g
・長ねぎ	10.00 g
・液卵 (たまご)	15.00 g
・食塩	0.60 g
・こしょう	0.01 g
・しょうゆ	1.50 g
・でんぷん	1.20 g
・鶏ガラパック (だし用)	2.00 g
・スープ	80.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳 (飲用)	1.00 本

2日(金)

献立名/食品名	一人分量
【かつおのかりんとう揚げ】	
・かつお角切り	60.00 g
・古根しょうが	1.20 g
・しょうゆ	1.50 g
・清酒	0.40 g
・でんぷん	9.50 g
・じゃがいも	30.00 g
・油	8.00 g
・上白糖	2.50 g
・しょうゆ	4.00 g
・清酒	0.50 g
・本みりん	1.00 g
・あらびきアーモンド	2.00 g
・粉末アーモンド	1.00 g
・水	3.00 g
【きゅうりとキャベツの浅漬け】	
・きゅうり	20.00 g
・キャベツ	25.00 g
・にんじん	5.00 g
・古根しょうが	0.30 g
・しょうゆ	2.30 g
・食塩	0.20 g
・紙か7 (5リットル型8号緑)	1.00 個
【きのこの生姜炒め】	
★ベーコン短冊切り	10.00 g
・エリンギ	15.00 g
・えのきたけ	25.00 g
・古根しょうが	0.50 g
・サラダ油	1.00 g
・上白糖	1.50 g
・本みりん	1.00 g
・しょうゆ	2.50 g
【ひじきの煮物】	
・ひじき	1.00 g
・つきこんにゃく	10.00 g
・にんじん	8.00 g
・大豆 (乾)	5.00 g
・上白糖	1.80 g
・しょうゆ	2.50 g
・本みりん	0.60 g
・清酒	0.60 g
・ごま油	0.50 g
・かつおだし	0.30 g
・水	10.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳 (飲用)	1.00 本

5日(月)

献立名/食品名	一人分量
【なす入り四川豆腐】	
・豆腐 (冷凍)	40.00 g
・豚もも小間切	30.00 g
・しょうゆ	1.00 g
・清酒	1.00 g
・なす	30.00 g
・玉ねぎ	45.00 g
・にんじん	15.00 g
・チンゲン菜	20.00 g
・古根しょうが	0.30 g
・にんにく	0.10 g
・ごま油	0.50 g
・しょうゆ	2.50 g
・赤みそ	3.50 g
・上白糖	1.50 g
★トマトケチャップ	11.00 g
★トウバンジャン	0.20 g
・でんぷん	1.00 g
・がらスープ	1.00 g
・水	10.00 g
【さっぱりくきわかめ】	
・くきわかめ (冷凍)	10.00 g
・もやし	8.00 g
・キャベツ	25.00 g
・ごま油	0.20 g
・上白糖	0.80 g
・しょうゆ	2.50 g
・酢	1.80 g
【ホキと大豆の甘辛あえ】	
・ホキ角切り	45.00 g
・古根しょうが	1.00 g
・しょうゆ	1.00 g
・でんぷん	5.00 g
・大豆 (乾)	5.00 g
・油	5.00 g
・ピーマン	8.00 g
・上白糖	1.20 g
・しょうゆ	2.50 g
・水	2.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳 (飲用)	1.00 本

6日(火)

献立名/食品名	一人分量
【チリコンカン】	
・大豆 (乾)	12.00 g
・豚肩挽き肉	30.00 g
・玉ねぎ	30.00 g
・にんにく	0.40 g
・バター (調理用)	1.20 g
・トマトピューレ	14.00 g
★とんかつソース	2.50 g
・食塩	0.30 g
・こしょう	0.03 g
・チリパウダー	0.05 g
・水	5.00 g
・がらスープ	0.50 g
・水	5.00 g
・小麦粉	1.40 g
【ポテトサラダ】	
・じゃがいも	30.00 g
・にんじん	6.00 g
・きゅうり	6.00 g
・玉ねぎ	6.00 g
★ポークハム角切り	6.00 g
・酢	0.25 g
・サラダ油	0.50 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.01 g
・マヨネーズ	3.00 g
【パイン缶】	
・パイン缶 (チビット)	55.00 g
【ゴーヤチャンプル】	
・にがや (冷凍)	12.00 g
・もやし	25.00 g
・炒り卵	12.00 g
・豚肩小間切肉	15.00 g
・サラダ油	1.00 g
・清酒	1.00 g
・上白糖	0.50 g
・しょうゆ	3.00 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.01 g
・かつお節糸削り	0.50 g
【トマトスープ】	
・玉ねぎ	30.00 g
・セロリー	3.00 g
・ダイストマト缶	10.00 g
・トマト	10.00 g
・パセリ	0.50 g
★ベーコン短冊切り	5.00 g
・にんにく	0.20 g
・オリーブ油	0.80 g
・食塩	0.70 g
・こしょう	0.02 g
・鶏ガラパック (だし用)	2.00 g
・スープ	90.00 g
・ベイリーフ	0.03 g
【コッペパン】	
★コッペパン	1.00 個
【牛乳】	
・牛乳 (飲用)	1.00 本

