

7月分詳細予定献立表

- ・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ください。
- ・●▲マークは、●が揚げ物、▲が焼物です。●印が付いた揚げ物に使用する油（菜種白絞油）の使用回数を料理名の横に表示します。
- ・食材の重量は、小学校中学年の量を示しています。配分量は低学年は記載の0.85倍、高学年は1.15倍、中学生は1.3倍になります。
- ・個数ものは、小学生、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。
- ・ごはんは、小学校低学年、小学校中学年、小学校高学年、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。

1日(水)

夏野菜のトマト煮

鶏肉	30g	
菜種サラダ油	0.2g	
セロリ	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	

肉団子のバーベキューソース▲

肉だんご	40g	年間
しょうが	0.1g	
にんにく	0.03g	
菜種サラダ油	0.07g	
りんごビューレ	1.4g	
砂糖	1.4g	
濃口しょうゆ	2.1g	年間
日本酒	0.7g	年間
馬鈴薯精製澱粉	0.18g	
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	

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

2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	55g	

たこ焼き●1回目

たこやき 1個20g	2個・3個	年間
菜種白絞油	1.8g	
菜種白絞油(M)	0g	
砂糖	0.7g	
濃口しょうゆ	0.5g	年間
ウスターソースA	2g	年間
トマトケチャップ	3g	年間
馬鈴薯精製澱粉	0.3g	
水	8g	

きゅうりの甘酢

きゅうり	25g	
食塩	0g	
食酢	1.2g	年間
砂糖	1.6g	
淡口しょうゆ	1g	年間
並塩	0.2g	

ごはん

ごはん(60,70,80,95)	1杯	
水	87.5g	

牛乳(200cc)

牛乳	1本	
---	----	--

卵乳小麦

3日(金)

鶏つくねと豆腐の煮物

豆腐(冷)	45g	年間
とりつくね	35g	年間
京揚げ	7g	年間
たまねぎ	30g	
にんじん	10g	
ぶなしめじ	5g	
しょうが	0.3g	
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	55g	

うすいえんどうコロック●2回目

うすいえんどうコロック 62g	1個	○
菜種白絞油	5g	
菜種白絞油(M)	0g	

ツナそぼろごはん

まぐろ油漬け	15g	年間
芽ひじき	0.5g	
水	1.5g	
にんじん	5g	
ホールコーン	3g	
濃口しょうゆ	0.8g	年間
砂糖	0.2g	
みりん	2.2g	年間

ごはん

ごはん(60,70,80,95)	1杯	
水	87.5g	

牛乳(200cc)

牛乳	1本	
---	----	--

卵乳小麦

6日(月)

高野豆腐と野菜の煮物

鶏肉	20g	
しょうが	0.2g	
高野豆腐A	5g	年間
たまねぎ	25g	
キャベツ	20g	
にんじん	20g	
干ししいたけ	0.3g	
砂糖	1.7g	
淡口しょうゆ	4g	年間
みりん	0.7g	年間
日本酒	0.8g	年間
削りぶし	1g	年間
水	80g	

豚肉のピリからダレ●3回目

豚肉	45g	
濃口しょうゆ	1.6g	年間
日本酒	1.2g	年間
しょうが	0.1g	
馬鈴薯精製澱粉	8g	
菜種白絞油	2g	
菜種白絞油(M)	0g	
にんにく	0.06g	
トウバンジャン	0.05g	年間
濃口しょうゆ	2.7g	年間
砂糖	2.2g	
食酢	2.2g	年間
日本酒	1.1g	年間
ごま油	0.1g	
水	6g	

きゅうりのゆかり粉和え

きゅうり	20g	
食塩	0g	
ゆかり粉	0.1g	○
砂糖	0.85g	
みりん	1g	年間
食酢	1g	年間
並塩	0.1g	

ごはん

ごはん(60,70,80,95)	1杯	
水	87.5g	

牛乳(200cc)

牛乳	1本	
---	----	--

卵乳小麦

7日(火)

星空のすまし汁

鶏肉	1
----	---

7月分詳細予定献立表

- ・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ください。
- ・●▲マークは、●が揚げ物、▲が焼物です。●印が付いた揚げ物に使用する油（菜種白絞油）の使用回数を料理名の横に表示します。
- ・食材の重量は、小学校中学年の量を示しています。配分量は低学年は記載の0.85倍、高学年は1.15倍、中学生は1.3倍になります。
- ・個数ものは、小学生、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。
- ・ごはんは、小学校低学年、小学校中学年、小学校高学年、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。

