

通常給食詳細献立表（中学校）

[illegible]

通常給食詳細献立表（中学校）

1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)
	ご飯 牛乳 豚肉と野菜の甘辛炒め さつまいものレモン煮 バクテー	ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン（揚） チャプチェ 卵とわかめの中華スープ	ご飯 牛乳 ほっけの塩焼き コーンポテト どさんこ汁	ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグおろしぼん酢かけ 金平ごぼう 豚汁
食品名	食品名	食品名	食品名	食品名
含量(g)	含量(g)	含量(g)	含量(g)	含量(g)
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	米	米	米	米
	95	95	95	95
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	206	206	206	206
	豚肉と野菜の甘辛炒め	ヤンニョムチキン（揚）	ほっけの塩焼き	豆腐ハンバーグおろしぼん酢かけ
	ごま油	鶏肉	ほっけ	鶏肉
	1	60	60	45
	にんにく	生姜	油	木綿豆腐
	0.3	0.2	1	25
	豚肉	清酒	コーンポテト	玉ねぎ
	30	1	65	30
	天然塩	醤油	じゃが芋	油
	0.03	1	5	0.5
	こしょう	澱粉	ショルダーベーコン	めひじき
	0.01	10	5	0.3
	澱粉	揚げ油	ホールコーン	生パン粉
	3	5	10	5
	玉ねぎ	にんにく	玉ねぎ	天然塩
	35	0.2	20	0.3
	人参	一味唐辛子	油	こしょう
	10	0.01	1	0.02
	赤ピーマン	豆板醤	天然塩	油
	8	0.6	0.6	0.3
	清酒	2トマトケチャップ	こしょう	大根
	2	5	0.02	30
	三温糖	三温糖	パセリ	本みりん
	1.5	2.6	0.05	0.8
	醤油	本みりん	どさんこ汁	醤油
	3	1.2	15	3.2
	すりごま	清酒	豚肉	三温糖
	1	1	1	2.4
	さつまいものレモン煮	醤油	油	清酒
		4.8	1	3
	さつま芋	赤みそ	玉ねぎ	米酢
	60	3	30	1.4
	天然塩	天然塩	大豆 乾燥	澱粉
	0.03	0.1	5	0.8
	レモン果汁	こしょう	人参	水
	2	0.01	15	8
	上白糖	水	ホールコーン	金平ごぼう
	4.3	1.6	10	
	水	白ごま	さやいんげん	油
	30	0.3	8	1
	バクテー	澱粉	白みそ	ごぼう
		0.3	6.2	30
	豚肉	チャプチェ	赤みそ	人参
	6		4	15
	生姜	豚肉	かつお厚削り	清酒
	0.2	10	3	1
	にんにく	生姜	だし昆布	三温糖
	0.2	0.2	0.3	2
	油	にんにく	水	本みりん
	1	0.2	130	1
	干しいたけ	三温糖		醤油
	0.5	1		2.6
	大根	醤油		さやいんげん
	30	1		5
	玉ねぎ	清酒		一味唐辛子
	30	0.5		0.01
	チンゲンサイ	油		だし汁（昆布・かつお節）
	15	1		1
	醤油	人参		白ごま
	0.93	10		0.6
	天然塩	しめじ		ごま油
	0.5	6		0.5
	こしょう	玉ねぎ		豚汁
	0.02	25		
	オイスターソース	にら		豚肉
	1.6	5		8
	がらパック（チキン）	天然塩		油
	10	0.2		1
	水	こしょう		玉ねぎ
	120	0.02		12
		醤油		人参
		2.2		8
		三温糖		ごぼう
		1.1		5
		清酒		大根
		0.5		15
		白滝		板こんにゃく
		30		4
		ごま油		じゃが芋
		0.5		20
		白ごま		木綿豆腐
		1		25
		卵とわかめの中華スープ		小松菜
				8
		鶏肉		赤みそ
		5		4
		油		白みそ
		1		6.2
		人参		水
		10		120
		玉ねぎ		かつお厚削り
		35		3
		卵		だし昆布
		30		0.3
		わかめ（乾燥）		
		0.4		
		醤油		
		1.63		
		天然塩		
		0.83		
		清酒		
		1		
		がらパック（チキン）		
		10		
		水		
		110		
		ごま油		
		0.5		
		白ごま		
		0.5		

