R5年 7月給食材料表

◎太字の食品は月の加工食品配合表で配合・アレルゲンをご確認ください。　〈分量(g)は小学校の量です〉

3日(月)

白飯	
精白米	80
牛乳	
牛乳(飲用)	1本
春雨スープ	
しめじバラ	10
たまねぎ	15
春雨ｶｯﾄ	5
木綿豆腐	15
中華だしの素	2
天塩	0.1
こしょう(白)	0.01
しょうゆ(うすくち	4
かたくり粉	0.6
ホキの甘酢あん	
ホキ	1切
酒	1
かたくり粉	7.5
大豆油	3.5
トマトケチャップ	3
三温糖	2
しょうゆ(こいくち	2
米酢	0.5
水	5.6
切干大根のチャプチェ	
切干大根	4.5
にんじん	10
豚もも肉	12
干ししいたけ	1
おろしにんにく	1
おろし生姜	1
米ぬか油	0.15
青ピーマン	2
三温糖	1
しょうゆ(こいくち	2.1
中華だしの素	1
酒	1
ごま油	0.1
白すりごま	1.35
メロン	
メロン	1こ

4日(火)

米粉入りコッペパン	
米粉入りパン	1こ
牛乳	
牛乳(飲用)	1本
豆乳コーンスープ	
クリームコーン	40
たまねぎ	40
ベーコンカット	10
豆乳(調整)	40
コンソメ	1.3
こしょう(白)	0.04
天塩	0.1
鶏肉のケチャップソース	
鶏もも肉皮つき	1切
天塩	0.1
こしょう(白)	0.02
ワイン(白)	1
バジル(チップ)	0.02
かたくり粉	5
トマトケチャップ	4
三温糖	1
ウスターソース	1.5
ワイン(赤)	1.2
水	2
かたくり粉	0.12
ポテトサラダ	
じゃがいも	32
きゅうり	10
むき枝豆	8
精製塩	0.1
マヨネーズ	7

5日(水)

麦ご飯	
精白米	72
おおむぎ・米粒麦	8
夏野菜カレーシチュー	
にんじん	15
たまねぎ	50
ワイン(赤)	1.5
おろし生姜	1
おろしにんにく	1
かぼちゃカット	25
なす	20
ホールコーン	5
豚もも肉	20
鶏レバー	2
米ぬか油	0.5
おろしりんご	7
カレールウ	8.5
ウスターソース	5
しょうゆ(こいくち	2
トマトケチャップ	3
洋風だしの素	1
トマト水煮ダイス	5
天塩	0.1
カレー粉	0.05
牛乳	
牛乳(飲用)	1本
いかのバーベキューソース	
いか	1切
こしょう(白)	0.02
酒	2
おろしりんご	3.2
しょうゆ(こいくち	2
みりん	0.6
三温糖	1
レモン果汁	1
天塩	0.02
水	2.5
かたくり粉	0.2
ゆで枝豆	
えだまめ	25
食塩	2.2
精製塩	0.2

6日(木)

冷やし中華めん	
中華めん	1袋
冷やし中華の具	
キャベツ	25
きゅうり	10
にんじん	10
もやし(緑豆)	25
ホールコーン	5
冷やし中華のたれ	1こ
牛乳	
牛乳(飲用)	1本
チンゲン菜の炒め煮	
豚もも肉	15
酒	0.5
おろし生姜	1
厚揚げ	18
チンゲンサイ	20
にんじん	5
エリンギカット	10
米ぬか油	0.35
三温糖	1
酒	1
天塩	0.15
しょうゆ(こいくち	1
こしょう(白)	0.03
オイスターソース	1.7
中華だしの素	1
かたくり粉	0.3
きびなごのから揚げ	
きびなご	35
酒	1.5
しょうゆ(こいくち	0.8
おろし生姜	1
精製塩	0.1
かたくり粉	4
米粉	2
大豆油	3
杏仁デザート	
杏仁デザート	1こ

7日(金)

ゆかりご飯	
精白米	80
ゆかり粉	2
牛乳	
牛乳(飲用)	1本
七夕汁	
干ししいたけ	0.2
たまねぎ	20
◎そうめん	3.5
◎星型かまぼこ	10
にんじん	10
しょうゆ(うすくち	4
フレーク節	3
天塩	0.1
鶏肉のレモンがらめ	
鶏むね肉皮つき	45
酒	1.4
かたくり粉	8
大豆油	2.8
三温糖	2
しょうゆ(うすくち	2
レモン果汁	2
酒	0.7
水	2.8
おかかあえ	
こまつな	12
はくさい	20
もやし(緑豆)	20
糸かつお	0.7
卓上しょうゆ	2
たなばたゼリー	
◎たなばた三色ゼリー	1こ

