

通常給食詳細献立表（中学校）

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 ヤンニヨムチキン（揚） チャブチエ 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 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ほん酢かけ 金平ごぼう 豚汁			
食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)
ご飯		ご飯		ご飯		ご飯	
米	95	米	95	米	95	米	95
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
豚肉と野菜の甘辛炒め		ヤンニヨムチキン（揚）		ほっけの塩焼き		豆腐ハンバーグおろしほん酢かけ	
ごま油	1	鶏肉	60	ほっけ	60	鶏肉	45
にんにく	0.3	生姜	0.2	油	1	木綿豆腐	25
豚肉	30	清酒	1	コーンポテト		玉ねぎ	30
天然塩	0.03	醤油	1	じゃが芋	65	油	0.5
こしょう	0.01	澱粉	10	ショルダーベーコン	5	めひじき	0.3
澱粉	3	揚げ油	5	ホールコーン	10	生パン粉	5
玉ねぎ	35	にんにく	0.2	玉ねぎ	20	天然塩	0.3
人参	10	一味唐辛子	0.01	油	1	こしょう	0.02
赤ピーマン	8	豆板醤	0.6	天然塩	0.6	油	0.3
清酒	2	トマトケチャップ	5	こしょう	0.02	大根	30
三温糖	1.5	三温糖	2.6	パセリ	0.05	本みりん	0.8
醤油	3	本みりん	1.2	どさんこ汁		醤油	3.2
すりごま	1	清酒	1	豚肉	15	三温糖	2.4
さつまいものレモン煮		醤油	4.8	油	1	清酒	3
さつまいも	60	赤みそ	3	玉ねぎ	30	米酢	1.4
天然塩	0.03	天然塩	0.1	大豆 乾燥	5	澱粉	0.8
レモン果汁	2	こしょう	0.01	人参	15	水	8
上白糖	4.3	水	1.6	ホールコーン	10	金平ごぼう	
水	30	白ごま	0.3	さやいんげん	8	油	1
バクテー		澱粉	0.3	白みそ	6.2	ごぼう	30
豚肉	6	チャブチエ		赤みそ	4	人参	15
生姜	0.2	豚肉	10	かつお厚削り	3	清酒	1
にんにく	0.2	生姜	0.2	だし昆布	0.3	三温糖	2
油	1	にんにく	0.2	水	130	本みりん	1
干ししいたけ	0.5	三温糖	1			醤油	2.6
大根	30	醤油	1			さやいんげん	5
玉ねぎ	30	清酒	0.5			一味唐辛子	0.01
チングンサイ	15	油	1			だしじ（昆布・かつお節）	1
醤油	0.93	人参	10			白ごま	0.6
天然塩	0.5	しめじ	6			ごま油	0.5
こしょう	0.02	玉ねぎ	25			豚汁	
オイスターソース	1.6	にら	5			豚肉	8
がらパック（チキン）	10	天然塩	0.2			油	1
水	120	こしょう	0.02			玉ねぎ	12
		醤油	2.2			人参	8
		三温糖	1.1			ごぼう	5
		清酒	0.5			大根	15
		白滝	30			板こんにゃく	4
		ごま油	0.5			じゃが芋	20
		白ごま	1			木綿豆腐	25
		卵とわかめの中華スープ				小松菜	8
		鶏肉	5			赤みそ	4
		油	1			白みそ	6.2
		人参	10			水	120
		玉ねぎ	35			かつお厚削り	3
		卵	30			だし昆布	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 ヌードル 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)
ご飯		ガーリックライス		五穀ご飯		ガタタンラーメン (麺)	
米	100	米	85	米	90	蒸し中華麺	180
牛乳		にんにく	0.6	雑穀米	4	牛乳	
牛乳	206	ホールコーン	12	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)	
鶏肉	50	天然塩	0.8	焼きカレーコロッケ		豚肉	15
