

7 月分詳細献立

2022年7月4日月曜日

献立名／食品名	一人分量 単位
【みそカツ】	
●・ヒレカツ	2.00 個
・白絞油	5.00 g
・煎り白すりごま	1.00 g
・赤みそ	4.00 g
・本みりん	1.00 g
・上白糖	1.50 g
・しょうゆ	0.30 g
・水	5.00 g
【きゅうりとキャベツの浅漬け】	
・きゅうり	10.00 g
・キャベツ	25.00 g
・にんじん	15.00 g
・古根しょうが	0.30 g
・薄口しょうゆ	2.00 g
・食塩	0.15 g
・紙カップ	1.00 個
【ピリ辛玉こんにゃく】	
・玉こんにゃく	4.00 個
・古根しょうが	0.50 g
・にんにく	0.30 g
・上白糖	1.50 g
★・トウバンジャン	0.10 g
・ごま油	0.25 g
・しょうゆ	3.00 g
・本みりん	0.85 g
・酢	0.50 g
・水	4.00 g
・でんぶん	0.20 g
【ポテトサラダ】	
・じゃがいも	40.00 g
・にんじん	8.00 g
・きゅうり	8.00 g
★・ハム	8.00 g
・酢	0.35 g
・サラダ油	0.35 g
・食塩	0.25 g
・こしょう	0.01 g
【わかめ汁】	
・冷凍わかめ	7.00 g
・鶏モモ皮なし小間切	10.00 g
・冷凍豆腐	10.00 g
・にんじん	10.00 g
・干し椎茸スライス	0.50 g
・こまつな	10.00 g
・しょうゆ	1.80 g
・食塩	0.50 g
・けずり節（だしパック）	2.00 g
・水	90.00 g
【五穀米ごはん】	
・精白米	99.00 g
・五穀米	6.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳（飲用）	1.00 本

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

2022年7月5日火曜日

献立名／食品名	一人分量 単位
【シイラのカシューナッツ炒め】	
・しいら角切り	65.00 g
・古根しょうが	1.00 g
・しょうゆ	1.50 g
・清酒	2.00 g
・でんぶん	7.00 g
・白絞油	5.00 g
・カシューナッツ	12.00 g
・玉葱	30.00 g
・赤ピーマン	8.00 g
・なす	25.00 g
・ズッキーニ	15.00 g
・ピーマン	15.00 g
・サラダ油	0.50 g
・上白糖	3.50 g
・しょうゆ	6.50 g
・水	5.00 g
【さやいんげんのマヨおかつ和え】	
・さやいんげん	30.00 g
・にんじん	8.00 g
★・ちくわ（スライス）	8.00 g
・しょうゆ	2.50 g
★・マヨネーズ	2.50 g
・かつお節糸削り	0.50 g
【コーンと豚肉の炒め煮】	
・ホールコーン	10.00 g
・豚もも小間切	12.00 g
・じゃがいも	25.00 g
・にんじん	10.00 g
・玉葱	15.00 g
・グリーンピース	1.00 g
・干し椎茸スライス	0.20 g
・サラダ油	0.50 g
・上白糖	0.40 g
・しょうゆ	2.00 g
・本みりん	0.10 g
・食塩	0.15 g
・でんぶん	0.30 g
・水	10.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳（飲用）	1.00 本

2022年7月6日水曜日

献立名／食品名	一人分量 単位
【揚げ餃子】	
●・餃子	2.00 個
・白絞油	5.00 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
★・ハム	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	1.00 g
・紙カップ	0.00 g
【煮粥】	
・うずら卵水煮	3.00 個
・玉こんにゃく	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
【海鮮五目炒め】	
・花いか	15.00 g
・むきえび	15.00 g
・清酒	0.50 g
・きくらげ	0.50 g
・にんじん	5.00 g
・たけのこ	10.00 g
・ブロッコリー	20.00 g
・にんにく	0.30 g
・長ねぎ	2.00 g
・ごま油	0.80 g
・しょうゆ	0.50 g
・食塩	0.40 g
・こしょう	0.01 g
・でんぶん	0.30 g
【フルーツ杏仁】	
・黄桃缶	25.00 g
・パイナップル	25.00 g
★・杏仁豆腐	15.00 g
●・マンゴー寒天	15.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳（飲用）	1.00 本

2022年7月7日木曜日

献立名／食品名	一人分量 単位
【太刀魚の竜田揚げ】	
・太刀魚	1.00 個
・豚レバーチップ	1.20 g
・しょうゆ	2.50 g
・清酒	2.50 g
・でんぶん	6.00 g
・白絞油	5.00 g
【キャベツときゅうりのおかつ和え】	
・キャベツ	20.00 g
・きゅうり	20.00 g
・食塩	0.10 g
・薄口しょうゆ	3.00 g
・かつお節糸削り	0.30 g
・紙カップ	1.00 個
【肉みそ炒り卵】	
・炒り卵	15.00 g
・豚もも挽き肉	25.00 g
・長ねぎ	10.00 g
・サラダ油	0.30 g
・赤みそ	3.20 g
・本みりん	1.00 g
・かつおだし	0.20 g
・でんぶん	0.50 g
【星型しんじょの生姜煮】	
●・五目しんじょ	2.00 個
・古根しょうが	2.00 g
・上白糖	1.00 g
・しょうゆ	1.80 g
・本みりん	1.00 g
・水	20.00 g
・むきえだまめ	5.00 g
・塩（ゆで用）	0.10 g
【白桃ゼリー】	
●・白桃ゼリー	1.00 個
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳（飲用）	1.00 本