10日(月)

白飯	
精白米	80
牛乳	
牛乳(飲用)	1本
厚揚げのみそ汁	
たまねぎ	25
だいこん	10
厚揚げ	15
カットわかめ	0.3
ほぐしえのき	8
ねぎ　刻み	5
煮干し(だし用)	2
みそ(白)	7
豚肉の玉ねぎだれ	
豚肩ロース肉	1枚
酒	2
おろし生姜	1
しょうゆ(こいくち	0.8
かたくり粉	5
三温糖	1
おろし生姜	1
しょうゆ(こいくち	2.2
みりん	2.8
酒	1
ソテードオニオン	5
かたくり粉	0.15
水	1
きんぴらごぼう	
千切りごぼう	32
にんじん	12
こんにゃく(つきこん	3
赤こんにゃく(つきこん	6
冷凍さやいんげん	8
米ぬか油	0.5
みりん	1.5
三温糖	2
和風だしの素	1
しょうゆ(こいくち	2.3

11日(火)

黒食パン	
黒パン	1こ
牛乳	
牛乳(飲用)	1本
ズッキーニ入りミネストローネ	
ウインナーカット	10
おろしにんにく	1
たまねぎ	25
じゃがいも	15
ズッキーニ	20
白いんげん豆	10
トマト水煮ダイス	20
トマトケチャップ	3
コンソメ	1.3
天塩	0.08
しょうゆ(こいくち	0.25
こしょう(白)	0.02
オリーブ油	0.2
鰆のカラフル焼き	
鰆	1切
天塩	0.08
こしょう(白)	0.02
酒	1
卵なしマヨネーズ	10
ミックスピーマン	6
酒	0.1
紙カップ	1枚
キャベツサラダ	
キャベツ	32
こまつな	10
ホールコーン	8
玉ねぎドレッシング	6

12日(水)

麦ご飯	
精白米	72
おおむぎ・米粒麦	8
牛乳	
牛乳(飲用)	1本
とうがん汁	
とうがん	40
木綿豆腐	20
油あげ(刻み)	3
鶏もも肉皮なし	12
酒	0.5
ほぐしえのき	8
ねぎ　刻み	5
フレーク節	3
しょうゆ(うすくち	3.8
天塩	0.15
おろし生姜	1
なすフライの肉みそかけ	
なす	1こ
小麦粉	1.5
小麦粉	6.6
パン粉	6
大豆油	5
豚ひき肉	15
冷凍刻みねぎ	4
みそ(赤)	6
三温糖	5
酒	1.5
みりん	1.8
水	4.5
大根のかおり和え	
だいこん	30
きゅうり	10
にんじん	10
かおり粉	1

13日(木)

一食うどん	
うどん	1袋
牛乳	
牛乳(飲用)	1本
きつねうどんの汁	
たまねぎ	20
ささがきごぼう	8
油あげ(刻み)	8
干ししいたけ	0.5
鶏もも肉皮なし	12
かまぼこ	8
ねぎ　刻み	5
しょうゆ(こいくち	2.5
しょうゆ(うすくち	3
みりん	1
天塩	0.3
和風だしの素	1
フレーク節	3
ちくわの磯辺揚げ	
竹輪1/4カット	2こ
小麦粉	5
かたくり粉	2
青のり粉	0.1
大豆油	3
大豆の磯煮	
大豆水煮	7
ひじき	2.5
にんじん	10
赤こんにゃく(つきこん	6
鶏ひき肉	7
酒	1.4
三温糖	1
しょうゆ(こいくち	1.8
和風だしの素	1
冷凍さやいんげん	5
米ぬか油	0.17
みりん	1.3
ぶどうグミ	
ぶどうグミ	1こ

14日(金)

白飯	
精白米	80
牛乳	
牛乳(飲用)	1本
夏けんちん	
じゃがいも	15
たまねぎ	15
とうがん	15
ささがきごぼう	8
木綿豆腐	15
ねぎ　刻み	5
煮干し(だし用)	2
みそ(あわせ)	8
鶏肉の梅ジャムソース	
鶏もも肉皮つき	1切
おろしにんにく	1
天塩	0.1
酒	1
かたくり粉	5
◎梅ジャム	4
◎ねり梅	1
しょうゆ(うすくち	1.5
みりん	1
三温糖	1
酒	1
水	1.5
かたくり粉	0.2
切り干し大根とツナの煮物	
切干大根	6
にんじん	10
まぐろオイル漬け	8
赤こんにゃく(つきこん	3
むき枝豆	8
米ぬか油	0.3
三温糖	2
しょうゆ(うすくち	1.8
和風だしの素	1
酒	1
冷凍みかん	
冷凍みかん	1こ

