令和5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。

Α	5 (水)	6 (木)	7 (金)		3 (月)	4 (火)		11 (火)		12 (水)		14 (金)		(月)	13 (木)		19 (水)		20 (木)	
В	6 (木)	3 (月)	7 (金)		4 (火)	5(水)		13 (木)		14 (金)		10 (月)	11	(火)	12 (水)		18 (火)		20 (木)	
С	7 (金)	3 (月)	4 (火)		5 (水)	6 (木)		14 (金)		10 (月)		11 (火)		(水)	13 (木)		19 (水)		18 (火)	
D	3 (月)	4 (火)	5 (水)		6(木)	7 (金)		10 (月)		11 (火)		12 (水)		(木)	14 (金)		18 (火)		19 (水)	
Е	4 (火)	5 (水)	6(木)		7 (金)	3 (月)		12 (水)		11 (火)		13 (木)		(金)	10 (月)		20 (木)		18 (火)	
	食パン	こぎつねずし	ソース焼きそ	ば	ごはん	夏野菜のカ	レー	チーズパン		麦ごはん		ごはん	黒パン		そぼろごはん		麦ごはん		なすのミートソーススパゲッティ	
献	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳		発酵乳		牛乳		牛乳	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
立	メキシカンソース	とり肉の塩こうじ焼	,,,,,,		あじのこはく揚げ	わかめサラ	ッダ	トマトゥンスープ		とり肉と凍り豆腐の排	げ煮	中華煮		ニグラタン	浅漬け		豚肉のキムチ炒	め	もやしのサラダ	
名	グリーンサラダ	おひたし	フルーツ白玉		ごまあえ			スタンポット		いそあえ		春雨スープ	ごまドレ	ッシングサラダ	ヨーグルト		塩ナムル		タルト	
					すましそうめん															
	A 0.	s Ne			NA / PE PER LE APP	1/				114		N/ (FEET LEAF)			str		N/z		- 0./	
	食パン 60		85 蒸し麺	45 30	米(委託炊飯)	80 米	70		50	*	70	米(委託炊飯) 8	0 黒パン	50	*	70	米	70	スパゲッティ 60	
	4回 00	麦 6 酒 C	5 豚肉 1.8 人参	10	4-四 0	麦 06 油	10	プルーン発酵乳	010	麦 油	10 0.3	4回 00	6 牛乳	206	麦 油	0.3	麦 油	10	塩 1.2	
1	牛乳 200	水	1.8 人参	30	牛乳 2	酒	0.3	フルーン光酔孔 /	213	酒	0.3	牛乳 20	十孔	206	酒	0.3	酒	0.3	サラダ油 3 豚ひき肉 40	
1	豚ひき肉 45		.8 もやし	20	あじ	35 水	'	肉団子	50	水		LIVB 4	0 鶏肉	30	水		水			
•	大豆ミート 6.5		1.7 キャベツ	50		1.2 豚肉	40		10	/K		しょうゆ	カースカロ.		豚ひき肉	40	/K		人参 10	
	入豆ミート 6.3 玉ねぎ 40		6 油	2		0.8 人参	13		25	牛乳	206	酒	1 塩	_ <u>24</u> 0.4	水ひさめ	6	牛乳	206	入参 10 玉ねぎ 45	
	人参 20		7 塩	0.6		0.7 玉ねぎ	35		25	i_4rp	200	片栗粉	6 人参	10	人参	10	1 76	200	なす 20	
	ホールコーン 1		/	0.04		0.8 にんにく	0.1	セロリ	2	鶏肉	40	じゃがいも 5		40	玉ねぎ	20	豚肉	60	油 1	
	マッシュルーム	3 さとう	3 ウスターソー			12 しょうが	0.2		0.7	しょうゆ	0.7	油 3		0.7	切り干し大根	7	玉ねぎ	30	グリンピース 3	
	にんにく 0.0			3.5		35 油	1		20	しょうが	0.5	人参 1			しょうが	1	人参	10	トマトケチャップ 14	
	油 0.8		1			かぼちゃ	25		10	酒	0.5	玉ねぎ 3		2	油	1		0.5	トマトピューレ 14	
	グリンピース :	3 水	20 牛乳	206	もやし	35 なす	18	さとう	0.5	片栗粉	7	キャベツ 3	5 バター	2	しょうゆ	5	にんにく	0.2	中濃ソース 8	
	濃縮スープ(ポーク)	3 白ごま 1	.7		キャベツ	30 トマト	18	塩	0.8	凍り豆腐	5	油 0.	1 小麦粉	4	さとう	2	油	1	さとう 1	
	ナツメグ 0.0	1	大豆(ボイル) 40	白ごま 2	2.8 油	5	こしょう 0	0.01	片栗粉	6	グリンピース	3 調理用	牛乳 30	みりん	2	白菜キムチ	15	塩 0.4	
	ローリエ 0.0	1 牛乳 2	06 片栗粉	4	さとう 2	2.2 小麦粉	5	濃縮スープ(ポーク)	5	油	35	さとう	2 脱脂粉	乳 5	酒	1	トック	20	こしょう 0.03	
	トマトケチャップ 1	1	油	35	しょうゆ 2	2.8 カレ一粉	1		0.01	長ねぎ	5	塩 0.		プ(チキン) 2				1.2	ナツメグ 0.01	
	チリパウダー 0.00		70 塩	0.17		濃縮スープ(ポ			0.02	油	0.1	酢	1 塩	0.75	牛乳	206	酒	1	ローリエ 0.02	
	一味とうがらし 0.03		5		そうめん	7 塩	0.75	水	120	しょうゆ	3.5	しょうゆ	3 こしょう				さとう	1	水 60	
	塩 0.13		白玉もち	24		15 トマトケチャ				さとう	2.3	片栗粉	1 水	40	キャベツ	45		0.1	粉チーズ 3	
1	こしょう 0.0		50 みかん缶	30	人参	8 しょうゆ	2.5		60	みりん	1	水 1		5チーズ 8	きゅうり	10		0.01	米粉 6	