2022年7月8日金曜日

献立名／食品名	一人分量 単位
【ガパオライス】	
・豚もも挽き肉	42.00 g
・豚レバーチップ	5.00 g
・玉葱	35.00 g
・にんじん	15.00 g
・エリンギ	6.00 g
・ピーマン	3.00 g
・赤パプリカ	3.00 g
・にんにく	0.30 g
・ごま油	0.50 g
★・オイスターソース	2.40 g
・しょうゆ	2.50 g
・食塩	0.35 g
・こしょう	0.01 g
・本みりん	0.60 g
・上白糖	0.50 g
・バジル(みじん)	0.10 g
【ジャーマンポテト】	
・皮付きポテト	50.00 g
・白絞油	2.00 g
★・ベーコン	5.00 g
・玉葱	15.00 g
・サラダ油	0.50 g
・食塩	0.30 g
・黒こしょう	0.02 g
【ナムル】	
・もやし	35.00 g
★・ハム	5.00 g
・にんじん	10.00 g
・ほうれんそう	10.00 g
・長ねぎ	2.00 g
・ごま油	1.00 g
・上白糖	0.80 g
・しょうゆ	3.00 g
・煎り白ごま	1.00 g
・煎り白すりごま	1.00 g
【カルドベルデ】	
・じゃがいも	10.00 g
・にんじん	10.00 g
・玉葱	10.00 g
・キャベツ	10.00 g
★・ウィンナー	10.00 g
・しょうゆ	1.50 g
・食塩	0.55 g
・こしょう	0.02 g
・でんぶん	1.50 g
・鶏ガラパック（だし用）	3.00 g
・スープ	90.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳（飲用）	1.00 本

7 月分詳細献立

2022年7月11日月曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
【赤魚の和風マリネ】	
・赤魚	1.00 個
・しょうゆ	1.50 g
・清酒	1.50 g
・でんぶん	5.00 g
・白絞油	6.00 g
・しょうゆ	3.50 g
・上白糖	1.50 g
・サラダ油	1.00 g
・酢	2.50 g
・玉葱	20.00 g
・水	5.00 g
【きゅうりともやしのごま和え】	
・きゅうり	20.00 g
・もやし	20.00 g
・煎り白ごま	3.00 g
・ねりごま	2.00 g
・しょうゆ	2.50 g
・本みりん	1.00 g
・上白糖	0.50 g
・紙カップ	1.00 個
【切干大根のピリ辛炒め】	
・切干大根	4.00 g
・鶏もも皮なし小間切	10.00 g
・にんじん	8.00 g
・つきこんにゃく	8.00 g
★・トウバンジャン	0.30 g
・上白糖	1.00 g
・しょうゆ	2.50 g
・本みりん	1.00 g
・ごま油	0.50 g
【ひじきと豚肉の煮物】	
・豚もも小間切	12.00 g
・ひじき	1.50 g
・にんじん	10.00 g
・古根しょうが	0.30 g
・上白糖	1.20 g
・しょうゆ	2.00 g
・食塩	0.20 g
・清酒	0.50 g
・本みりん	0.40 g
・ごま油	0.50 g
・かつおだし	0.15 g
・水	10.00 g
・むきえだまめ	5.00 g
・塩(ゆで用)	0.20 g
【りんご缶】	
・りんご缶	80.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

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

2022年7月12日火曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
【デミグラスソースハンバーグ】	
●・ハンバーグ	1.00 個
・玉葱	15.00 g
・にんにく	0.10 g
・マッシュルーム水煮	5.00 g
・サラダ油	0.50 g
●・デミグラスソース	10.00 g
★・ウスターソース	1.00 g
★・トマトケチャップ	3.00 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.01 g
・水	10.00 g
【フライドポテト】	
・皮付きポテト	50.00 g
・白絞油	2.00 g
・食塩	0.20 g
【キャベツとズッキーニのソテー】	
・キャベツ	25.00 g
・ズッキーニ	20.00 g
★・ハム	5.00 g
・にんにく	0.20 g
・ごま油	0.50 g
・かつお節糸削り	1.00 g
・食塩	0.20 g
・しょうゆ	0.70 g
【マカロニのツナサラダ】	
・マカロニ	6.00 g
・塩(ゆで用)	0.10 g
・まぐろ油漬	8.00 g
・玉葱	8.00 g
・にんじん	8.00 g
・きゅうり	8.00 g
・りんご酢	1.00 g
・サラダ油	0.50 g
・食塩	0.40 g
・こしょう	0.02 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

