令和6年6月詳細献立表

3日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	21
	しょうが	0.7
	サラダ油	2.1
	(冷)角天ぷら	7
	たまねぎ	28 14
中	にんじん	14
華	キャベツ	56
ーム	たけのこ水煮	7
رين ا	きくらげ(スライス)	2.1
th	白ねぎ	14
1+	白ねぎ 鶏がらスープのもと	1.4
نز	砂糖	7 2.1 14 1.4 1.4 1.4
٨,	酒	1.4
<i>70</i>	しょうゆ(こいくち)	7
華あんかけどんぶり	でん粉	4.2
	水	8.4
	水 ごま油	8.4 0.7
	水 塩	35
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
17	(冷)ほうれんそうシューマイ	30
シュ		
 ユ カ		
1 40		
マル		
シューマイほうれんそう		

3日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	凍り豆腐	7.2
凍	鶏卵	7.2
9	にんじん	12
り豆腐の卵とじ	三温糖	2.52
腐	酒	0.48
(0)	しょうゆ(うすくち) かつおだしのもと 水	0.48 2.04 0.48
川州	かつおだしのもと	0.48
ع ا	水	14.4
		
		+
		+
		+
		+

4日(火)			
献立名	材料名	量(g)	
	ご飯(米)	100	
	牛乳	206	
焼	(冷)ししゃも(子持ち)	20	
*			
Ĺ			
きししゃ			
ゃ			
ŧ			
-	(<u>)</u>	00	
	(冷)水煮大豆	39	
五	小麦粉	2.6	
色か	プレスハム(厚切り)	2.6 13 52	
か	じゃがいも	52	
らめ	揚げ油 にんじん	7.8 13 6.5	
め	にんしん (冷)グリンピース	6.5	
和	<u>(</u>	7.15	
え	<u> ひん </u> しょうゆ(こいくち)	3.25	
	04 JIP (CV-\5)	3.23	
	たまねぎ	42	
_	にんじん	7	
Ð	(冷)もずく	28	
9	しょうゆ(うすくち)	1.4	
\ 7	鶏がらスープのもと	2.38	
もずくスープ	水	133	
<u>'</u>	塩	0.14	
	洋こしょう	0.03	
	一食ヨーグルト	105	

	5日(水)		
献立名	材料名	量(g)	
	ご飯(米)	100	
	牛乳	206	
ご	鶏肉(厚切り)	28	
ぼ	こほう	56	
炒う	こんにゃく	28	
めと	サラダ油	1.4	
煮鶏	砂糖 みりん	4.62	
肉	みりん	1.82	
の	しょうゆ(こいくち)	6.58	
	梅干し(小)	2.55	
梅			
干			
し			
に	(冷)いわしミニボ―ル	42	
b	にら	7	
と みい	たまねぎ	21	
	じゃがいも	28	
そわ	米みそ(白)	7	
汁し	麦みそ	7	
団子	いりこ(だし用)	4.2	
の	水	126	
L "	A 10000	4.5	
	一食アーモンドいりこ	10	
1			

6日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ナン(県産小麦)	100
	牛乳	206
	鶏ひき肉	21
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	2.8
	レトルトミックスビーンズ	42
	じゃがいも	28
	たまねぎ にんじん	84
	にんじん	28 84 28 7
	りんご	
Ľ	干しぶどう	1.4
ı	小麦粉	8.4 1.12
ン	カレー粉	1.12
ズ	マーガリン(調理用)	8.4
ビーンズカレー	煮汁	
レー	トマトケチャップ	4.2
ı	ソース	2.1
	しょうゆ(こいくち)	2.1
	コンソメスープのもと	2.1 2.1 1.4 1.4
	ワイン(赤)	1.4
	ローレル	0.01
	水	28
	塩	0.07

	6日(木)	
献立名	材料名	量(g)
3		12 36 24
ッ	パインアップル(くさび形)缶	36
ク寒	寒天缶	24
ミックスフルーツ寒天入り		
フ入		
ルり		
<i></i>		
	一食乳酸菌飲料	133

