

通常給食詳細献立表（中学校）

4月13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)	
ご飯 牛乳 回鍋肉 青のりポテト(揚) 大根のスープ		五目おこわ 牛乳 高野豆腐の甘辛だれ(揚) 切り干し大根の煮物 わかめと玉ねぎのみそ汁		ご飯 牛乳 焼き肉風炒め 青菜とコーンの炒め物 キャベツと油揚げのみそ汁		ご飯 牛乳 炒合菜 柑橘類(清見オレンジ) 麻婆豆腐		ご飯 牛乳 あじの竜田揚げ(揚) ごま和え ごまあえのたれ 沢煮椀	
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		五目おこわ		ご飯		ご飯		ご飯	
米	100	米	70	米	100	米	100	米	100
牛乳		もち米	15	牛乳		牛乳		牛乳	
牛乳	206	鶏肉	10	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
回鍋肉		むき枝豆	5	焼き肉風炒め		炒合菜		あじの竜田揚げ(揚)	
油	1	人参	10	豚肉	50	油	1	あじ	50
豚肉	35	油揚げ	4	生姜	0.3	にんにく	0.2	清酒	1
にんにく	0.3	しめじ	5	にんにく	0.3	生姜	0.5	生姜	0.5
生姜	0.3	薄口醤油	5.2	油	1	鶏肉	10	醤油	5
キャベツ	40	三温糖	1.2	玉ねぎ	55	清酒	0.9	三温糖	2
たけのこ水煮	12	清酒	1.6	もやし	30	人参	10	澱粉	12
長ねぎ	15	本みりん	0.7	三温糖	4.3	キャベツ	20	揚げ油	6
ピーマン	10	天然塩	0.42	醤油	8	もやし	24	ごま和え	
天然塩	0.3	油	1	清酒	1	赤ピーマン	6	人参	11
三温糖	1.4	だし汁(昆布・かつお節)	3	本みりん	0.6	にら	10	もやし	25
清酒	3	牛乳		だし汁(昆布・かつお節)	3	天然塩	0.35	キャベツ	15
醤油	1.5	牛乳	206	天然塩	0.4	醤油	1.9	小松菜	15
赤みそ	1.2	高野豆腐の甘辛だれ(揚)		ごま油	0.5	ごま油	0.4	ごまあえのたれ	
八丁みそ	1.5	高野豆腐	10	澱粉	0.5	柑橘類(清見オレンジ)		醤油	3.3
トウバンジャン	0.2	澱粉	15	青菜とコーンの炒め物		清見オレンジ	60	上白糖	4.8
ごま油	0.4	揚げ油	4	鶏肉	5	麻婆豆腐		ねりごま	3.5
澱粉	2	醤油	4	油	0.5	豚肉	30	白ごま	0.6
青のりポテト(揚)		清酒	1	にんにく	0.2	にんにく	0.4	すりごま	1.2
じゃが芋	85	三温糖	3.3	生姜	0.2	生姜	0.4	清酒	0.2
揚げ油	6	白ごま	1	キャベツ	20	長ねぎ	3	水	4
青のり	0.1	切り干し大根の煮物		ホールコーン	10	トウバンジャン	1	沢煮椀	
精製塩	0.25	豚肉	8	もやし	20	油	1	豚肉	8
大根のスープ		油	1	小松菜	15	清酒	1	油揚げ	3
鶏肉	4	切り干し大根	5	天然塩	0.3	干しいたけ	0.5	干しいたけ	0.4
生姜	0.2	人参	4	こしょう	0.02	赤みそ	10	大根	20
にんにく	0.2	干しいたけ	0.4	醤油	0.5	オイスターソース	1	人参	8
油	1	油揚げ	4	キャベツと油揚げのみそ汁		醤油	4	ごぼう	10
きくらげ(乾燥)	0.5	高野豆腐	0.5	人参	10	三温糖	1.5	木綿豆腐	12
大根	30	さやいんげん	2	油揚げ	4	がらスープ(チキン)	6	小松菜	12
絹豆腐	30	清酒	0.5	キャベツ	50	天然塩	0.2	醤油	1.8
チンゲンサイ	15	本みりん	0.6	長ねぎ	10	こしょう	0.02	天然塩	0.5
長ねぎ	5	醤油	2.4	小松菜	10	水	60	清酒	1
醤油	0.93	三温糖	1.5	白みそ	5.2	木綿豆腐	100	本みりん	1
天然塩	0.96	天然塩	0.05	赤みそ	5	長ねぎ	15	かつお厚削り	4
こしょう	0.02	だし汁(昆布・かつお節)	5	かつお厚削り	3	にら	6	だし昆布	0.4
ごま油	0.5	わかめと玉ねぎのみそ汁		だし昆布	0.3	澱粉	3	水	125
がらバック(チキン)	10	油揚げ	5	水	130	一味唐辛子	0.01		
水	120	玉ねぎ	40			ごま油	1		
		木綿豆腐	20						
		長ねぎ	10						
		わかめ(乾燥)	0.2						
		白みそ	5.2						
		赤みそ	5						
		かつお厚削り	3						
		だし昆布	0.3						
		水	130						

4月分に使用する物資の物資配合表

食パン
強力粉（小麦）
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（小麦）

玄米パン（乳・卵不使用）
強力粉（小麦）
イースト
イーストフード（小麦）
食塩
砂糖
ショートニング
玄米加工品

しゅうまいの皮
小麦粉（小麦）
でん粉/リン三酸カルシウム
食塩
食用植物油（大豆）
酒精
水

米粉マカロニ
米粉
水

マロニー
じゃが芋澱粉
コーンスターチ
増粘剤（CMC）
増粘剤（増粘多糖類）

グラニュー糖
原料糖
〔 甘蔗原料糖（さとうきび）
てん菜原料糖（甜菜）

むき枝豆
えだまめ（大豆）
食塩

明日葉うどん
小麦粉（小麦）
食塩
あしたば粉末

ヨーグルト
乳製品（乳）
砂糖
ミルクカルシウム（乳）
デキストリン
寒天
pH調整剤
メタリン酸Na
乳化剤
ビタミンD

※配合100%の物資については、省略