

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）

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)
菜飯 牛乳 ホキの竜田揚げ（揚） 冬瓜の炒め物 沖縄風うどん	ご飯 牛乳 いわしのごまみそだれ（揚） いんげんと糸こんのピリ辛炒め 七タ汁	ナシゴレン 牛乳 生揚げときのこの煮物 野菜のごま炒め和え ソトアヤム	カレーピラフ 牛乳 さけのガーリックバター焼き ジャーマンポテト キャベツのスープ ヨーグルト	ご飯 牛乳 生揚げのチリソース炒め 炒めナムル 中華コーンスープ
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)
菜飯	ご飯	ナシゴレン	カレーピラフ	ご飯
米	米	米	米	米
82	90	80	80	95
大麦（米粒麦）	牛乳	鶏肉	鶏肉	牛乳
4	206	16	15	206
菜めしの素	牛乳	生姜	油	牛乳
2	206	0.4	2	206
白ごま	いわしのごまみそだれ（揚）	油	赤ピーマン	生揚げのチリソース炒め
0.7	40	1.6	3	8
牛乳	いわし	玉ねぎ	玉ねぎ	人参
206	1.3	15	15	5
ホキの竜田揚げ（揚）	生姜	赤ピーマン	マッシュルーム（水煮）	玉ねぎ
60	2	5	4	6
ホキ	清酒	ピーマン	天然塩	ピーマン
60	12	5	1.1	60
生姜	澱粉	清酒	こしょう	生揚げ
0.3	4	1.5	0.03	60
清酒	揚げ油	トウバンジャン	カレー粉	にんにく
1.5	4	0.5	0.7	0.25
醤油	醤油	天然塩	トマトケチャップ	生姜
2	1.4	0.3	2	0.25
本みりん	三温糖	こしょう	ウスターソース	長ねぎ
0.5	2.2	0.02	0.4	8
澱粉	赤みそ	三温糖	中濃ソース	油
15	3.8	0.8	0.4	1
揚げ油	清酒	醤油	パセリ	トウバンジャン
5	0.8	2.8	0.03	0.15
冬瓜の炒め物	すりごま	トマトケチャップ	牛乳	清酒
	1	8	206	1
鶏肉	澱粉	オイスターソース	牛乳	三温糖
12	0.3	1.5	206	0.4
清酒	だし汁（昆布・かつお節）	がらスープ（チキン）	さけのガーリックバター焼き	トマトケチャップ
0.5	5	5	60	12.5
醤油	いんげんと糸こんのピリ辛炒め	牛乳	さけ	醤油
0.3	8	206	60	0.7
油	豚肉	牛乳	天然塩	天然塩
1	1	1	0.2	0.13
生姜	糸こんにゃく	豚肉	白ワイン	チリパウダー
0.6	30	10	1.5	0.01
玉ねぎ	人参	生姜	にんにく	米酢
15	15	0.2	0.5	0.8
人参	さやいんげん	油	醤油	がらパック（チキン）
7	15	1	3	2
しめじ	清酒	長ねぎ	三温糖	ごま油
8	1	10	0.6	0.5
冬瓜	本みりん	人参	バター	澱粉
35	0.6	5	2	0.8
清酒	醤油	生揚げ	油	炒めナムル
1	3.6	40	1	
三温糖	三温糖	しめじ	水	人参
0.3	0.9	10	0.5	10
天然塩	トウバンジャン	じゃが芋	ジャーマンポテト	もやし
0.2	0.15	10	80	40
ブラックペッパー	白ごま	えのき	じゃが芋	小松菜
0.03	0.8	10	80	15
薄口醤油	だし汁（昆布・かつお節）	醤油	玉ねぎ	醤油
1.2	3	3.4	20	3.2
ごま油	ごま油	清酒	ウイナーソーセージ	上白糖
0.5	0.5	2.5	8	0.3
澱粉	七タ汁	油	油	油
0.2		1.4	1.5	0.5
沖縄風うどん	そうめん	6	0.5	0.5
	3	天然塩	0.02	一味唐辛子
うどん	かまぼこ	こしょう	0.02	0.01
30	5	0.02		0.5
豚肉	人参	キャベツのスープ		白ごま
30	12	3		0.5
清酒	干しいたけ	鶏肉		中華コーンスープ
0.7	0.3	3		
三温糖	絹豆腐	油		鶏肉
0.5	30	1		5
醤油	長ねぎ	玉ねぎ		油
1	10	15		1
本みりん	オクラ	人参		玉ねぎ
0.5	4	30		30
油	清酒	キャベツ		絹豆腐
0.5	1	40		30
人参	天然塩	パセリ		とうもろこしペースト
10	0.6	0.05		40
玉ねぎ	薄口醤油	すりごま		卵
30	3	1.8		13
かまぼこ	かつお厚削り	ねりごま		チンゲンサイ
10	4.5	5		10
長ねぎ	だし昆布	ごま油		長ねぎ
5	0.3	0.8		0.3
清酒	水	醤油		清酒
1.2	135	2.4		1
天然塩		三温糖		天然塩
0.75		0.2		0.7
醤油		天然塩		こしょう
0.5		0.2		0.03
薄口醤油		ソトアヤム		がらパック（チキン）
1.5				9
水		鶏肉		生姜
100		10		0.1
かつお厚削り		生姜		にんにく
4		0.3		0.1
がらパック（ボーク）		にんにく		1
5		0.2		75
		油		
		1		
		ヨーグルト		
		80		
		玉ねぎ		
		20		
		人参		
		8		
		キャベツ		
		25		
		もやし		
		12		
		春雨（緑豆、ばれいしょ）		
		5		
		清酒		
		1		
		薄口醤油		
		2.5		
		天然塩		
		0.65		
		こしょう		
		0.02		
		カレー粉		
		0.3		
		がらパック（チキン）		
		10		
		水		
		100		
		レモン果汁		
		1.3		