2022年7月13日水曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
【四豆豆腐】	
・生揚げ	40.00 g
・豚もも細切り	20.00 g
・しょうゆ	1.00 g
・清酒	2.00 g
・なす	15.00 g
・玉葱	25.00 g
・赤ピーマン	8.00 g
・古根しょうが	0.30 g
・にんにく	0.20 g
・チンゲン菜	15.00 g
・ごま油	0.50 g
・しょうゆ	1.50 g
・赤みそ	2.50 g
・上白糖	0.50 g
★・トマトケチャップ	8.00 g
★・トウバンジャン	0.10 g
・鶏がらスープ	12.00 g
・でんぶん	0.50 g
【春巻】	
●・春巻	1.00 本
・白絞油	3.00 g
【にんじんじゃこサラダ】	
・にんじん	20.00 g
・しらたき	20.00 g
・ちりめんじゃこ	3.50 g
・サラダ油	1.00 g
・しょうゆ	1.00 g
・本みりん	0.50 g
・酢	0.50 g
【パンパンジー】	
・鶏ささ身	35.00 g
・清酒	0.50 g
・キャベツ	25.00 g
・きゅうり	10.00 g
・にんじん	5.00 g
・長ねぎ	5.00 g
・古根しょうが	0.20 g
・ごま油	0.50 g
・食塩	0.10 g
・しょうゆ	2.00 g
・上白糖	1.00 g
・酢	0.80 g
・ねりごま	2.00 g
●・ラー油	0.30 g
【サンマーメンスープ】	
・豚もも小間切	5.00 g
・もやし	25.00 g
・ピーマン	5.00 g
・干し椎茸スライス	0.50 g
・緑豆はるさめ	5.00 g
・にんにく	0.20 g
・古根しょうが	0.30 g
・ごま油	0.50 g
・しょうゆ	4.50 g
・食塩	0.10 g
・こしょう	0.02 g
・鶏がらスープ	85.00 g
・でんぶん	0.60 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

2022年7月14日木曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
【さばのみりん焼き】	
・さば	1.00 個
・しょうゆ	4.00 g
・本みりん	4.00 g
・清酒	2.00 g
・古根しょうが	1.00 g
【ピリ辛きゅうり】	
・きゅうり	40.00 g
・上白糖	0.70 g
・食塩	0.15 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
・紙カップ	1.00 個
【お豆のかりんとう】	
・大豆	15.00 g
・ひよこ豆	10.00 g
・白絞油	1.50 g
・上白糖	1.50 g
・しょうゆ	2.50 g
・本みりん	1.00 g
・水	2.50 g
・あらびきアーモンド	3.00 g
【冬瓜と鶏肉の煮物】	
・鶏もも皮なし小間切	20.00 g
・にんじん	15.00 g
・とうがん	25.00 g
・上白糖	1.50 g
・しょうゆ	3.50 g
・かつおだし	5.00 g
・水	15.00 g
【わかめごはん】	
・精白米	105.00 g
・わかめごはんのもと	2.50 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

2022年7月15日金曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
【ポークビーンズ】	
・大豆	23.00 g
・豚もも角切り	50.00 g
・サラダ油	0.50 g
・セロリー	2.00 g
・白ワイン	2.00 g
・がらスープ	1.00 g
・じゃがいも	50.00 g
・にんじん	20.00 g
・玉葱	40.00 g
・サラダ油	0.50 g
★・トマトケチャップ	10.00 g
・トマトピューレ	2.50 g
★・ウスターソース	1.80 g
・上白糖	0.70 g
・白ワイン	1.00 g
・グリーンピース	4.00 g
・食塩	0.55 g
・こしょう	0.03 g
・がらスープ	3.00 g
・水	20.00 g
・ベイリーフ	0.02 g
・でんぶん	0.30 g
【こんにゃくとひじきのカレー炒め】	
・こんにゃく	18.00 g
・ひじき	0.60 g
・えのきたけ	10.00 g
・エリンギ	5.00 g
・にんじん	15.00 g
・にんにく	0.20 g
・古根しょうが	0.20 g
・バター(調理用)	0.80 g
・食塩	0.10 g
・しょうゆ	2.00 g
・本みりん	2.00 g
・カレー粉	0.25 g
【いかとハムのサラダ】	
・いか	15.00 g
★・ハム	7.00 g
・キャベツ	40.00 g
・にんじん	8.00 g
・サラダ油	1.50 g
・酢	2.60 g
・薄口しょうゆ	1.50 g
・食塩	0.25 g
【ヨーグルトポンチ】	
・黄桃缶	20.00 g
・みかん缶	25.00 g
・パイナップル缶	20.00 g
・ヨーグルト	20.00 g
【ロールパン】	
★・ロールパン	1.00 個
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

