

通常給食詳細献立表（自校小学校）
（使用量は小学校中学年の量です。低学年は0.85倍、高学年は1.15倍した量を提供します。）

		7月1日(水)		7月2日(木)		7月3日(金)	
		ごはん 牛乳 四川豆腐 青のりフライドポテト（揚） 枝豆サラダ 中華ドレッシング		たこめし 牛乳 さばの塩焼き 煮合い じゃが芋のみそ汁		ピラフ 牛乳 メルルーサのハーブ焼き ラタトゥイユ クリームスープ アイスクリーム	
食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)
		ごはん		たこめし		ピラフ	
		米	70	米	60	米	60
		牛乳		たこ	20	鶏肉	5
		牛乳	206	醤油	3	油	1
		四川豆腐		清酒	1	にんにく	0.5
		木綿豆腐	80	本みりん	1	玉ねぎ	15
		豚肉	15	天然塩	0.4	人参	6
		生姜	0.3	生姜	0.5	ホールコーン	7
		にんにく	0.2	だし汁（昆布・かつお節）	17	マッシュルーム（水煮）	5
		たけのこ（水煮）	10	牛乳		ピーマン	3
		人参	10	牛乳	206	白ワイン	0.8
		玉ねぎ	25	さばの塩焼き		天然塩	0.5
		長ねぎ	10	さば	50	こしょう	0.02
		干しいたけ	0.3	清酒	0.5	薄口醤油	0.5
		油	1	精製塩	0.2	がらスープ（チキン）	0.5
		赤みそ	7	油	1	牛乳	
		三温糖	3	煮合い		牛乳	206
		醤油	2	ごぼう	25	メルルーサのハーブ焼き	
		清酒	1	人参	15	メルルーサ	50
		天然塩	0.02	さやいんげん	2	天然塩	0.4
		こしょう	0.02	干しいたけ	0.5	こしょう	0.02
		さんしょう	0.02	白滝	10	白ワイン	1
		がらスープ（チキン）	4	ごま油	1	バジル	0.03
		がらスープ（ブーク）	4	清酒	1	ローリエ	0.01
		ごま油	0.5	三温糖	2	パセリ	0.03
		澱粉	2	醤油	2	にんにく	0.1
		青のりフライドポテト（揚）		天然塩	0.1	オリーブ油	1
		じゃが芋	70	米酢	0.5	ラタトゥイユ	
		揚げ油	5	だし汁（昆布・かつお節）	3	ショルダーベーコン	7
		精製塩	0.1	じゃが芋のみそ汁		玉ねぎ	20
		青のり	0.1	じゃが芋	40	ズッキーニ	8
		枝豆サラダ		長ねぎ	5	なす	10
		キャベツ	20	油揚げ	5	ピーマン	3
		もやし	20	わかめ（乾燥）	0.3	人参	5
		人参	5	白みそ	4	ホールのマト（ダイス）	15
		むき枝豆	8	赤みそ	4	にんにく	0.4
		ホールコーン	8	かつお厚削り	4	ローリエ	0.02
		中華ドレッシング		だし昆布	0.5	オリーブ油	1
		中華ドレッシング	5			がらスープ（チキン）	0.3
						三温糖	1
						天然塩	0.4
						こしょう	0.02
						バジル	0.01
						クリームスープ	
						ショルダーベーコン	5
						玉ねぎ	25
						人参	10
						とうもろこしペースト	20
						ホールコーン	8
						調理用牛乳	40
						油	1
						米粉	3
						バター	2
						白ワイン	0.8
						天然塩	0.4
						こしょう	0.02
						ローリエ	0.01
						パセリ	0.02
						生クリーム	3
						がらスープ（チキン）	6
						アイスクリーム	
						バニラアイスクリーム	40