玉ねぎ	40	ブラックペッパー	0.03	じやが芋	65	油	1
人参	10	白ワイン	0.4	油	1	いか	12
じやが芋	25	三温糖	0.3	豚肉	10	焼きちくわ	5
にんにく	0.5	薄口醤油	0.8	玉ねぎ	20	人参	12
米酢	3	パセリ	0.03	ホールコーン	10	木綿豆腐	20
醤油	6	油	1	天然塩	0.4	白菜	30
三温糖	3	牛乳		こしょう	0.02	チングンサイ	8
天然塩	0.3	牛乳	206	澱粉	2	卵	20
ブラックペッパー	0.02	トルティージャ		パン粉	11	がらパック (チキン)	6
ローリエ	0.03	卵	75	油	2	天然塩	1
水	6	油	1	手作りソース		こしょう	0.02
澱粉	0.5	ポークハム	10	中濃ソース	5	薄口醤油	2.4
パンシット ヌードル		じやが芋	35	トマトケチャップ	6	清酒	1.6
春雨	6	玉ねぎ	15	水	2	澱粉	1.2
鶏肉	8	天然塩	0.83	塩こうじのマリネ		水	100
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)	
油	1	ローリエ	0.02	人参	15	板こんにゃく	10
玉ねぎ	15	白ワイン	0.5	大根	25	わかさぎ	45
マッシュルーム (水煮)	4	パセリ	0.02	黄ピーマン	8	さやいんげん	5
セロリー	5	カラフルサラダ		天然塩	0.1	本みりん	1
キャベツ	20	きゅうり	10	オリーブ油	1	清酒	1.5
小松菜	5	キャベツ	20	塩麹	4	醤油	3.5
天然塩	0.1	赤ピーマン	5	こしょう	0.01	三温糖	2.5
こしょう	0.02	黄ピーマン	5	米酢	10	薄口醤油	3.8
醤油	2	人参	8	水	1	水	5
オイスターソース	1	ホールコーン	8	上白糖	1	大根	18
レモン果汁	1	フレンチドレッシング		パセリ	0.01	里芋	25
ウータンビサヤ		玉ねぎ	3	なめこ汁		板こんにゃく	10
ホーキ	25	油	2	なめこ	15	わかさぎ	45
清酒	1	米酢	1.5	わかめ (乾燥)	0.4	さやいんげん	5
生姜	0.1	天然塩	0.26	絹豆腐	25	本みりん	1
油	1	こしょう	0.01	玉ねぎ	25	清酒	30
にんにく	0.2	上白糖	0.5	小松菜	8	醤油	30
生姜	0.2	からし (粉末)	0.02	長ねぎ	5	木綿豆腐	30
玉ねぎ	30	豚肉ともやしのスープ		赤みそ	10.2	だし昆布	30
人参	12	油	1	なめこ	15	かつお厚削り	3
かぼちゃ	20	にんにく	0.2	だしうり	0.3	だし昆布	130
オクラ	6	生姜	0.2	水	120	白みそ	5.2
天然塩	1.2	豚肉	15			赤みそ	5
こしょう	0.02	玉ねぎ	15			だし汁 (昆布・かつお節)	5
薄口醤油	0.6	もやし	30			だし汁 (昆布・かつお節)	130
がらパック (チキン)	10	人参	10			木綿豆腐	30
水	120	キャベツ	15			わかめ (乾燥)	0.4
		しめじ	10			わかめ (乾燥)	0.4
		がらパック (チキン)	10			わかめ (乾燥)	0.4
		白ワイン	0.8			わかめ (乾燥)	0.4
		ローリエ	0.01			わかめ (乾燥)	0.4
		天然塩	1			わかめ (乾燥)	0.4
		こしょう	0.02			わかめ (乾燥)	0.4
		醤油	2.5			わかめ (乾燥)	0.4
		水	110			わかめ (乾燥)	0.4

通常給食詳細献立表（中学校）

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。

花麩

小麦粉（小麦）

小麦たんぱく（小麦）

クチナシ色素

パブリカ色素

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

七草きざみ（乾燥）

かぶ

大根

食塩

せり

はこべ

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

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