7月分詳細予定献立表　●揚　▲焼

年間については年間保存版の原料配合表をご覧ください。
○印については月別の原料配合表をご覧下さい。

◇ 小 学 校 ◇

●印が付いた揚物に使用する油（菜種白絞油）の使用回数を料理名の横に表示します。

1日(火)

鶏肉と厚揚げのオイスターソース炒め			
	厚揚げ（冷）	50g	年間
	鶏肉	20g	
	菜種サラダ油	0.2g	
	にんにく	0.2g	
	濃口しょうゆ	1.5g	年間
	砂糖	0.7g	
	日本酒	0.7g	年間
	たまねぎ	30g	
	にんじん	15g	
	ぶなしめじ	5g	
	濃口しょうゆ	2.6g	年間
	砂糖	0.7g	
	オイスターソース	2.2g	年間
	みりん	1.4g	年間
	水	50g	
揚げささかまぼこ●1回目			
	笹かまぼこ　20g	1個	○
	菜種白絞油	1.3g	
小松菜の甘酢炒め			
	焼き豚	5g	年間
	ごま油	0.1g	
	こまつな	20g	
	にんじん	5g	
	淡口しょうゆ	1g	年間
	並塩	0.04g	
	砂糖	1.6g	
	食酢	2.2g	年間
	ごま油	0.2g	
ごはん			
	ごはん(60,70,80)	1杯	
	水	87.5g	
牛乳（200cc）			
	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

2日(水)

夏野菜のトマト煮			
	ウインナー	10g	年間
	菜種サラダ油	0.2g	
	セロリー	2g	
	にんにく	0.05g	
	じゃがいも	30g	
	たまねぎ	30g	
	ズッキーニ	15g	
	トマト水煮	10g	年間
	えだまめ	5g	
	ぶなしめじ	5g	
	並塩	0.25g	
	こしょう	0.04g	年間
	白ぶどう酒	1.8g	年間
	淡口しょうゆ	3g	年間
	砂糖	0.2g	
	鶏がらスープ	10g	年間
	水	75g	
鶏肉のバーベキューソース▲			
	鶏肉	45g	
	並塩	0.1g	
	日本酒	0.5g	年間
	こしょう	0.01g	年間
	しょうが	0.2g	
	にんにく	0.05g	
	菜種サラダ油	0.1g	
	りんごピューレ	2g	年間
	日本酒	1g	年間
	濃口しょうゆ	3g	年間
	砂糖	2g	
	馬鈴薯精製澱粉	0.25g	
	水	6g	
添え野菜			
	キャベツ	25g	
	にんじん	5g	
	食塩	0g	
切り目入りランチパン			
	切り目入りランチパン	1個	年間
	水	19g	
牛乳（200cc）			
	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

3日(木)

豆腐の煮物			
	豆腐（冷）	60g	年間
	鶏肉	20g	
	しょうが	0.3g	
	京揚げ	7g	年間
	たまねぎ	20g	
	にんじん	15g	
	えのきたけ	5g	
	濃口しょうゆ	4.6g	年間
	砂糖	1.2g	
	みりん	0.5g	年間
	日本酒	0.5g	年間
	削りぶし	1g	年間
	出し昆布	0.5g	
	水	45g	
みんなのうすいえんどうコロッケ●2回目			
	みんなのうすいえんどうコロッケ50g	1個	○
	菜種白絞油	5g	
椎茸ひじきの佃煮			
	芽ひじき	1g	
	水	7.5g	
	干ししいたけ	0.1g	
	砂糖	0.9g	
	濃口しょうゆ	1.6g	年間
	食酢	0.15g	年間
	みりん	0.6g	年間
	水	1g	
ごはん			
	ごはん(60,70,80)	1杯	
	水	87.5g	
牛乳（200cc）			
	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

4日(金)

春雨スープ			
	焼き豚	8g	年間
	菜種サラダ油	0.2g	
	しょうが	0.3g	
	はるさめ	3g	年間
	キャベツ	20g	
	にんじん	5g	
	干ししいたけ	0.3g	
	並塩	0.3g	
	こしょう	0.03g	年間
	淡口しょうゆ	3.5g	年間
	日本酒	1g	年間
	ごま油	0.1g	
	鶏がらスープ	10g	年間
	水	120g	
ホキのレモン漬け●3回目（廃油）			
	ホキ(角切り)	40g	
	馬鈴薯精製澱粉	8g	
	菜種白絞油	4g	
	レモン汁	1.1g	
	濃口しょうゆ	2.2g	年間
	砂糖	1.8g	
	食酢	1.3g	年間
	水	4.3g	
ガパオライスの具			
	豚肉	30g	
	にんにく	0.2g	
	ごま油	0.4g	
	トウバンジャン	0.1g	年間
	たまねぎ	10g	
	赤パプリカ	3g	
	ピーマン	3g	
	バジル	0.05g	
	ナンプラー	0.2g	○
	オイスターソース	0.6g	年間
	濃口しょうゆ	1.4g	年間
	砂糖	2g	
	こしょう	0.01g	年間
ごはん			
	ごはん(60,70,80)	1杯	
	水	87.5g	
牛乳（200cc）			
	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