通常給食詳細献立表（中学校）

7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17日(金)	
クファージュシー 牛乳 鶏肉の葱ソース (揚) ゴーヤーチャンプルー もずくのみそ汁		中華丼 (ご飯) 牛乳 中華丼 (具) 焼きししゃもの南蛮漬 (2本) 野菜と鶏肉の炒め物		ご飯 牛乳 いかの香味だれ 茎わかめの炒め煮 トマトとオクラの肉じゃが		夏野菜カレーライス (麦ご飯) 牛乳 夏野菜カレーライス (具) 野菜のガーリックソテー こだますいか			
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)
クファージュシー		中華丼 (ご飯)		ご飯		夏野菜カレーライス (麦ご飯)			
米	78	米	100	米	95	米	95		
豚肉	12	牛乳		牛乳		大麦 (米粒麦)	5		
油	1	牛乳	206	牛乳	206	牛乳			
人参	6	中華丼 (具)		いかの香味だれ		牛乳	206		
干しいたけ	0.6	豚肉	13	いか	60	夏野菜カレーライス (具)			
刻み昆布	1	にんにく	0.3	生姜	1.2	鶏肉	25		
かまぼこ	5	生姜	0.3	醤油	1.5	生姜	0.3		
油揚げ	4	清酒	1	清酒	2	にんにく	0.3		
清酒	3	油	1	醤油	3.5	油	1		
醤油	5	人参	12	生姜	0.2	清酒	2		
本みりん	1.5	玉ねぎ	30	長ねぎ	5	玉ねぎ	50		
天然塩	0.28	たけのこ (水煮)	5	油	0.5	人参	15		
だし汁 (昆布・かつお節)	2	きくらげ (乾燥)	0.5	本みりん	1.5	じゃが芋	40		
牛乳		白菜	40	三温糖	1.5	かぼちゃ	20		
牛乳	206	いか	20	水	1.3	ピーマン	7		
鶏肉の葱ソース (揚)		清酒	1	澱粉	0.7	なす	30		
鶏肉	60	油	1	ごま油	0.3	小麦粉	8		
清酒	1	天然塩	1.2	茎わかめの炒め煮		バター	2		
天然塩	0.1	こしょう	0.02	茎わかめ	15	油	3		
こしょう	0.02	醤油	2.3	人参	8	カレー粉	1.2		
澱粉	7	オイスターソース	1.3	糸こんにゃく	10	クミン	0.02		
揚げ油	5	がらスープ (ボーク)	5	油揚げ	10	オールスパイス	0.02		
長ねぎ	8	澱粉	7.3	干しいたけ	0.3	ターメリック	0.02		
油	0.5	ごま油	1.1	清酒	1	トマトケチャップ	7		
薄口醤油	4	水	60	三温糖	1.5	ウスターソース	4		
上白糖	2.7	焼きししゃもの南蛮漬 (2本)		醤油	3.7	中濃ソース	6		
米酢	3	ししゃも	30	本みりん	1	醤油	2		
一味唐辛子	0.01	清酒	0.8	だし汁 (昆布・かつお節)	5	三温糖	0.3		
水	2.5	人参	5	白ごま	0.4	天然塩	0.7		
澱粉	0.3	玉ねぎ	7	ごま油	0.8	こしょう	0.03		
ゴーヤーチャンプルー		清酒	1	トマトとオクラの肉じゃが		りんごピューレ	3		
ゴーヤ	12	三温糖	2	豚肉	15	がらスープ (チキン)	6		
豚肉	10	醤油	3.5	油	1	水	35		
油	1.2	米酢	2.5	玉ねぎ	40	野菜のガーリックソテー			
人参	10	一味唐辛子	0.02	人参	8	ズッキーニ	5		
もやし	25	野菜と鶏肉の炒め物		じゃが芋	70	ホールコーン	5		
木綿豆腐	20	鶏肉	10	糸こんにゃく	12	人参	8		
清酒	1	生姜	0.15	ホールトマト	20	キャベツ	35		
天然塩	0.4	にんにく	0.15	オクラ	5	にんにく	0.3		
こしょう	0.02	油	1	清酒	2	オリーブ油	2		
醤油	1	人参	6	三温糖	3	天然塩	0.4		
ごま油	0.5	もやし	30	醤油	5	こしょう	0.01		
糸削り	0.5	ホールコーン	10	本みりん	1.2	醤油	0.2		
もずくのみそ汁		小松菜	10	水	20	こだますいか			
油揚げ	5	天然塩	0.28	かつお厚削り	2	すいか	80		
大根	20	こしょう	0.02	だし昆布	0.2				
えのき	7	醤油	2.7						
もずく	20	三温糖	0.2						
長ねぎ	7	ごま油	0.5						
赤みそ	3.5								
白みそ	7								
かつお厚削り	4								
だし昆布	0.3								
水	140								

7月分に使用する物資の物資配合表

ナン
強力粉（小麦）
ショートニング
脱脂粉乳（乳）
砂糖
イースト
食塩
イーストフード（小麦）

そうめん
小麦粉
食塩
食用植物油
でん粉

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