

令和4年7月分学校給食基準献立予定表(詳細版)

※分量(g)は中学年の1人分です。
 ※学校行事等により献立を変更したり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。

A		1(金)	7(木)	8(金)	4(月)	5(火)	6(水)	15(金)	14(木)	11(月)	12(火)	13(水)																	
B		1(金)	8(金)	6(水)	4(月)	5(火)	7(木)	11(月)	14(木)	12(火)	15(金)	13(水)																	
C	1(金)		4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)																	
D	1(金)		5(火)	4(月)	7(木)	5(火)	8(金)	12(火)	11(月)	14(木)	13(水)	15(金)																	
E	1(金)		6(水)	7(木)	4(月)	8(金)	5(火)	12(火)	13(水)	15(金)	11(月)	14(木)																	
献立名	ガパオライス	黒パン	食パン	ごはん	麦ごはん	ソース焼きそば	夏野菜のカレー	中華おこわ	なすのミートソーススパゲッティ	ピビンバ	ぶどうパン	麦ごはん																	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳																	
	春雨サラダ	はやし煮	ポークビーンズ	あじのたつた揚げ	豚肉のキムチ炒め	揚げ大豆	わかめサラダ	とり肉のゆず塩揚げ	マヨネーズサラダ	ワンタンスープ	とり肉のクリーム煮	豚肉とじゃがいもの揚げ煮																	
	ヨーグルト	もやしのサラダ	いろいろスープ	ごまみそあえ	おひたし	七タフルーツ		ごま入りおひたし			キャベツのサラダ	しょうがあえ																	
				すましそうめん								味付けおかか																	
材料名	米	70	黒パン	50	食パン	60	米(委託炊飯)	80	米	70	蒸し麺	45	米	70	米	30	スパゲッティ	60	米(委託炊飯)	80	ぶどうパン	50	米	70					
	麦	10							麦	10	豚肉	30	麦	10	麦	5	塩	1.2	豚ひき肉	50			麦	10					
	油	0.3	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	油	0.3	人参	10	油	0.3	もち米	35	サラダ油	1.3	大豆ミート	5	牛乳	206	油	0.3					
	酒	1							酒	1	玉ねぎ	30	酒	1	酒	0.8	豚ひき肉	40	長ねぎ	4.5			酒	1					
	水		豚肉	45	豚ひき肉	20	あじ	35	水		水	20	水		水		水		大豆ミート	4	しょうが	0.4	鶏肉	70	水				
	豚ひき肉	45	人参	12	大豆	17	しょうゆ	1.7			キャベツ	50	豚肉	40	しょうが	0.5	人参	10	しょうが	0.5	人参	10	にんにく	0.1	白ワイン	2			
	大豆ミート	5	玉ねぎ	40	人参	15	しょうが	0.5	牛乳	206	油	2	人参	13	豚肉	15	玉ねぎ	45	油	0.5	人参	10	なす	20	酒	0.8	人参	15	
	玉ねぎ	30	じゃがいも	50	玉ねぎ	50	酒	0.8			塩	0.6	玉ねぎ	35	人参	10	なす	20	酒	0.8	人参	10	なす	20	酒	0.8	人参	15	
	ピーマン	5	油	1	にんにく	0.1	片栗粉	9	豚肉	60	こしょう	0.04	にんにく	0.1	たけのこ	10	油	1	さとう	1	しめじ	5	豚肉	40					
	にんにく	0.5	グリーンピース	3	油	0.7	油	35	玉ねぎ	30	ウスターソース	3.5	しょうが	0.2	ごま油	1	グリーンピース	3	しょうゆ	3	ほうれん草	15	塩	0.08					
	油	1	油	2	ダイストマト	35	人参	10	人参	1	中濃ソース	3.5	油		さとう	0.9	トマトケチャップ	14	赤みそ	1	油	0.8	片栗粉	4					
	しょうゆ	3	小麦粉	3	シエルマカロニ	10	もやし	40	しょうが	0.5			かぼちゃ	25	塩	0.3	トマトピューレ	14	一味とうがらし	0.02	油	1.8	じゃがいも	80					