7日(水)

献立名/食品名	一人分量
【太刀魚の磯辺揚げ】	
・たらちろうお切り身	2.00 枚
・清酒	0.50 g
・小麦粉	4.00 g
・あおさ	0.10 g
・水	3.00 g
・油	4.00 g
【春雨サラダ】	
・キャベツ	15.00 g
・きゅうり	10.00 g
・緑豆はるさめ	3.00 g
★ポークハム短冊切り	5.00 g
・上白糖	1.00 g
・しょうゆ	2.50 g
・酢	2.00 g
・食塩	0.15 g
・ごま油	0.50 g
・紙か7 (5リットル型8号緑)	1.00 個
【こんにゃくとピーマンのみそ炒め】	
・つきこんにゃく	15.00 g
・ピーマン	10.00 g
・豚もも小間切	10.00 g
・玉ねぎ	10.00 g
・ごま油	0.50 g
・たかのつめ	0.01 g
・しょうゆ	1.00 g
・上白糖	1.00 g
・本みりん	1.00 g
・清酒	1.00 g
・赤みそ	3.50 g
【あんかけ卵焼き】	
★だし巻き卵	2.00 個
・えのきたけ	10.00 g
・玉ねぎ	20.00 g
・上白糖	0.80 g
・しょうゆ	2.00 g
・食塩	0.10 g
・でんぷん	0.50 g
・かつおだし	0.50 g
・水	8.00 g
●蒸しかまぼこ (星形)	1.00 枚
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳 (飲用)	1.00 本

8日(木)

献立名/食品名	一人分量
【いかともやしのオイスター炒め】	
・いか短冊切り	30.00 g
・清酒	1.00 g
・炒り卵	15.00 g
・もやし	40.00 g
・にら	10.00 g
・赤パブリカ	10.00 g
・長ねぎ	10.00 g
・にんにく	0.10 g
・古根しょうが	0.50 g
・ごま油	0.50 g
★オイスターソース	2.00 g
・食塩	0.30 g
・こしょう	0.03 g
【揚げぎょうざ】	
●ぎょうざ(冷凍)	2.00 個
・油	3.00 g
【フルーツ寒天】	
・りんご缶(ダイス)	20.00 g
・みかん缶	15.00 g
・寒天缶	20.00 g
【ごまドレッシングサラダ】	
・キャベツ	35.00 g
・きゅうり	15.00 g
・にんじん	10.00 g
★ポークハム短冊切り	5.00 g
・煎り白すりごま	3.00 g
・サラダ油	2.00 g
・酢	2.00 g
・食塩	0.25 g
・上白糖	0.50 g
・しょうゆ	2.00 g
【わかめとコーンのスープ】	
・冷凍わかめ	7.00 g
・ホールコーン	10.00 g
・玉ねぎ	10.00 g
・豆腐(冷凍)	15.00 g
・しょうゆ	1.20 g
・食塩	0.50 g
・こしょう	0.02 g
・鶏ガラバック(だし用)	2.00 g
・スープ	85.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

9日(金)

献立名/食品名	一人分量
【ホイコーロー】	
・豚もも小間切	70.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・清酒	1.00 g
・古根しょうが	0.20 g
・にんにく	0.30 g
・キャベツ	70.00 g
・にんじん	20.00 g
・ピーマン	10.00 g
・赤みそ	4.00 g
・しょうゆ	2.50 g
・上白糖	1.20 g
★トウバンジャン	0.10 g
★オイスターソース	1.00 g
・ごま油	1.00 g
【ナムル】	
・もやし	30.00 g
★ポークハム短冊切り	3.00 g
・にんじん	5.00 g
・こまつな	10.00 g
・長ねぎ	2.00 g
・ごま油	0.60 g
・上白糖	0.30 g
・しょうゆ	2.50 g
・食塩	0.10 g
・煎り白ごま	1.00 g
・煎り白すりごま	1.00 g
【青のりポテト】	
・じゃがいも	60.00 g
・食塩	0.10 g
・あおさ	0.10 g
・食塩	0.20 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本
【型抜きチーズ】	
・型抜きチーズ	1.00 個