7日(月)

星空のすまし汁			
	鶏肉	15g	
	ちらしかまぼこ（星黄）	7g	○
	干しわかめ	0.2g	
	ビーフン	4g	年間
	えのきたけ	5g	
	にんじん	5g	
	青ねぎ	3g	
	並塩	0.25g	
	淡口しょうゆ	3g	年間
	みりん	0.3g	年間
	日本酒	0.5g	年間
	削りぶし	2g	年間
	出し昆布	0.5g	
	水	140g	
おからとひじきのハンバーグ▲			
	おからとひじきのハンバーグ50g	1個	○
	砂糖	0.4g	
	濃口しょうゆ	0.4g	年間
	ウスターソースA	1.2g	年間
	赤ぶどう酒	1g	年間
	トマトケチャップ	4g	年間
	トマトピューレ	1.2g	
	馬鈴薯精製澱粉	0.1g	
	水	3g	
平天の炒め物			
	平天	10g	年間
	切り干し大根	1.5g	
	水	4.5g	
	にんじん	5g	
	ごま油	0.3g	
	濃口しょうゆ	1.6g	年間
	砂糖	0.7g	
	みりん	0.3g	年間
	一味唐辛子	0.002g	
たなばたゼリー			
	ヒタゼリー　31g	1個	○
ごはん			
	ごはん(60,70,80)	1杯	
	水	87.5g	
牛乳（200cc）			
	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

7月分詳細予定献立表　●揚　▲焼

年間については年間保存版の原料配合表をご覧ください。
○印については月別の原料配合表をご覧下さい。

◇ 小 学 校 ◇

●印が付いた揚物に使用する油（菜種白絞油）の使用回数を料理名の横に表示します。

8日(火)

豚肉となすのピリから炒め				
		豚肉	20g	
		ごま油	0.2g	
		しょうが	0.2g	
		にんにく	0.2g	
		濃口しょうゆ	2g	年間
		砂糖	0.5g	
		日本酒	0.5g	年間
		みりん	0.5g	年間
		厚揚げ（冷）	40g	年間
		たまねぎ	30g	
		なす	20g	
		にんじん	10g	
		キャベツ	10g	
		青ねぎ	2g	
		干ししいたけ	0.3g	
		ごま油	0.2g	
		粉唐辛子	0.02g	
		コチジャン	0.2g	年間
		豚骨スープ	5g	年間
		濃口しょうゆ	4g	年間
		砂糖	1.5g	
		水	50g	
さばの薬味ソース▲				
		さばB40g	1切	
		たまねぎ	4g	
		りんごピューレ	3g	年間
		青ねぎ	1g	
		しょうが	0.2g	
		にんにく	0.05g	
		ごま油	0.1g	
		濃口しょうゆ	3g	年間
		砂糖	2g	
		日本酒	1g	年間
		水	3g	
チャプチェ				
		焼き豚	5g	年間
		ごま油	0.1g	
		しょうが	0.02g	
		にんにく	0.02g	
		はるさめ	3g	年間
		水	5g	
		にんじん	5g	
		こまつな	10g	
		日本酒	0.25g	年間
		砂糖	0.6g	
		濃口しょうゆ	0.8g	年間
		こしょう	0.01g	年間
		ごま油	0.2g	
ごはん				
		ごはん(60,70,80)	1杯	
		水	87.5g	
牛乳（200cc）				
		牛乳	1本	

卵 乳 小麦

9日(水)

