



7月分詳細献立

パン加工食品等の規格書配合表は学期(★)月ごと(●)の物資で確認できます。

献立名/食品名	一人分量 単位
【冷しゃぶ】	
・豚もも小間切	60 g
・チンゲン菜	20 g
・キャベツ	35 g
・にんじん	20 g
・えのきたけ	10 g
・玉葱	20 g
・ごま油	1 g
・食塩	0.2 g
・こしょう	0.02 g
【スパイシービーンズ】	
・大豆水煮	30 g
・でんぶん	3 g
・白絞油	3 g
・食塩	0.1 g
・こしょう	0.01 g
・カレー粉	0.02 g
・チリパウダー	0.01 g
・ガーリックパウダー	0.02 g
【揚げボールと玉こんにゃくの	
●・揚げボール	2個
・玉こんにゃく	2個
・上白糖	2 g
・しょうゆ	3.5 g
・本みりん	1.3 g
・かつおだし	0.6 g
・水	25 g
【みそ汁】	
・じゃがいも	15 g
・豆腐	15 g
・油揚げ	5 g
・わかめ	5 g
・長ねぎ	10 g
・白みそ	7 g
・けずり節(だしパック)	2 g
・だし汁	90 g
【わかめごはん】	
・精白米	110 g
★・わかめごはんのもと	2.5 g
・水	156 g
【ごまドレッシング(個袋)】	
●・ごまドレッシング	1個
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1本

献立名/食品名	一人分量 単位
【赤魚の竜田揚げ】	
・あかうお切り身(50g)	1切
・古根しょうが	1 g
・しょうゆ	2 g
・でんぶん	8 g
・白絞油	7 g
【ビーフン炒め】	
・ビーフン	4 g
★・ベーコン	5 g
・もやし	15 g
・にんじん	7 g
・にら	3 g
・にんにく	0.1 g
・ごま油	0.5 g
・しょうゆ	1.5 g
・食塩	0.15 g
・こしょう	0.02 g
【星形しんじょ】	
●・五目しんじょ(星型)	1個
・冷凍えだまめ	5 g
・食塩	0.1 g
・かつおだし	0.1 g
・でんぶん	0.3 g
・水	5 g
【冬瓜のピリ辛炒め】	
・とうがん	40 g
・にんにく	0.3 g
・古根しょうが	0.3 g
★・トウバンジャン	0.1 g
・豚肩挽き肉	15 g
・たけのこ	5 g
・エリンギ	5 g
・赤ピーマン	3 g
・万能ねぎ	1 g
・ごま油	0.6 g
・しょうゆ	2.5 g
・上白糖	0.9 g
・こしょう	0.01 g
・清酒	0.5 g
・食塩	0.15 g
・でんぶん	0.4 g
・がらすープ	2 g
・水	5 g
【ごはん】	
・精白米	110 g
・水	145 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1本

献立名/食品名	一人分量 単位
【さばの塩焼き】	
・さば切り身(60g)	1枚
・しょうゆ	1 g
・本みりん	0.5 g
・古根しょうが	0.3 g
・食塩	0.2 g
【にんじんしりしり】	
・にんじん	40 g
・まぐろ油漬	10 g
・かつお節系削り	0.5 g
・食塩	0.25 g
・しょうゆ	0.3 g
・サラダ油	0.5 g
【さやいんげんとハムのソテー】	
・さやいんげん	20 g
・玉葱	20 g
★・ハム	10 g
・サラダ油	0.5 g
・食塩	0.2 g
・こしょう	0.02 g
【肉もも炒り卵】	
★・炒り卵	15 g
・豚もも挽き肉	20 g
・長ねぎ	10 g
・サラダ油	0.5 g
・赤みそ	3.5 g
・かつおだし	0.2 g
・水	1 g
・上白糖	0.5 g
【すまし汁】	
・鶏胸皮なし小間切肉	10 g
・豆腐	15 g
・えのきたけ	5 g
・にんじん	10 g
・長ねぎ	5 g
・しょうゆ	1.5 g
・食塩	0.66 g
・けずり節(だしパック)	3 g
・水	90 g
【ごはん】	
・精白米	110 g
・水	145 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1本

献立名/食品名	一人分量 単位
【メンチカツ】	
●・メンチカツ	1個
・白絞油	3 g
【ツナと青菜のペペロンチーノ】	
・スパゲティ	12 g
・塩(ゆで用)	0.2 g
・まぐろ油漬	10 g
・ほうれんそう	10 g
・にんにく	0.2 g
・たかのつめ	0.01 g
・オリーブ油	0.8 g
・食塩	0.25 g
・こしょう	0.02 g
【和風サラダ】	
★・ハム	5 g
・キャベツ	25 g
・にんじん	5 g
・きゅうり	5 g
・食塩	0.2 g
・酢	1.5 g
・サラダ油	2 g
・しょうゆ	2 g
【カレー肉じゃが】	
・じゃがいも	20 g
・豚もも小間切	10 g
・にんじん	10 g
・玉葱	20 g
・しらたき	5 g
・サラダ油	1 g
・上白糖	2 g
・しょうゆ	4 g
・カレー粉	0.05 g
・水	10 g
【ごはん】	
・精白米	110 g
・水	145 g
【小袋アーモンド】	
・小袋アーモンド	1袋
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1本

献立名/食品名	一人分量 単位
【夏野菜のキーマカレー】	
・豚もも挽き肉	45 g
・大豆水煮(きざみ)	5 g
・玉葱	40 g
・にんじん	10 g
・かぼちゃ	20 g
・ダイストマト缶	20 g
・なす	15 g
・冷凍えだまめ	5 g
・にんにく	0.3 g
・古根しょうが	0.3 g
・サラダ油	0.5 g
★・トマトケチャップ	2 g
・ダイストマト缶	20 g
・カレー粉	0.8 g
★・とんかつソース	3 g
・食塩	0.85 g
・こしょう	0.02 g
・小麦粉	1.5 g
【ブロッコリーのサラダ】	
・ブロッコリー	10 g
・カリフラワー	10 g
・ホールコーン	5 g
★・ハム	5 g
・サラダ油	3.5 g
・酢	2 g
・食塩	0.3 g
・こしょう	0.02 g
【青のりポテト】	
・じゃがいも	60 g
・白絞油	5 g
・食塩	0.2 g
・あおさ粉	0.05 g
【フルーツポンチ】	
・パイナップル(スライス)	20 g
・みかん缶	20 g
・りんご缶(ダイス)	20 g
・ナタデココ	25 g
【ごはん】	
・精白米	110 g
・水	145 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1本