12日(月)

献立名/食品名	一人分量
【シイラのカシューナッツあえ】	
・しいら角切り	60.00 g
・古根しょうが	1.00 g
・しょうゆ	1.00 g
・でんぶん	6.00 g
・油	6.00 g
・カシューナッツ	12.00 g
・玉ねぎ	30.00 g
・赤ピーマン	10.00 g
・なす	20.00 g
・ズッキーニ	20.00 g
・ピーマン	10.00 g
・サラダ油	0.80 g
・上白糖	1.20 g
・しょうゆ	2.50 g
・水	2.00 g
【切り干し大根のピリ辛】	
・切り干し大根	7.00 g
・にんじん	10.00 g
・つきこんにやく	15.00 g
★トウバンジャン	0.50 g
・上白糖	1.50 g
・しょうゆ	2.50 g
・本みりん	1.00 g
・ごま油	0.80 g
・水	10.00 g
【コーンと豚肉の炒め煮】	
・ホールコーン	10.00 g
・豚肩小間切肉	10.00 g
・じゃがいも	25.00 g
・にんじん	10.00 g
・玉ねぎ	15.00 g
・(冷凍)グリーンピース	5.00 g
・干し椎茸スライス	0.30 g
・サラダ油	0.50 g
・上白糖	0.50 g
・しょうゆ	0.80 g
・本みりん	0.10 g
・食塩	0.15 g
・でんぶん	0.50 g
・水	8.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

13日(火)

献立名/食品名	一人分量
【夏野菜のラタトゥイユ】	
・鶏もも皮なし角切り肉	70.00 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.02 g
・なす	30.00 g
・トマト	30.00 g
・赤パブリカ	10.00 g
・玉ねぎ	30.00 g
・ズッキーニ	20.00 g
・冷凍かぼちゃ	30.00 g
・にんにく	0.30 g
・ベーコン短冊切り	3.00 g
・オリーブ油	0.50 g
・トマトピューレ	3.00 g
★トマトケチャップ	6.00 g
・上白糖	0.30 g
・食塩	0.50 g
・がらすープ	1.00 g
・水	10.00 g
【じゃがいものサラダ】	
・じゃがいも	35.00 g
・きゅうり	8.00 g
・ホールコーン	8.00 g
★ポークハム角切り	5.00 g
・酢	0.35 g
・サラダ油	0.30 g
・食塩	0.30 g
・こしょう	0.01 g
【海藻と豆の洋風サラダ】	
・海藻ミックス	1.00 g
・にんじん	10.00 g
・もやし	20.00 g
・まぐろ油漬(ﾄﾄ)	10.00 g
・ひよこまめ(蒸し)	10.00 g
・しょうゆ	1.30 g
・本みりん	1.00 g
・酢	2.00 g
・ごま油	1.00 g
・食塩	0.20 g
【南国フルーツ】	
・黄桃缶(ダイス)	40.00 g
・パイナップル(チビット)	30.00 g
●杏仁寒天	30.00 g
・寒天缶	40.00 g
【ロールパン】	
★ロールパン	1.00 個
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

14日(水)

献立名/食品名	一人分量
【あじフライ】	
・あじフィレ	1.00 枚
・古根しょうが	1.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・清酒	0.50 g
・小麦粉	7.00 g
・水	6.00 g
・パン粉	8.00 g
・油	6.00 g
【にんじんしりしり(沖縄県郷土料理)】	
・にんじん	40.00 g
・鶏ささ身(水煮)	10.00 g
・炒り卵	7.00 g
・かつお節糸削り	0.50 g
・食塩	0.20 g
・しょうゆ	0.20 g
・サラダ油	0.50 g
【ズッキーニのにんにく炒め】	
・ズッキーニ	50.00 g
・エリンギ	10.00 g
★ベーコン短冊切り	5.00 g
・にんにく	0.20 g
・ごま油	0.50 g
・食塩	0.20 g
・しょうゆ	0.40 g
【アーモンドサラダ】	
・細切アーモンド	8.00 g
・もやし	20.00 g
・キャベツ	30.00 g
・きゅうり	10.00 g
・サラダ油	0.50 g
・上白糖	0.50 g
・しょうゆ	1.50 g
・酢	2.00 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.01 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

令和3年7月分詳細献立

パン・加工食品等の規格書・配合表は年間(★)・学期(◎)・月ごと(●)の物質で確認できます。

15日(木)

