

令和6年7月1日月曜 ～ 令和6年7月31日水曜

1 ページ

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)
C	C	C	C	C	C	C	C	C
★菜めし	★メロンパン	ごはん	ごはん	★キャロットピラフ	ごはん	★米粉パン	ごはん	ごはん
<u>そうめん風七夕汁</u> 極細カボチャ白 15. 豚肉(肩・もも) 10. えのきたけ 5. にんじん 10. だいこん 20. 豆腐(凍) Fe添加 10. みつば 2. 花かつお(ダシ) 1.8 酒 1. 塩 0.25 白しょうゆP 3.	<u>コーン入り野菜スープ</u> 鶏ムネ肉 10. 犂犂犂犂犂 5. たまねぎ 25. にんじん 10. コーンペースト 20. ホールコーン 15. ほうれんそう 5. 塩 0.3 こしょう 0.02 白しょうゆ 3.	<u>わかめ卵スープ</u> ごま油 0.5 たまねぎ 15. にんじん 5. 豆腐(凍) Fe添加 15. 卵 20. 犂犂犂犂犂 5. わかめ 0.5 長ねぎ 3. 白いりごま 0.5 塩 0.23 しょうゆ 4. 酒 1. こしょう 0.02 でんぷん 0.7	<u>具だくさんみそ汁</u> 豆腐(凍) Fe添加 20. たまねぎ 10. じゃが芋 20. にんじん 5. はくさい 10. しめじ 5. 長ねぎ 3. 煮干し 1.8 みそ 7.5	<u>オニオンスープ</u> オリーブ油 0.2 ショルダ―ハ―コン(切) 10. たまねぎ 40. 白ワイン 1. にんじん 10. ホールコーン 10. ベジダシ 3. チンゲンサイ 5. しょうゆ 2.5 黒こしょう 0.02	<u>もずくのすまし汁</u> 鶏ムネ肉 10. えのきたけ 5. たまねぎ 15. はくさい 20. 細切カボチャ 5. もずく(凍) 10. 小松菜 5. 花かつお(ダシ) 1.8 しょうゆ 3.5 塩 0.4 こしょう 0.02	<u>ジュリエヌスープ</u> 豚肉(肩・もも) 10. たまねぎ 20. だいこん 10. キャベツ 25. 小松菜 5. 犂犂犂犂犂 5. 塩 0.2 白しょうゆ 4. こしょう 0.02	<u>豆腐とわかめのみそ汁</u> だいこん 20. はくさい 20. 豆腐 20. わかめ 0.5 小松菜 5. 煮干し 1.8 みそ 7.2	<u>ABCスープ</u> 豚肉(肩・もも) 5. セロリー 2. たまねぎ 20. にんじん 10. キャベツ 20. ホールコーン 5. パセリ 0.3 塩 0.6 こしょう 0.02 しょうゆ 2.5 犂犂犂犂犂 5. マカロニ(ABC) 5.
<u>笹かまぼこ</u> ★笹かまぼこ 1. 枚 小麦粉 5. 青のり 0.1 揚げ油 5.	<u>ポテトとチーズのアップ焼き</u> じゃが芋(凍) 47. ショルダ―ハ―コン(切) 9. オリーブ油 2.5 塩 0.3 黒こしょう 0.02 シュレットチーズ 12. 紙カップ 1. 枚	<u>キムタクごはんの具</u> 豚もも肉 35. たまねぎ 20. 白菜キムチ漬 12. つぼ漬 8. ごま油 0.8 しょうゆ 0.8 みりん 1. 長ねぎ 3.	<u>焼きアジの南蛮漬け</u> あじ 1. 切 ごま油 0.4 しょうゆ 2. さとう 1.5 米酢 1.5 みりん 1.5 長ねぎ 2.	<u>オムレツミートソース</u> ★プレーンオムレツ 1. 個 中濃ソース 0.5 トマト水煮 4. 豚ももひき肉 9. たまねぎ 6. ケチャップ 4. 塩 0.1 さとう 0.4 ★デミグラスソース 2.5 こしょう 0.01	<u>おろし焼肉</u> 豚もも肉 60. 油P 0.5 さとう 0.5 酒 1. 塩 0.2 こしょう 0.03 にんにく 0.4 しょうが 0.5 たまねぎ 10. だいこん 10. 和オリーブ 10. りんごビュレ 0.6 酒 1. レモン汁(凍) 0.8 しょうゆ 2.5	<u>白身魚のレモンバターソース</u> ★ホキ(下味) 1. 切 ★コンスターチ 5. 揚げ油 5. にんにく 0.1 バター 1. レモン汁(凍) 1.5 白ワイン 2. パセリ 0.07 さとう 0.5 白しょうゆP 1.5 コンスターチ 0.2	<u>鶏肉のカレー焼き</u> ★鶏もも肉皮つき(下味) 1. 個	<u>星のコロッケ</u> ★星のコロッケ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソース 6.
<u>手作りフルーツポンチ</u> パイン缶 20. みかん缶 20. 甘夏みかん缶 15. ★星型ナタデココ 20.	<u>春雨サラダ</u> マロニー 5. きゅうり 5. キャベツ 20. にんじん 3. 米酢 1. さとう(サダ) 0.5 白しょうゆP 3. 海水塩 0.2 ごま油 0.5	<u>こんぶあえ</u> キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. 塩こんぶ 0.7 海水塩 0.1 白しょうゆP 1.	<u>磯香あえ</u> もやし 35. きゅうり 5. チンゲンサイ 5. にんじん 5. 白しょうゆP 2.5 角きざみのり 0.2	<u>ポテトサラダ</u> じゃが芋(凍) 40. にんじん 5. きゅうり 5. 海水塩 0.3 黒こしょう 0.02 油P 1.5 米酢 1.	<u>キャベツの香味漬け</u> キャベツ 40. きゅうり 5. にんじん 5. 米酢 0.8 さとう(サダ) 0.4 ごま油 0.8 白しょうゆP 2.3	<u>キャロットラペ</u> ブロッコリー 15. たまねぎ 5. にんじん 20. 米酢 1. 油P 0.3 オリーブ油 0.5 さとう(サダ) 0.1 塩 0.35 黒こしょう 0.02	<u>じゃがさつまサラダ</u> じゃが芋(凍) 20. さつま芋(凍) 20. ホールコーン 5. きゅうり 5. 海水塩 0.3 黒こしょう 0.02 油P 1. 米酢 1.	<u>もやしひじきサラダ</u> もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. ひじき(ドライパック) 5. さとう(サダ) 0.4 白しょうゆP 2.5 油P 0.5 米酢 1. 白いりごま 1.