	オイスターソース	1.5	濃縮スープ(ポーク)	3	小麦粉	2	人参	5	にんにく	0.2	牛乳	206	なす	18	しょうゆ	3.5	中濃ソース	8	もやし	35	バター	2	油	35					
	酒	0.5	トマトケチャップ	12	トマトケチャップ	3	キャベツ	20	油	1			トマト	18	酒	1	さとう	1	人参	8	小麦粉	4	さとう	5.7					
	みりん	0.5	中濃ソース	3.5	中濃ソース	2.5	白ごま	1.6	にら	5	大豆(ボイル)	30	油	5	枝豆	5	塩	0.4	小松菜	20	調理用牛乳	20	しょうゆ	3.8					
	さとう	0.3	さとう	0.5	しょうゆ	1	さとう	1.7	白菜キムチ	15	片栗粉	3	小麦粉	5			こしょう	0.03	しょうゆ	2.5	脱脂粉乳	5	水	1.5					
	豆板醤	0.2	塩	0.75	赤ワイン	1.5	白みそ	2	トック	15	油	35	カレー粉	1	牛乳	206	ナツメグ	0.01	ごま油	0.3	濃縮スープ(チキン)	2							
	塩	0.3	こしょう	0.03	塩	0.5	しょうゆ	1	しょうゆ	1.2	塩	0.13	濃縮スープ(ポーク)	2			ベイリーフ	0.02	白ごま	1	塩	0.6	キャベツ	22					
	こしょう	0.01	ナツメグ	0.01	こしょう	0.02			酒	1			塩	0.75	鶏肉	60	水	60	水	60	こしょう	0.04	もやし	25					
	乾燥バジル	0.06	赤ワイン	1	チリパウダー	0.25	そうめん	7	さとう	1	米粉マカロニ	7	トマトケチャップ	4	みりん	1	粉チーズ	3	牛乳	206	ベイリーフ	0.01	人参	8					
			ベイリーフ	0.01	乾燥パセリ	0.03	鶏肉	5	塩	0.1	みかん缶	20	しょうゆ	2.5	塩	0.4	米粉	6					水	35	しょうが	0.8			
	牛乳	206	水	60	水	10	人参	8	こしょう	0.01	りんご缶	25	ベイリーフ	0.02	ゆず果汁	1.5	水					ウエーブワンタン	7						
							ほうれん草	15	オイスターソース	0.4	みかんダイスゼリー	15	水	60	こしょう	0.03							鶏肉	20	キャベツ	40			
	緑豆春雨	5	もやし	35	ベーコン	2	干し椎茸	0.3	片栗粉	0.6	かんづめの汁	30			にんにく	0.08	牛乳	206				人参	10	ホールコーン	20				
	人参	5	きゅうり	5	人参	5	しょうが	0.3	水				牛乳	206								玉ねぎ	40	しょうゆ	1.3	味付けおかか	4		
	キャベツ	30	ホールコーン	10	キャベツ	15	塩	0.9														油	35	キャベツ	45	キャベツ	30	塩	0.09
	小松菜	10	しょうゆ	2.4	小松菜	10	しょうゆ	0.6	キャベツ	45			わかめ	1								人参	5	濃縮スープ(チキン)	5	酢	0.6		
	さとう	0.5	酢	1.6	ホールコーン	10	かつお節	1.5	人参	5	キャベツ	40	キャベツ	45	キャベツ	45	ホールコーン	5	塩	0.8	ごま油	0.7							
	しょうゆ	2.5	さとう	0.2	わかめ	0.3	水	140	小松菜	15	きゅうり	5	人参	5	さとう	0.2	こしょう	0.03											
	酢	3	白ごま	1	濃縮スープ(ポーク)	5			しょうゆ	2.8	しょうゆ	2.7	小松菜	20	塩	0.22	しょうゆ	2											
	ごま油	0.5			しょうゆ	1							しょうゆ	1.8	サラダ油	3	酢	0.9	水	130									
	からし粉	0.1			塩	0.9											白ごま	1.5	こしょう	0.01									
サラダ油	2			片栗粉	1.5																								
ヨーグルト(鉄)	80			水	130																								
エネルギー	649kcal	575kcal	589kcal	562kcal	595kcal	569kcal	622kcal	601kcal	583kcal	624kcal	622kcal	645kcal																	
たんぱく質	26.7g	26.2g	28.6g	22.6g	26.2g	24.2g	22.6g	28.4g	28.2g	31.5g	32.2g	23.9g																	