材料	さとう 0.0 しょうゆ 0.0	- 1- 1-1-1-1	15 りんご缶 1.8 かんづめの?	25 + 30	- 1-1-1-	10 ローリエ 0.4 水	0.02 70	ほうれん草 ベーコン	10	一味とうがらし水	3.5	緑豆春雨	パン粉	<u>'</u>	塩 白ごま	0.4	オイスターソース 片栗粉	0.4	水	
名	しょうゆ 0.0 水 20		1.8 かんづめの?	1 30		0.3	70		0.8	白ごま	3.3	鶏肉 1	/ 0 キャベ	ツ 45	ロこよ		水	0.0	牛乳 206	
	米粉	3				0.9 牛乳	206		0.2	1100		人参	5 きゅうり		ヨーグルト(鉄)	80	7/		T-76 200	
	水					0.6	200		0.02	キャベツ	45	玉ねぎ 1		1.6	- 7701 (gA)	00	もやし	45	もやし 35	
	7,1					1.5 わかめ	1	2027	J.U.	人参	5	小松菜 1		1.1			小松菜	20	きゅうり 10	
	キャベツ 40					40 キャベツ	40			小松菜	20	濃縮スープ(チキン)	5 しょうら					0.4	ホールコーン 10	
	きゅうり	5				人参	5			しょうゆ	2.8	塩 0.		1.1				0.9	しょうゆ 2.4	
	ほうれん草 10	D .				しょうゆ	2.8			のり	0.5	しょうゆ	2 サラダ	油 1.1			塩	0.37	酢 1.6	
	塩 0.2	7				サラダ油	2					水 13	0 ごま油	0.3			白ごま	1	さとう 0.2	
	酢 1.8																		白ごま 1	
	こしょう 0.0																			
	からし粉 0.04																		シークヮーサータルト 30	
	サラダ油 2.4	4																		
									_											
		1																		
									+											
						+				+										
									-											
				-					+	+	-+							-+		
									_									<u> </u>		
									=		-									
エネルギー	581kcal	601kcal	610kcal		594kcal	624kca	al	613kcal	T	607kcal		617kcal	66	ikcal	638kcal		612kcal		670kcal	
たんぱく質	28.7g	29.9g	26.4g		23.2g	22.6g		26.3g		23.7g		24.9g).3g	26.5g		26.6g		30.2g	

A B C D	18 (火)															
В	19 (水)															
С	20 (木)															
<u> </u>	20 (木)															
-	20 (小)	 				-										
Е	19 (水)	 				!									.	
	中華おこわ															
	牛乳															
献 立 名	とり肉の甘酢だれ															
<u>v</u>	からしあえ															
名	70 3007.0															
\vdash												_				
	米 30															
	麦															
	もち米 35															
	酒 0.8															
	水															
	しょうが 0.5					\vdash				-+						
	しようか しこ					$\vdash\vdash$				-						
	豚肉 10															
	人参 10															
	ごま油 1		l													
	さとう 0.9		1					T		T						
	塩 0.3										İ					
	しょうゆ 3.5		1			H		-								
	酒 1	\vdash						_		-+					\vdash	
						\vdash				-						
	枝豆 8					Щ										
	牛乳 206															
	鶏肉 60															
	塩 0.1															-
								_		_						
	片栗粉 8															
材 料 名	油 35															
料	さとう 2															
名	しょうゆ 4															
	酢 2															
	水 10															
	75 10															
	٠٠ - ١٠٠٠ - ١٠٠٠	+				\vdash				-						
	キャベツ 45															
	小松菜 20															
	しょうゆ 2.6															
	からし粉 0.1	1 1	\exists			l I		Ţ	\neg							
		\vdash						_		-+					\vdash	
		\vdash	-			\vdash									\vdash	
						ш										
						┖										
											İ					
			-			\vdash										
			+			\vdash			+							
						\vdash		_		_						
										_						
	-					ΙП	-	T		T					П	
エネルギー	588kcal													•		•
たんぱく質	27.3g		İ													
تب	27.05	1	l.	L		-			L.		Į.		l .			