とうがんのスープ煮				
		ショルダーベーコン	10g	年間
		セロリー	2g	
		にんにく	0.02g	
		じゃがいも	40g	
		たまねぎ	30g	
		とうがん	20g	
		にんじん	15g	
		並塩	0.1g	
		こしょう	0.01g	年間
		白ぶどう酒	1.8g	年間
		淡口しょうゆ	4g	年間
		鶏がらスープ	5g	年間
		水	60g	
ガーリックチキン▲				
		鶏肉	45g	
		しょうが	0.1g	
		にんにく	0.3g	
		濃口しょうゆ	2.6g	年間
		砂糖	1.1g	
		日本酒	0.9g	年間
ひじきのサラダ				
		にんじん	5g	
		芽ひじき	1g	
		水	3g	
		濃口しょうゆ	0.6g	年間
		砂糖	0.5g	
		みりん	0.3g	年間
		日本酒	0.4g	年間
		ホールコーン	5g	
		えだまめ	7g	
		マヨネーズ風調味料　8g	1個	○
黒糖パン				
		黒糖パン	1個	年間
		水	13g	
牛乳（200cc）				
		牛乳	1本	

卵 乳 小麦

10日(木)

ごまみそ煮				
		豚肉	30g	
		菜種サラダ油	0.2g	
		厚揚げ（冷）	40g	年間
		じゃがいも	40g	
		たまねぎ	10g	
		にんじん	5g	
		こんにゃく	30g	年間
		白みそ	4g	年間
		赤みそ	3g	年間
		白ごま	1g	
		すりごま	0.5g	
		淡口しょうゆ	2.6g	年間
		砂糖	1.8g	
		みりん	1.5g	年間
		水	75g	
ゴーヤチップス●1回目				
		ゴーヤ	12g	
		並塩	0.06g	
		砂糖	0.06g	
		こしょう	0.02g	年間
		馬鈴薯精製澱粉	0.8g	
		菜種白絞油	0.3g	
切り干し大根の炒め物				
		焼き豚	5g	年間
		ごま油	0.1g	
		切り干し大根	2g	
		水	6g	
		にんじん	5g	
		ホールコーン	5g	
		濃口しょうゆ	2g	年間
		砂糖	1.2g	
		食酢	0.9g	年間
		ごま油	0.1g	
ごはん				
		ごはん(60,70,80)	1杯	
		水	87.5g	
牛乳（200cc）				
		牛乳	1本	

卵 乳 小麦

11日(金)

夏野菜のカレーライス				
		豚肉	35g	
		菜種サラダ油	0.2g	
		にんにく	0.3g	
		しょうが	0.2g	
		カレー粉	0.5g	年間
		クミン	0.1g	
		コリアンダー	0.1g	
		ターメリック	0.4g	
		こしょう	0.02g	年間
		赤ぶどう酒	1.8g	年間
		じゃがいも	40g	
		たまねぎ	30g	
		ソテーたまねぎ	20g	年間
		にんじん	15g	
		ズッキーニ	10g	
		なす	10g	
		ピーマン	5g	
		トマト水煮	5g	年間
		りんごピューレ	8.5g	年間
		砂糖	0.3g	
		並塩	0.7g	
		ウスターソースA	2.5g	年間
		濃口しょうゆ	1.5g	年間
		トマトケチャップ	3g	年間
		トマトピューレ	1g	
		濃厚ソース	3g	年間
		鶏がらスープ	15g	年間
		豚骨スープ	8g	年間
		馬鈴薯精製澱粉	1.5g	
		水	60g	
かみかみじゃこ▲				
		にぼし	3g	
ベーコンとキャベツのソテー				
		ベーコン	8g	年間
		キャベツ	20g	
		にんじん	5g	
		淡口しょうゆ	0.1g	年間
		並塩	0.1g	
		こしょう	0.01g	年間
麦ごはん				
		減量ごはん(55,65,75)	1杯	
		精麦（大麦・押麦）	5g	
		水	81g	
牛乳（200cc）				
		牛乳	1本	

卵 乳 小麦

14日(月)

わかめと豆腐のみそ汁				
		豆腐（冷）	20g	年間
		干しわかめ	0.3g	
		じゃがいも	15g	
		にんじん	5g	
		青ねぎ	3g	
		赤みそ	8g	年間
		白みそ	2g	年間
		削りぶし	2.5g	年間
		出し昆布	0.5g	
		水	115g	
さわらの生姜醤油かけ▲				
		さわらB40g	1切	
		しょうが	0.5g	
		砂糖	0.3g	
		濃口しょうゆ	4g	年間
		日本酒	0.5g	年間
		みりん	1.3g	年間
		水	10g	
こぎつねごはん				
		京揚げ	20g	年間
		豚肉	10g	
		にんじん	5g	
		えだまめ	5g	
		しょうが	0.1g	
		淡口しょうゆ	2.2g	年間
		濃口しょうゆ	1g	年間
		砂糖	1.3g	
		みりん	0.8g	年間
		日本酒	0.4g	年間
		並塩	0.1g	
ごはん				
		ごはん(60,70,80)	1杯	
		水	87.5g	
牛乳（200cc）				
		牛乳	1本	