令和6年6月詳細献立表

门时区 小岩北区 小岩田区		
7日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏肉(こま切れ)	14
	サラダ油	1.4
	(冷)えび(L)	21 1.4 28 14
	ワイン(白)	1.4
	たまねぎ	28
ラ	にんじん	14
えびクリームライス	ピーマン	7
7	エリンギ	5.6 0.28 5.6 5.6 70
ij	しょうが	0.28
Ιí	小麦粉	5.6
<i>j</i> .	マーガリン(調理用)	5.6
=	牛乳(調理用)	70
1	粉末チーズ	1.4
l 'z	脱脂粉乳	1.4 4.2 4.2
^`	水	4.2
	鶏がらスープのもと	1.4
	塩	0.28
	洋こしょう	0.03
	水	42

7日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ベーコン	7
野	にんじん キャベツ	7
菜	キャベツ	35
野菜ソテー	小松菜	35 14 0.7 0.07 0.01
÷	サラダ油	0.7
	塩	0.07
	洋こしょう	0.01
-	一食(冷)あじさいゼリー	40
		40
ゼリー		
175		
[č		
L1		

10日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
	, ,,	
豚	豚肉(スライス)	28
肉	じゃがいも	112
لح ا	たまねぎ	42
含じ	にんじん	21
めゃ	糸こんにゃく	28
煮が	· · · · · ·	2.8
い	三温糖	5.6
もの	しょうゆ(こいくち)	9.8
0)		
١,	キャベツ	56
梅キ	梅肉	2.1
肉々	しょうゆ(うすくち)	1.12
和公		
I - '/		
^え の		
	ナナリの加老	10
+-	あさりの佃煮	18
あった		
佃さ煮り		
想の		
"		
I		

11日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	コッペパン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
	鶏肉	50
バ	ガーリックパウダー 乾燥バジル	0.03
ジチ	乾燥バジル	0.04
ルキ	塩	0.3
ソン	洋こしょう	0.03
テの	小麦粉	5
ı	サラダ油	3.3
	ベーコン	21
_	ガーリックパウダー	0.03
夏	オリーブ油	0.7 28
野	レトルトミックスビーンズ	28
菜	たまねき	42
た	かぼちゃ	42
ر. ر	トマト	14
ふ	トマト(角切り)缶	42 14
りょ	小松菜	0.40
ナカ	砂糖 コンソメスープのもと	0.42
っぷりキタトゥーユー	コングメスープのもと 水	1.68 35
ا ا	<u>小</u> 塩	0.14
ĺĺ	<u>塩</u> 洋こしょう	0.14
'	/十二しよ /	0.01
T .		
'		

11日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	じゃがいも	78
ポ	たまねぎ	26
テ	サラダ油	1.3
-	マーガリン(調理用)	26 1.3 2.6 0.33
リ	塩	0.33
3	洋こしょう	0.03
ネー		
テトリヨネーズ		
ズ		
		\bot
		+
		+
		+
		+
		+
		+
		+
		+
		+

	12日(水)	
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
あ	(冷)あじフライ	50
じ	揚げ油	5
あじフライ		
ラ		
1		
ごキ	にんじん	14
ごキャ	キャベツ	49
よべ	すりごま	4.2
レツ	砂糖	0.7 2.8 4.2
ツト	しょうゆ(こいくち)	2.8
シに	ノンエッグマヨネーズ	4.2
まドレッシング・ヤベツとにんじ		
グじ		
和ん		
えの		
	4 + L +	
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	(冷)ほうれんそう(カット)	14
す	しょうゆ(うすくち)	4.2 0.7
まし汁	こんか(たし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	140
	塩	0.14

13日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(県産小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食ココアクリーム	15
	+ > 1°+ + 12 1	
	あらびきウインナー	20
チョリソー		
]]		
ソ		
ĺ		
	じゃがいも	84
	にんじん	7
	とうもろこし(ホール)缶	14
	サラダ油	1.4
_	ノンエッグマヨネーズ	14
<u>۳</u>	酢	2.8
' <u>'</u>	塩	0.14
1	洋こしょう	0.03
++	ガーリックパウダー	0.01
アリオリサラダ		