通常給食詳細献立表（中学校）

1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)	
ご飯 牛乳 チキンアドボ パンシット ノードル ウータンビサヤ		ガーリックライス 牛乳 トルティージャ カラフルサラダ フレンチドレッシング 豚肉ともやしのスープ		五穀ご飯 牛乳 焼きカレーコロッケ 手作りソース 塩こうじのマリネ なめこ汁		ガタタンラーメン (麺) 牛乳 ガタタンラーメン (具) わかさぎの胡麻がらめ (揚) 生揚げと豚肉の炒めもの		ご飯 牛乳 さばのねぎみそ焼き 鶏肉と里芋の煮物 わかめとえのきだけのみそ汁	
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)
ご飯		ガーリックライス		五穀ご飯		ガタタンラーメン (麺)		ご飯	
米	100	米	85	米	90	蒸し中華麺	180	米	95
牛乳		にんにく	0.6	雑穀米	4	牛乳		牛乳	
牛乳	206	ホールコーン	12	牛乳		牛乳	206	牛乳	206
チキンアドボ		マッシュルーム (水煮)	8	牛乳	206	ガタタンラーメン (具)		さばのねぎみそ焼き	
鶏肉	50	天然塩	0.8	焼きカレーコロッケ		豚肉	15	さば	60
玉ねぎ	40	ブラックペッパー	0.03	じゃが芋	65	油	1	天然塩	0.2
人参	10	白ワイン	0.4	油	1	いか	12	清酒	1
じゃが芋	25	三温糖	0.3	豚肉	10	焼きちくわ	5	生姜	0.3
にんにく	0.5	薄口醤油	0.8	玉ねぎ	20	人参	12	赤みそ	3
米酢	3	パセリ	0.03	ホールコーン	10	木綿豆腐	20	三温糖	1
醤油	6	油	1	天然塩	0.4	白菜	30	醤油	1
三温糖	3	牛乳		こしょう	0.02	チンゲンサイ	8	清酒	1.2
天然塩	0.3	牛乳	206	澱粉	2	卵	20	長ねぎ	6
ブラックペッパー	0.02	トルティージャ		パン粉	11	がらバック (チキン)	6	水	6
ローリエ	0.03	卵	75	油	2	天然塩	1	鶏肉と里芋の煮物	
水	6	油	1	手作りソース		こしょう	0.02	鶏肉	10
澱粉	0.5	ボークハム	10	中濃ソース	5	薄口醤油	2.4	油	1
パンシット ノードル		じゃが芋	35	トマトケチャップ	6	清酒	1.6	人参	18
春雨	6	玉ねぎ	15	水	2	澱粉	1.2	里芋	18
鶏肉	8	天然塩	0.83	塩こうじのマリネ		水	100	大根	25
にんにく	0.4	こしょう	0.02	キャベツ	25	わかさぎの胡麻がらめ (揚)		板こんにゃく	10
油	1	ローリエ	0.02	人参	15	わかさぎ	45	さやいんげん	5
玉ねぎ	15	白ワイン	0.5	大根	25	清酒	1	干しいたけ	0.3
マッシュルーム (水煮)	4	パセリ	0.02	黄ピーマン	8	澱粉	5	本みりん	1
セロリー	5	カラフルサラダ		天然塩	0.1	揚げ油	5	清酒	1.5
キャベツ	20	きゅうり	10	オリーブ油		三温糖	2	薄口醤油	3.8
小松菜	5	キャベツ	20	塩麹	4	醤油	3.5	三温糖	2.5
天然塩	0.1	赤ピーマン	5	こしょう	0.01	水	1.5	だし汁 (昆布・かつお節)	5
こしょう	0.02	黄ピーマン	5	米酢	10	白ごま	0.5	わかめとえのきだけのみそ汁	
醤油	2	人参	8	天然塩	0.5	生揚げと豚肉の炒めもの		玉ねぎ	30
オイスターソース	1	ホールコーン	8	上白糖	1	豚肉	8	木綿豆腐	30
レモン果汁	1	フレンチドレッシング		パセリ	0.01	生姜	0.3	えのき	10
ウータンビサヤ		玉ねぎ	3	なめこ汁		にんにく	0.3	わかめ (乾燥)	0.4
ホキ	25	油	2	なめこ	15	油	1	かつお厚削り	3
清酒	1	米酢	1.5	わかめ (乾燥)	0.4	キャベツ	15	だし昆布	0.3
生姜	0.1	天然塩	0.26	絹豆腐	25	たけのこ (水煮)	8	水	130
油	1	こしょう	0.01	玉ねぎ	25	生揚げ	40	白みそ	5.2
にんにく	0.2	上白糖	0.5	小松菜	8	だし汁 (昆布・かつお節)	6	赤みそ	5
生姜	0.2	からし (粉末)	0.02	長ねぎ	5	醤油	4.4		
玉ねぎ	30	豚肉ともやしのスープ		赤みそ	10.2	清酒	2		
人参	12	油	1	かつお厚削り	3	本みりん	0.7		
かぼちゃ	20	にんにく	0.2	だし昆布	0.3	三温糖	2		
オクラ	6	生姜	0.2	水	120	澱粉	0.6		
天然塩	1.2	豚肉	15						
こしょう	0.02	玉ねぎ	15						
薄口醤油	0.6	もやし	30						
がらバック (チキン)	10	人参	10						
水	120	キャベツ	15						
		しめじ	10						
		がらバック (チキン)	10						
		白ワイン	0.8						
		ローリエ	0.01						
		天然塩	1						
		こしょう	0.02						
		醤油	2.5						
		水	110						