献立名/食品名	一人分量
【ししゃもの南蛮漬け】	
・ししゃも	2.00 本
・でんぶん	4.00 g
・油	3.00 g
・上白糖	0.70 g
・しょうゆ	1.00 g
・本みりん	0.35 g
・水	1.00 g
・酢	0.60 g
・長ねぎ	1.50 g
【ひじきの中華ソテー】	
・ひじき	1.50 g
★ポークハム短冊切り	7.00 g
・ごま油	0.50 g
・赤パブリカ	10.00 g
・ホールコーン	5.00 g
・キャベツ	30.00 g
・しょうゆ	1.00 g
・上白糖	0.30 g
・食塩	0.15 g
・こしょう	0.02 g
★オイスターソース	2.00 g
・紙かづ(5リ丸型8号緑)	1.00 個
【ピーマンのツナあえ】	
・ピーマン	30.00 g
・もやし	20.00 g
・まぐろ油漬(レトル)	10.00 g
・ごま油	0.50 g
・しょうゆ	0.10 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.01 g
【鶏肉とじゃがいものごま煮】	
・鶏胸皮なし小間切肉	15.00 g
・古根しょうが	0.50 g
・しょうゆ	0.50 g
・清酒	0.30 g
・サラダ油	0.50 g
・じゃがいも	45.00 g
・こまつな	10.00 g
・食塩	0.25 g
・上白糖	1.20 g
・しょうゆ	2.00 g
・煎り白すりごま	0.50 g
・煎り白ごま	0.50 g
【すまし汁(うずら卵)】	
・うずら卵水煮	2.00 個
・にんじん	10.00 g
・豆腐(冷凍)	10.00 g
・えのきたけ	8.00 g
・長ねぎ	5.00 g
・しょうゆ	1.40 g
・食塩	0.60 g
・けずり節(だしパック)	2.00 g
・水	90.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

16日(金)

献立名/食品名	一人分量
【さばのみりん焼き】	
・さば切り身	1.00 枚
・しょうゆ	2.00 g
・本みりん	1.00 g
・清酒	1.00 g
・古根しょうが	0.50 g
【ピリ辛きゅうり】	
・きゅうり	40.00 g
・上白糖	0.70 g
・食塩	0.20 g
・しょうゆ	1.50 g
・ごま油	0.30 g
★トウバンジャン	0.10 g
・酢	0.80 g
・紙かづ(5リ丸型8号緑)	1.00 個
【煮卵】	
・うずら卵水煮	3.00 個
・五ごんにやく	1.00 個
・上白糖	1.50 g
・しょうゆ	2.80 g
・本みりん	1.00 g
・かつおだし	0.50 g
・水	20.00 g
【キャベツのナムル】	
・もやし	20.00 g
★ポークハム短冊切り	8.00 g
・にんじん	8.00 g
・キャベツ	25.00 g
・長ねぎ	2.00 g
・ごま油	0.80 g
・上白糖	0.40 g
・しょうゆ	2.50 g
・食塩	0.15 g
・煎り白ごま	1.20 g
・煎り白すりごま	1.20 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

19日(月)

献立名/食品名	一人分量
【夏野菜のキーマカレー】	
・豚もも挽き肉	45.00 g
・大豆水煮(きざみ)	5.00 g
・玉ねぎ	40.00 g
・にんじん	10.00 g
・冷凍かぼちゃ	20.00 g
・トマト	10.00 g
・なす	15.00 g
・むきえだまめ(冷凍)	5.00 g
・ホールコーン	5.00 g
・にんにく	0.30 g
・古根しょうが	0.30 g
・サラダ油	0.50 g
★トマトケチャップ	2.00 g
・ダイストマト缶	20.00 g
・カレー粉	0.80 g
★とんかつソース	3.00 g
・食塩	0.85 g
・こしょう	0.02 g
・小麦粉	1.50 g
【フレンチサラダ】	
・キャベツ	35.00 g
・にんじん	10.00 g
・きゅうり	10.00 g
★ポークハム短冊切り	3.00 g
・サラダ油	1.00 g
・酢	0.75 g
・食塩	0.25 g
・こしょう	0.01 g
【ポテテーズ】	
・じゃがいも	50.00 g
・食塩	0.10 g
★ウイナソーセージ(輪切り)	7.00 g
・さいの目チーズ	5.00 g
・パセリ	0.30 g
・こしょう	0.01 g
・バター(調理用)	2.80 g
・食塩	0.30 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本
【小袋アーモンド】	
・アーモンド	1.00 袋