通常給食詳細献立表（自校小学校）
（使用量は小学校中学年の量です。低学年は0.85倍、高学年は1.15倍した量を提供します。）

7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)	
ルーローハン (ごはん)		沖縄風炊き込みごはん		あんかけ焼きそば (麺)		ごはん		ガーリックライス	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
ルーローハン (具)		ししゃもの甘辛ごま焼き		あんかけ焼きそば (具)		さわらの幽庵焼き		フライドチキン(揚)	
ミックスフルーツ (桃&りんご&夏みかん)		ゴーヤーチャンプルー		スパイシーポップビーンズ(揚げ大豆)(揚)		鶏ちゃん		ズッキーニのソテー	
春雨スープ		七タ汁		茹でとうもろこし		冬瓜入りかきたま汁		ガンボスープ	
食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)
ルーローハン (ごはん)		沖縄風炊き込みごはん		あんかけ焼きそば (麺)		ごはん		ガーリックライス	
米	70	米	70	蒸し中華麺	120	米	70	米	65
牛乳		めひじき	0.9	牛乳		牛乳		にんにく	0.4
牛乳	206	豚肉	10	牛乳	206	牛乳	206	ホールコーン	5
ルーローハン (具)		人参	5	あんかけ焼きそば (具)		さわらの幽庵焼き		人参	4
豚肉	40	油	0.5	豚肉	22	さわら	50	玉ねぎ	2
生姜	0.8	本みりん	0.9	生姜	0.3	生姜	0.3	天然塩	0.6
玉ねぎ	25	三温糖	0.5	にんにく	0.3	清酒	1	ブラックペッパー	0.01
たけのこ (水煮)	15	清酒	0.5	いか	20	本みりん	2	白ワイン	0.4
干しいたけ	1	醤油	0.9	キャベツ	35	醤油	3.1	三温糖	0.2
チンゲンサイ	15	薄口醤油	2.3	たけのこ (水煮)		三温糖	1.5	薄口醤油	0.6
油	2	天然塩	0.08	人参	5	ゆず果汁	2	パセリ	0.03
清酒	1.5	牛乳		もやし	15	油	1.5	油	1
三温糖	1	牛乳	206	玉ねぎ	15	だし汁 (昆布・かつお節)	7.8	牛乳	
醤油	5	ししゃもの甘辛ごま焼き		チンゲンサイ	6	鶏ちゃん		牛乳	206
本みりん	2	ししゃも	40	天然塩	0.8	鶏肉	25	フライドチキン(揚)	
澱粉	1	清酒	1	こしょう	0.02	生姜	0.28	鶏肉	50
がらスープ (チキン)	4.5	醤油	2	清酒	2	にんにく	0.2	生姜	0.38
ごま油	0.5	三温糖	2	醤油	3	油	1	にんにく	0.33
ミックスフルーツ (桃&りんご&夏みかん)		本みりん	1	オイスターソース	1.5	醤油	2	醤油	2
黄桃缶	20	白ごま	1	がらスープ (チキン)	5	玉ねぎ	15	清酒	1
りんご缶	20	油	0.5	澱粉	1	もやし	15	こしょう	0.01
夏みかん缶	20	ゴーヤーチャンプルー		油	1	キャベツ	30	オールスパイス	0.01
春雨スープ		ゴーヤ	10	ごま油	1	清酒	0.8	澱粉	7
鶏肉	5	豚肉	10	スパイシーポップビーンズ(揚げ大豆)(揚)		三温糖	0.5	揚げ油	6
キャベツ	10	もやし	25	大豆 乾燥	12	トウバンジャン	0.3	ズッキーニのソテー	
人参	5	人参	8	澱粉	3	赤みそ	4	ズッキーニ	20
もやし	10	木綿豆腐	15	揚げ油	1.5	天然塩	0.2	キャベツ	10
春雨 (緑豆、ばれいしょ)	5	清酒	1	天然塩	0.1	本みりん	0.5	人参	7
きくらげ (乾燥)	0.3	天然塩	0.3	こしょう	0.02	澱粉	1	しめじ	7
長ねぎ	5	醤油	0.5	カレー粉	0.02	ごま油	0.5	ばらベーコン	6
小松菜	5	こしょう	0.02	チリパウダー	0.02	冬瓜入りかきたま汁		にんにく	0.05
薄口醤油	2	ごま油	0.1	茹でとうもろこし		卵	15	オリーブ油	1.5
清酒	1	七タ汁		とうもろこし	50	冬瓜	15	天然塩	0.4
天然塩	0.6	そうめん	5			長ねぎ	10	こしょう	0.02
こしょう	0.02	絹豆腐	25			人参	5	ガンボスープ	
ごま油	0.5	人参	10			干しいたけ	0.3	ウインナーソーセージ	8
がらスープ (チキン)	10	長ねぎ	5			小松菜	5	セロリー	3
		天然塩	0.4			天然塩	0.6	玉ねぎ	25
		薄口醤油	1.5			清酒	0.4	ピーマン	5
		清酒	1			薄口醤油	1.5	人参	15
		かつお厚削り	4			澱粉	0.5	オクラ	8
		だし昆布	0.5			かつお厚削り	4	天然塩	0.7
						だし昆布	0.5	こしょう	0.03
								ローリエ	0.02
								チリパウダー	0.01
								パプリカ	0.01
								クミン	0.01
								ホールトマト (ダイス)	20
								トマトケチャップ	10
								トマトピューレ	5
								オリーブ油	0.8
								がらスープ (チキン)	6
								生姜	0.1
								にんにく	0.1

[illegible]

令和8年度 7月 物資内容表

※特に明記していないものは、配合割合が100%のものです。

蒸し中華めん	
小麦粉	〈小麦〉
食塩	
かん水	
水	

※くっつき防止の目的で、油を麺に
まぶしています。

そうめん	
小麦粉	〈小麦〉
食塩	
食用植物油	
でん粉	

アイスクリーム	
乳製品	〈乳〉
砂糖	
水あめ	
乳化剤	
安定剤	
バニラ香料	〈乳〉
着色料	

セサミパン	
小麦粉	〈小麦〉
白煎りゴマ	
ショートニング	
砂糖	
脱脂粉乳	〈乳〉
イースト	
食塩	
イーストフード	

むき枝豆	
えだまめ	〈大豆〉
食塩	