18日(火)

白飯	
精白米	80
牛乳	
牛乳(飲用)	1本
かき卵汁	
殺菌液卵	15
木綿豆腐	20
たまねぎ	20
ほぐしえのき	8
ねぎ　刻み	5
フレーク節	2
しょうゆ(うすくち	3.5
天塩	0.15
かたくり粉	0.5
鯖の塩焼き	
鯖	1切
酒	2
天塩	0.5
ごぼうのごまじょうゆ和え	
ささがきごぼう	25
きゅうり	8
にんじん	10
しょうゆ(こいくち	2.3
みりん	1.2
白ごま	1
白すりごま	1
ミニりんごゼリー	
ミニりんごゼリー	1こ

夏の野菜の日
献立

七夕にちなんだ
献立

歯の日

19日(水)

麦ご飯	
精白米	72
おおむぎ・米粒麦	8
牛乳	
牛乳(飲用)	1本
ほうれん草入り鶏団子汁	
ほうれん草入り鶏団子	30
だいこん	25
にんじん	10
油あげ(刻み)	3
ねぎ　刻み	6
干ししいたけ	0.8
みそ(白)	7
フレーク節	2
あゆのからあげ	
あゆ開き	1尾
おろし生姜	1
天塩	0.12
酒	1
米粉	4
大豆油	3.5
じゃがいものそぼろ煮	
カットじゃがいも	40
たまねぎ	20
鶏ひき肉	10
むき枝豆	8
米ぬか油	0.5
三温糖	1
酒	1.2
みりん	0.8
しょうゆ(こいくち	2.7
和風だしの素	1

食育の日

20日(木)

カレーピラフ	
精白米	68
カレーピラフの素	8
牛乳	
牛乳(飲用)	1本
キャベツスープ	
ベーコンカット	10
キャベツ	25
たまねぎ	25
にんじん	10
しめじバラ	8
ホールコーン	8
ワイン(白)	0.5
コンソメ	1.2
しょうゆ(うすくち	0.5
天塩	0.2
かぼちゃコロッケ	
◎かぼちゃコロッケ	1こ
大豆油	5
シャキシャキサラダ	
もやし(緑豆)	28
千切りごぼう	12
こまつな	10
ソイドレッシング	6
ヨーグルト	
◎ヨーグルト	1こ

楽しい夏休みを過ごすために

夏休みの食生活のポイント

●朝食をとろう
朝食は１日の元気の源です。しっかり食べましょう。

●早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

●冷たいもののとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

●栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

8/29日(火)

黒コッペパン	
黒パン	1こ
牛乳	
牛乳(飲用)	1本
コンソメスープ	
たまねぎ	30
にんじん	10
じゃがいも	20
ホールコーン	5
ウインナーカット	10
ワイン(白)	0.5
コンソメ	1.5
天塩	0.15
しょうゆ(うすくち	0.5
鶏肉のバーベキューソース	
鶏もも肉皮つき	1切
こしょう(白)	0.02
酒	2
かたくり粉	5
しょうゆ(こいくち	2.5
みりん	0.8
三温糖	2
レモン果汁	1
天塩	0.03
おろしりんご	4
水	3
かたくり粉	0.25
キャベツサラダ	
キャベツ	25
こまつな	10
もやし(緑豆)	15
玉ねぎドレッシング	7

8/30日(水)

麦ご飯	
精白米	72
おおむぎ・米粒麦	8
牛乳	
牛乳(飲用)	1本
白みそ汁	
木綿豆腐	20
たまねぎ	20
だいこん	15
油あげ(刻み)	5
カットわかめ	0.3
ねぎ　刻み	5
煮干し(だし用)	2
みそ(白)	7
ホキのレモン風味	
ホキ	50
しょうゆ(こいくち	0.1
酒	1.5
かたくり粉	5
米粉	3
大豆油	4
三温糖	2
しょうゆ(うすくち	2.3
レモン果汁	3
酒	1
水	2
ゆかりあえ	
キャベツ	35
きゅうり	10
にんじん	5
ゆかり粉	0.7
冷凍南濃みかん	
冷凍南濃みかん	1こ

・学校給食に使われる県産農産物等には、JAグループ、美濃加茂市、富加町および岐阜県による助成が行われています。
・「学校給食地産地消推進事業」は、学校給食において県産農産物等を積極的に活用することを通じて、少年期からの食農教育を推進することを目的としています。