

通常給食詳細献立表（中学校）

6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5日(金)	
ご飯 牛乳 さけの和風ムニエル 肉じゃが キャベツのみそ汁		ブルコギ丼（ご飯） 牛乳 ブルコギ丼（具） 小松菜とひじきのナムル わかめと豆腐のスープ		ご飯 牛乳 いかとじゃが芋のチリソース和え（揚） チンジャオロース 中華コーンスープ		はちみつレモントースト 牛乳 大豆と鶏肉のトマト煮 ポトフ		ご飯 牛乳 さばのごまみそだれ かみかみサラダ 中華ドレッシング けんちん汁	
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)
ご飯		ブルコギ丼（ご飯）		ご飯		はちみつレモントースト		ご飯	
米	95	米	95	米	95	食パン	70	米	95
牛乳		牛乳		牛乳		バター	8	牛乳	
牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	上白糖	4	牛乳	206
さけの和風ムニエル		ブルコギ丼（具）		いかとじゃが芋のチリソース和え（揚）		はちみつ	3.5	さばのごまみそだれ	
さけ	60	豚肉	40	いか	35	レモン果汁	3	さば	60
醤油	3	油	1	天然塩	0.2	牛乳		生姜	0.2
清酒	1.5	玉ねぎ	30	こしょう	0.01	牛乳	206	清酒	1
生姜	0.6	人参	12	清酒	1	大豆と鶏肉のトマト煮		白みそ	3
上白糖	2	もやし	20	じゃが芋	30	オリーブ油	0.5	三温糖	1.5
小麦粉	6	にら	5	揚げ油	10	油	0.5	醤油	0.5
油	2	にんにく	0.3	揚げ油	4	鶏肉	40	清酒	1.2
肉じゃが		生姜	0.3	長ねぎ	3	にんにく	0.2	白ごま	1.5
じゃが芋	65	三温糖	2.9	にんにく	0.2	白ワイン	1	澱粉	0.3
人参	20	清酒	2	生姜	0.2	セロリー	4	だし汁（昆布・かつお節）	4
玉ねぎ	30	醤油	5	トウバンジャン	0.15	玉ねぎ	35	油	1
豚肉	8	赤みそ	1	三温糖	0.8	人参	15	かみかみサラダ	
干しいたけ	0.4	白ごま	2	トマトケチャップ	8	大豆 乾燥	4	切り干し大根	4
白滝	8	一味唐辛子	0.02	清酒	1	トマトペースト	15	小松菜	10
さやいんげん	3	トウバンジャン	0.2	醤油	1	ホールトマト（ダイス）	8	人参	5
三温糖	2.6	ごま油	0.6	米酢	1.5	トマトケチャップ	8	もやし	20
醤油	6	澱粉	1	澱粉	0.3	中濃ソース	1	ホールコーン	10
清酒	1.3	小松菜とひじきのナムル		チンジャオロース		三温糖	1.16	中華ドレッシング	
本みりん	0.7	めひじき	0.5	豚肉	20	天然塩	0.3	中華ドレッシング	5
油	1.5	人参	5	ピーマン	18	こしょう	0.02	けんちん汁	
だし汁（昆布・かつお節）	5	もやし	30	もやし	20	バジル	0.02	大根	20
キャベツのみそ汁		小松菜	20	たけのこ（水煮）	10	小麦粉	2	人参	10
キャベツ	35	にんにく	0.2	長ねぎ	10	ポトフ		ごぼう	10
えのき	6	醤油	1.2	生姜	0.3	豚肉	20	じゃが芋	30
木綿豆腐	25	上白糖	0.5	にんにく	0.3	油	1	木綿豆腐	25
油揚げ	4	天然塩	0.18	油	2	ウインナーソーセージ	5	長ねぎ	10
わかめ（乾燥）	0.5	油	0.2	トウバンジャン	0.3	じゃが芋	50	小松菜	8
長ねぎ	8	ごま油	0.4	オイスターソース	1	玉ねぎ	35	油	1
白みそ	5.5	わかめと豆腐のスープ		醤油	3.4	人参	15	天然塩	0.3
赤みそ	5	鶏肉	12	三温糖	0.5	キャベツ	30	薄口醤油	5
かつお厚削り	3	かまぼこ	10	清酒	1.5	さやいんげん	5	本みりん	2
だし昆布	0.3	絹豆腐	35	澱粉	1.5	ローリエ	0.02	だし昆布	0.3
水	120	人参	10	ごま油	0.5	天然塩	0.7	かつお厚削り	4
		玉ねぎ	20	中華コーンスープ		こしょう	0.02	ごま油	0.6
		わかめ（乾燥）	0.6	とうもろこしペースト	40	がらパック（ポーク）	10	水	90
		醤油	1.7	玉ねぎ	30	生姜	0.2		
		天然塩	0.87	チンゲンサイ	10	にんにく	0.2		
		清酒	1	絹豆腐	30	水	50		
		がらパック（チキン）	10	鶏肉	5				
		ごま油	1	油	1				
		水	110	卵	13				
				清酒	0.5				
				天然塩	0.7				
				こしょう	0.03				
				澱粉	1				
				がらパック（チキン）	10				
				生姜	0.1				
				にんにく	0.1				
				水	75				