通常給食詳細献立表（中学校）

1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)	
ボークカレーライス (麦ご飯) 牛乳 ボークカレーライス (具) わかめサラダ 中華ドレッシング ヨーグルトボムボム		さつま芋ご飯 ごま塩 牛乳 棒餃子 ひじきと大豆の煮物 おふと豆腐のみそ汁		大豆入りミートスパゲティ (麺) 牛乳 大豆入りミートスパゲティ (具) 鶏肉とパプリカのレモン炒め ミックスフルーツ (りんご・桃・みかん)		ご飯 牛乳 鶏の甘酢ソース (揚) マセドアンサラダ タイピーエン		スタミナ丼 (ご飯) 牛乳 スタミナ丼 (具) 小松菜とツナの炒め和え 石狩汁	
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)
ボークカレーライス (麦ご飯)		さつま芋ご飯		大豆入りミートスパゲティ (麺)		ご飯		スタミナ丼 (ご飯)	
米	95	米	85	スパゲティ (ハーフ)	75	米	95	米	95
大麦 (米粒麦)	5	さつま芋	25	天然塩	0.375	牛乳		牛乳	
牛乳		清酒	1.5	油	2.5	牛乳	206	牛乳	206
牛乳	206	天然塩	0.5	牛乳		鶏の甘酢ソース (揚)		スタミナ丼 (具)	
ボークカレーライス (具)		ごま塩		牛乳	206	鶏肉	60	豚肉	50
豚肉	20	天然塩	0.3	大豆入りミートスパゲティ (具)		清酒	1	醤油	2.5
油	1	黒ごま	1	油	1.5	天然塩	0.12	清酒	1.5
生姜	0.3	牛乳		豚肉	45	こしょう	0.02	にんにく	0.3
にんにく	0.3	牛乳	206	油	1	澱粉	10	生姜	0.3
赤ワイン	2	棒餃子		玉ねぎ	62.5	揚げ油	5	油	1
玉ねぎ	60	豚肉	35	大豆 乾燥	5	米酢	4	玉ねぎ	40
人参	30	玉ねぎ	10	人参	20	醤油	3.2	人参	10
じゃが芋	50	にら	5	セロリー	5	本みりん	1.2	もやし	40
小麦粉	6	キャベツ	15	ピーマン	6	清酒	1.8	にら	5
バター	2	にんにく	0.5	マッシュルーム (水煮)	12	上白糖	1.6	豆板醤	0.5
油	4	生姜	0.5	トマトペースト	6.25	しめじ	2	赤みそ	1.8
カレー粉	1.1	澱粉	1	トマトケチャップ	12.5	干しいたけ	0.3	三温糖	1.8
クミン	0.02	醤油	0.9	トマトピューレ	10	長ねぎ	3	清酒	0.5
オールスパイス	0.02	こしょう	0.02	ウスターソース	8.75	一味唐辛子	0.01	本みりん	1