8日(水)				9日(木)				10日(金)				13日(月)				14日(火)			
かぼちゃのポタージュ				厚揚げと春雨の炒め物				豚肉のすき煮				トック入りわかめスープ				夏野菜のカレーライス			
	ベーコン	5g	年間		豚肉	25g			豚肉	35g			豚肉	10g			豚肉	35g	
	たまねぎ	30g			ごま油	0.2g			菜種サラダ油	0.2g			菜種サラダ油	0.2g			菜種サラダ油	0.2g	
	かぼちゃピューレ	30g			しょうが	0.2g			濃口しょうゆ	2g	年間		しょうが	0.2g			にんにく	0.3g	
	にんじん	15g			にんにく	0.2g			砂糖	2g			干しわかめ	0.5g			しょうが	0.2g	
	並塩	0.6g			濃口しょうゆ	2g	年間		日本酒	1g	年間		トック	20g	年間		カレー粉	0.5g	年間
	こしょう	0.04g	年間		砂糖	0.5g			豆腐(冷)	35g	年間		たまねぎ	15g			クミン	0.1g	
	白ぶどう酒	1.8g	年間		日本酒	0.5g	年間		たまねぎ	30g			にんじん	10g			コリアンダー	0.1g	
	砂糖	0.2g			みりん	0.5g	年間		みりん	20g			干しいたけ	0.5g			ターメリック	0.4g	
	淡口しょうゆ	0.3g	年間		厚揚げ(冷)	40g	年間		ぶなしめじ	5g			並塩	0.2g			こしょう	0.02g	年間
	牛乳	20g			たまねぎ	30g			糸こんにゃく	30g	年間		こしょう	0.03g	年間		赤ぶどう酒	1.8g	年間
	ナチュラルチーズ	2g	○		にんじん	15g	年間		濃口しょうゆ	5.5g	年間		じゃがいも	3.5g	年間		濃口しょうゆ	40g	
	生クリーム	1g			キャベツ	20g			砂糖	1.5g			日本酒	1g	年間		たまねぎ	30g	
	脱脂粉乳	2g			干しいたけ	0.3g			水	35g			ごま油	0.2g			ソテーたまねぎ	20g	年間
	鶏がらスープ	7g	年間		はるさめ	5g	年間	あじの甘辛あんかけ●2回目					鶏がらスープ	8g	年間		にんじん	15g	
	豚骨スープ	4g	年間		ごま油	0.2g			あじ40g・50g	1切		鶏レバーの白ごまがらめ●3回目					ズッキーニ	10g	
	馬鈴薯精製澱粉	1g			粉唐辛子	0.02g			馬鈴薯精製澱粉	8g			鶏肉	30g			なす	10g	
	水	70g			コチジャン	0.2g	年間		菜種白絞油	2g			しょうが	0.2g			ピーマン	5g	
ケチャップハンバーグ▲					豚骨スープ	5g	年間		菜種白絞油(M)	0g			濃口しょうゆ	0.6g	年間		トマト水煮	5g	年間
	ハンバーグ50g・60g	1個	年間		濃口しょうゆ	3.5g	年間		濃口しょうゆ	3.2g	年間		日本酒	0.4g	年間		りんごピューレ	8.5g	
	砂糖	0.4g			砂糖	1.5g			砂糖	2g			馬鈴薯精製澱粉	6g			砂糖	0.3g	
	濃口しょうゆ	0.4g	年間		水	60g			みりん	2g	年間		菜種白絞油	1.5g			並塩	0.7g	
	ウスターソースA	1.2g	年間	フライドポテト●1回目					馬鈴薯精製澱粉	0.3g			味付鶏レバー	10g	年間		ウスターソースA	2.5g	年間
	赤ぶどう酒	1g	年間		じゃがいも	50g			水	8g			菜種白絞油	0.5g			濃口しょうゆ	1.5g	年間
	トマトケチャップ	4g	年間		菜種白絞油	1.8g		小松菜のナムル					菜種白絞油(M)	0.5g	年間		トマトケチャップ	3g	年間
	トマトピューレ	1.2g			菜種白絞油(M)	0g			こまつな	20g			菜種白絞油(M)	0g			トマトピューレ	1g	
	馬鈴薯精製澱粉	0.1g			並塩	0.12g			にんじん	10g			白ごま	1.5g			濃厚ソース	3g	年間
	水	3g			こしょう	0.01g	年間		食塩	0g			しょうが	0.08g			鶏がらスープ	15g	年間</

7月分詳細予定献立表

- ・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ください。
- ・●▲マークは、●が揚げ物、▲が焼物です。●印が付いた揚げ物に使用する油（菜種白絞油）の使用回数を料理名の横に表示します。
- ・食材の重量は、小学校中学年の量を示しています。配缶量は低学年は記載の0.85倍、高学年は1.15倍、中学生は1.3倍になります。
- ・個数ものは、小学生、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。
- ・ごはんは、小学校低学年、小学校中学年、小学校高学年、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。

[illegible]