通常給食詳細献立表（中学校）

6月22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26日(金)	
たこ飯 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 豚バラと大根の煮物 夏のっぺ		キンパ風混ぜご飯(ご飯) 牛乳 キンパ風混ぜご飯(具) みかんミックス クッパのスープ		ご飯 牛乳 いわしのかば揚げ(揚) じゃが芋のうま煮 大根のみそ汁		ジャージャー麺(麺) 牛乳 ジャージャー麺(具) ごぼうのブルコギ こだますいか		ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め なべしぎ 冬瓜のトロみ汁	
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)
たこ飯		キンパ風混ぜご飯(ご飯)		ご飯		ジャージャー麺(麺)		ご飯	
米	85	米	95	米	95	蒸し中華麺	170	米	95
薄口醤油	3.9	ごま油	0.3	牛乳		牛乳		牛乳	
天然塩	0.47	天然塩	0.2	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
油	0.5	のり	0.6	いわしのかば揚げ(揚)		ジャージャー麺(具)		豚肉の生姜炒め	
本みりん	2	牛乳		いわし	50	豚肉	45	豚肉	45
清酒	3	牛乳	206	生姜	1.3	生姜	0.8	玉ねぎ	45
たこ	20	キンパ風混ぜご飯(具)		清酒	2	にんにく	0.5	にら	7
油揚げ	5	切り干し大根	2	天然塩	0.2	大豆(水煮)	20	人参	15
だし汁(昆布・かつお節)	1	三温糖	0.5	澱粉	12	人参	15	油	1
牛乳		米酢	1.5	揚げ油	4	長ねぎ	30	醤油	6
牛乳	206	天然塩	0.1	醤油	6	玉ねぎ	45	三温糖	2
鶏肉の塩こうじ焼き		豚肉	30	本みりん	2	にら	5	清酒	1
鶏肉	60	にんにく	0.4	清酒	2.6	たけのこ(水煮)	15	生姜	0.6
塩麹	6	生姜	0.4	三温糖	3.8	干しいたけ	0.8	澱粉	0.5
清酒	1	清酒	1	澱粉	0.6	こしょう	0.02	なべしぎ	
豚バラと大根の煮物		醤油	1	白ごま	1	赤みそ	10	鶏肉	10
豚肉	18	玉ねぎ	30	だし汁(昆布・かつお節)	3.5	天然塩	0.5	なす	30
大根	50	人参	10	じゃが芋のうま煮		清酒	2	ピーマン	8
人参	10	ほうれん草	20	じゃが芋	60	三温糖	2.5	人参	10
さやいんげん	3	油	1	人参	8	醤油	2.7	長ねぎ	10
醤油	3.8	醤油	3	長ねぎ	20	トウバンジャン	0.5	油	1.5
三温糖	2	三温糖	1.8	焼きちくわ	10	澱粉	4.5	赤みそ	5
清酒	1	トウバンジャン	0.5	干しいたけ	0.4	がらスープ(ポーク)	7.5	清酒	2
本みりん	3.5	白ごま	0.5	油揚げ	4	ごま油	0.5	三温糖	0.3
だし汁(昆布・かつお節)	10	天然塩	0.1	さやいんげん	2	油	1	本みりん	1
油	1	ごま油	0.3	三温糖	2.5	水	30	醤油	0.2
夏のっぺ		一味唐辛子	0.01	醤油	4.8	ごぼうのブルコギ		水	5
鶏肉	10	みかんミックス		清酒	0.8	豚肉	10	ごま油	0.3
生揚げ	20	夏みかん缶	45	本みりん	1	油	1	冬瓜のトロみ汁	
冬瓜	30	みかん缶	40	油	1.5	ごぼう	30	生揚げ	20
人参	10	クッパのスープ		だし汁(昆布・かつお節)	5	もやし	10	冬瓜	35
オクラ	3	鶏肉	12	大根のみそ汁		赤ピーマン	5	長ねぎ	10
板こんにゃく	10	にんにく	0.3	大根	35	白滝	10	小松菜	10
長ねぎ	7	干しいたけ	0.5	油揚げ	4	にんにく	0.3	干しいたけ	0.3
天然塩	0.35	大根	30	玉ねぎ	20	生姜	0.3	醤油	3
薄口醤油	4	キャベツ	20	小松菜	10	清酒	1	天然塩	0.4
本みりん	1	長ねぎ	10	赤みそ	4	三温糖	1.7	澱粉	2
澱粉	0.6	木綿豆腐	30	白みそ	6	醤油	3	かつお厚割り	4
かつお厚割り	4	卵	20	かつお厚割り	3	赤みそ	0.9	だし昆布	0.4
だし昆布	0.4	清酒	1	だし昆布	0.3	本みりん	2	水	130
水	110	天然塩	1	水	70	白ごま	0.4		
		醤油	4.3			トウバンジャン	0.2		
		トウバンジャン	0.2			ごま油	0.5		
		一味唐辛子	0.01			澱粉	1		
		がらパック(チキン)	10			こだますいか			
		白ごま	0.6			すいか	80		
		ごま油	0.5						
		澱粉	1.8						
		水	70						

6月分に使用する物資の物資配合表

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

ミルクパン
強力粉（小麦）
加糖練乳（乳）
ショートニング
砂糖
イースト
脱脂粉乳（乳）
食塩
イーストフード（小麦）

蒸し中華麺
小麦粉（小麦）
食塩
かん水

※くっつき防止の目的で、食用油を麺にまぶしています。

白いんげん豆（水煮）冷凍
手亡
重曹

むぎ枝豆
えだまめ（大豆）
食塩

練り梅
梅
食塩

みかん缶
みかん
砂糖
クエン酸
水

塩麴
米
米こうじ
塩

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
（15日に使用するクスクスは、小麦粉100%です。）