ターメリック	0.02	ごま油	0.9	ローリエ	0.025	水	4	醤油	1.2
中濃ソース	4	天然塩	0.6	赤ワイン	1.25	マセドアンサラダ		天然塩	0.1
ウスターソース	4	三温糖	0.3	天然塩	0.625	じゃが芋	65	こしょう	0.01
トマトケチャップ	6	オイスターソース	1.4	こしょう	0.025	人参	15	白ごま	0.8
りんごピューレ	2	油	0.5	生クリーム	2	ホールコーン	6	澱粉	0.3
こしょう	0.01	小麦粉	0.1	ピザチーズ	2	むき枝豆	6	小松菜とツナの炒め和え	
天然塩	0.8	餃子の皮	12	バター	2	油	2	ツナ (フレーク)	10
醤油	0.55	ひじきと大豆の煮物		小麦粉	3	醤油	0.3	油	1
がらパック (ボーク)	10	めひじき	0.9	水	25	米酢	3	にんにく	0.2
水	60	油	0.5	鶏肉とパプリカのレモン炒め		上白糖	0.2	生姜	0.2
わかめサラダ		糸こんにゃく	15	鶏肉	25	天然塩	0.3	もやし	35
もやし	25	人参	15	油	1	こしょう	0.02	ホールコーン	10
キャベツ	25	焼きちくわ	12	人参	10	タイピーエン		小松菜	10
人参	6	大豆 乾燥	6	黄ピーマン	5	油	1	天然塩	0.3
わかめ (乾燥)	0.8	さやいんげん	5	ホールコーン	10	にんにく	0.5	こしょう	0.02
中華ドレッシング		醤油	3.5	赤ピーマン	5	生姜	0.5	醤油	0.8
醤油	5	三温糖	1.7	薄口醤油	1	豚肉	7	石狩汁	
米酢	10	本みりん	0.5	白ワイン	1	清酒	1	さけ	20
こしょう	0.01	清酒	1	天然塩	0.2	焼きちくわ	10	清酒	1
天然塩	0.15	だし汁 (昆布・かつお節)	2	レモン果汁	6	人参	10	じゃが芋	

## 1月分に使用する物資の物資配合表

### 蒸し中華麺

小麦粉（小麦）

食塩

かん水

※くっつき防止の目的で、食用油を麺にまぶしています。

### 花麴

小麦粉（小麦）

小麦たんぱく（小麦）

クチナシ色素

パプリカ色素

ビタミンE

### 餃子の皮

小麦粉（小麦）

澱粉/リン三酸カルシウム

食塩

食用植物油脂（大豆）

酒精

水

### 雑穀米

黒米

もちあわ

もちきび

ひえ

押麦

### むき枝豆

えだまめ（大豆）

食塩

### みかん缶

みかん

砂糖

クエン酸

水

### 七草きざみ（乾燥）

かぶ

大根

食塩

せり

はこベ

なすな

ほとけのざ

ごぎょう

### プレーンヨーグルト

生乳（乳）

脱脂粉乳（乳）

水

スターター

※配合100%の物資については、省略