分量は小学校中学年を基準にしています。小学校低学年は0.9、高学年は1.2、中学校は1.3の係数をかけたものが実際の分量となります。なお、各食品の分量の単位は g です。

12(金)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	22(月)
C	C	C	C	C	C
ごはん	コッパパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
中華肉団子スープ にんじん 10. しめじ 5. 肉だんご 30. はくさい 25. チンゲンサイ 5. ポークガラスープ 5. ごま油 0.5 白しょうゆ 4. 塩 0.2	ミネストローネ にんにく 0.2 豚肉(肩・もも) 20. たまねぎ 20. セロリー 3. にんじん 15. キャベツ 20. トマト水煮 10. ケチャップ 5. 油P 0.5 塩 0.45 こしょう 0.02 白しょうゆ 2.5 赤ワイン 1. チンガラスープ 5.	塩豚汁 ごぼう 5. 突こんにゃく 10. 豚肉(肩・もも) 20. 酒 1. しょうが 0.5 たまねぎ 10. にんじん 5. だいこん 15. じゃが芋 15. 花かつお(ダシ) 1.8 海水塩 0.45 白しょうゆ 2. 長ねぎ 0.5	夏野菜カレー しょうが 0.2 にんにく 0.2 豚肉(肩・もも) 30. たまねぎ 40. なす 5. ズッキーニ 10. かぼちゃ(凍) 10. トマト水煮 8. 油P 1. 塩 0.2 カレー粉 0.05 ケチャップ 5. りんごピューレ 5. チャツネ 1. カレールウ 11. しょうゆ 2. 中濃ソース 2. ガラムマサラ 0.01	はるさめスープ 春雨 8. たまねぎ 10. にんじん 5. えのきたけ 5. 豆腐(凍) Fe添加 15. わかめ 0.5 長ねぎ 3. 花かつお(ダシ) 1.8 白いりごま 0.5 塩 0.4 しょうゆ 4. 酒 1. こしょう 0.02	だいこんのみそ汁 にんじん 10. だいこん 25. たまねぎ 20. しめじ 5. 油揚げ 10. 長ねぎ 3. 煮干し 1.8 みそ 7.5
チンジャオロース しょうが 0.5 豚肩ロース肉 40. たまねぎ 20. にんじん 10. たけのこ(切) 10. ピーマン 5. 油P 1. さとう 1. しょうゆ 4. オイスターソース 1. 酒 2. トウバンジャン 0.1 でんぷん 0.5	ささみのレモソース 鶏ささみ 1.個 でんぷん 4.5 揚げ油 6. しょうゆ 3. さとう 3. レモン汁(凍) 1.5 米酢 1.	春巻き ★春巻き 1.個 揚げ油 5.	ハンバーグ ケチャップソース ★国産ハンバーグ 1.個 トマト水煮 8. オリーブ油 0.5 ケチャップ 2. 中濃ソース 1.5 さとう 0.4	えびしゅうまい ★えびシューマイ 2.個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.	チキンカツ 鶏ムネ肉 1.個 小麦粉 5. パン粉 6. 揚げ油 5. 中濃ソース 6.
まめっこサラダ もやし 30. きゅうり 7. 大豆(ドライパック) 8. えだまめ(♂) 5. 米酢 1. こしょう 0.02 海水塩 0.3 さとう(サダ) 0.3 油P 0.5 白いりごま 1.	マカロニマヨサラダ マカロニ(ツイスト) 7. キャベツ 25. きゅうり 5. にんじん 3. ノンエッグマヨネーズ(サラダ) 5. 黒こしょう 0.02 白しょうゆP 1. 海水塩 0.2	キャベツと小松菜のあえもの キャベツ 35. 小松菜 5. きゅうり 5. にんじん 5. 海水塩 0.1 さとう(サダ) 0.4 白しょうゆP 2.3	海そうサラダ キャベツ 25. きゅうり 5. にんじん 3. 海そうサラダ 1. 米酢 1. 海水塩 0.3 こしょう 0.02 油P 1.	大根サラダ だいこん 40. にんじん 3. きゅうり 7. 海水塩 0.05 白しょうゆP 2. 米酢 2. 油P 0.5 こしょう 0.01	星空わかめサラダ キャベツ 30. きゅうり 7. わかめ 0.8 ホールコーン 5. 油P 0.5 米酢 1. 海水塩 0.3 こしょう 0.02
			チョコレートプ ★チョコレープ (乳卵小麦なし) 1.個		

分量は小学校中学年を基準にしています。小学校低学年は0.9、高学年は1.2、中学校は1.3の係数をかけたものが実際の分量となります。なお、各食品の分量の単位は g です。