卵 乳 小麦

7月分詳細予定献立表　●揚　▲焼

年間については年間保存版の原料配合表をご覧ください。
〇印については月別の原料配合表をご覧下さい。

◇ 小 学 校 ◇

●印が付いた揚物に使用する油（菜種白絞油）の使用回数を料理名の横に表示します。

15日(火)

豆腐と豚肉のキムチ炒め				
		豚肉	25g	
		菜種サラダ油	0.2g	
		しょうが	0.3g	
		豆腐（冷）	50g	年間
		たまねぎ	35g	
		チンゲンサイ	15g	
		にんじん	10g	
		はくさいキムチ	10g	年間
		えのきたけ	5g	
		日本酒	0.7g	年間
		並塩	0.1g	
		こしょう	0.03g	年間
		砂糖	1.2g	
		淡口しょうゆ	4g	年間
		オイスターソース	1g	年間
		豚骨スープ	5g	年間
		馬鈴薯精製澱粉	1.2g	
		水	35g	
肉だんごの甘辛あんかけ●2回目				
		肉だんご	40g	年間
		菜種白絞油	0.4g	
		砂糖	2g	
		濃口しょうゆ	3.2g	年間
		みりん	2g	年間
		馬鈴薯精製澱粉	0.3g	
		水	8g	
小松菜のナムル				
		こまつな	20g	
		にんじん	10g	
		食塩	0g	
		にんにく	0.03g	
		しょうが	0.2g	
		食酢	1g	年間
		濃口しょうゆ	1.6g	年間
		砂糖	0.9g	
		ごま油	0.3g	
ごはん				
		ごはん(60,70,80)	1杯	
		水	87.5g	
牛乳（200cc）				
		牛乳	1本	

卵 乳 小麦

16日(水)

かぼちゃのポタージュ				
		ベーコン	5g	年間
		たまねぎ	30g	
		かぼちゃピューレ	30g	
		にんじん	15g	
		並塩	0.6g	
		こしょう	0.04g	年間
		白ぶどう酒	1.8g	年間
		砂糖	0.2g	
		淡口しょうゆ	0.3g	年間
		牛乳	20g	
		ナチュラルチーズ	2g	〇
		生クリーム	1g	
		脱脂粉乳	2g	
		鶏がらスープ	7g	年間
		豚骨スープ	4g	年間
		馬鈴薯精製澱粉	1g	
		水	70g	
豚肉のケチャップソース●3回目				
		豚肉	45g	
		馬鈴薯精製澱粉	9g	
		菜種白絞油	2.3g	
		トマトケチャップ	4g	年間
		トマトピューレ	1.2g	
		砂糖	1g	
		濃口しょうゆ	0.5g	年間
		ウスターソースA	0.4g	年間
		赤ぶどう酒	0.5g	年間
		馬鈴薯精製澱粉	0.1g	
		水	5g	
ドレッシングサラダ				
		チンゲンサイ	25g	
		にんじん	5g	
		食塩	0g	
		砂糖	0.8g	
		濃口しょうゆ	1g	年間
		みりん	0.2g	年間
		食酢	0.7g	年間
		菜種サラダ油	0.3g	
ランチパン				
		ランチパン	1個	年間
		水	19g	
牛乳（200cc）				
		牛乳	1本	

卵 乳 小麦

17日(木)

豚肉の甘辛煮				
		豚肉	30g	
		菜種サラダ油	0.2g	
		濃口しょうゆ	2g	年間
		砂糖	2g	
		日本酒	1g	年間
		厚揚げ（冷）	35g	年間
		たまねぎ	30g	
		キャベツ	25g	
		にんじん	15g	
		ぶなしめじ	6g	
		はるさめ	3g	年間
		濃口しょうゆ	5.3g	年間
		砂糖	1.5g	
		水	45g	
いわしの梅ダレがけ●4回目（廃油）				
		いわし開きA30g	1枚	
		馬鈴薯精製澱粉	8g	
		菜種白絞油	2g	
		青じそ	0.3g	
		梅肉	1.4g	〇
		濃口しょうゆ	2g	年間
		砂糖	2.2g	
		並塩	0.01g	
		食酢	2g	年間
		水	8g	
ゆで枝豆				
		えだまめ	15g	
		食塩	0g	
		並塩	0.2g	
ごはん				
		ごはん(60,70,80)	1杯	
		水	87.5g	
牛乳（200cc）				
		牛乳	1本	

卵 乳 小麦