13日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	鶏肉(厚切り)	14
	たまねぎ	28
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1.4
	鶏卵	35
ソ	にんじん	14
パ	キャベツ	28 2.1 1.4
	コンソメスープのもと	2.1
デ	でん粉	1.4
	パーパー	2.8 0.01
ソパ・デ・アホ	パプリカ	119
ホ	<u>水</u> 塩	0.21
	<u>塩</u> 洋こしょう	0.21
	/+にしょ /	0.01

14日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	52
	しょうが	1.04
カレ	カレー粉	0.46
レバ	トマトケチャップ	3.9
	砂糖	0.52
煮の	ソース	2.6
	水	13
+	キャベツ	42
ヤヤ	アーモンド(細切)	5.6
コベンツ	コンソメスープのもと	0.14
コンソメ:	サラダ油	1.4
ゾー	塩	0.07
/ソテー リーモンドの	洋こしょう	0.01
۴		
0)		
	(冷)ラビオリ	28
ラ	たまねぎ	28 14
ビ	にんじん	14
ラビオリスー	キャベツ	28
IJ	コンソメスープのもと	2.1
ス	水	133
	塩	0.21
プ	<u>ー</u> 洋こしょう	0.03

17日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	豚ひき肉	28
	レトルト大豆(挽き割り)	14
	しょうが	0.7
	ガーリックパウダー	0.01
豆	サラダ油	2.1
腐	(冷)豆腐	140
ג	たまねぎ	42
h	にんじん	21
中	(冷)小松菜(カット)	14
華	きくらげ(スライス)	2.1
風	砂糖	2.1
煮	しょうゆ(こいくち)	8.4
黒	でん粉	1.4
	水	2.8
	ごま油	0.7
	塩	0.21
	/ ・ & \ む	10
,L ,I,	(冷)ギョーザ	18
焼	サラダ油	0.35
きギ		
キ ョ 		
ゖゖ		
」 ア		

17日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	きゅうり	36
	とうもろこし(ホール)缶	6
バ	とうもろこし(ホール)缶 緑豆はるさめ	3.6
ン	すりごま ごま油	3.6
サ	ごま油	0.36
バンサンスー	砂糖	3.6 0.36 0.72
ス	酢	1.44
	しょうゆ(こいくち)	2.16 0.12
	塩	0.12

	18日(火)	
献立名	材料名	量(g)
	コッペパン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	(冷)チキンカツ なす	60
チ	なす	30
キ	揚げ油	10.2
ン	トマト(角切り)缶	30 18
カ	たまねぎ	18
ツ	にんじん	9.6
キンカツとカポ	セロリー	9.6
カ	ピーマン	4.8
ポ	オリーブ油	0.96
ナータのパニー	トマトケチャップ	4.8
ı	酢	0.96
タ	砂糖	1.92
の	ローレル	0.01
パ	オレガノ	0.01
<u> </u>	塩	0.19
ı	洋こしょう	0.01
=	一食ノンエッグマヨネーズ	8
	たまねぎ	28
	にんじん	7
コンソメスープ	キャベツ	28
	とうもろこし(ホール)缶	14
	コンソメスープのもと	2.1
	水	126
ĺ	塩	0.21
ブ	<u></u> 洋こしょう	0.03

令和6年6月詳細献立表 [中学校資料1] No.4

19日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
7	(冷)さば切身	60
さばの	ぬかみそ	12
の	三温糖	4.5
ぬ	酒	3
か	酒みりん	3
み	しょうゆ(こいくち)	7.5
そ	一味唐辛子	0.03
みそだき	水	20
2		
	じゃがいも	42
	しそ粉	0.42
赤じ	しょうゆ(うすくち)	1.4
がや	サラダ油	0.84
赤じそ炒めしゃがいもの		
炒い		
が も		
ຶຸ		
	たまねぎ	28
か	かぼちゃ	42
みそ汁の	小松菜	21
	米みそ(白)	7
	麦みそ	
	いりに(たし用)	4.2
	水	126

20日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食ひじきふりかけ	2.8
	冷凍ちゃんぽん麺	60
	豚肉(角煮用)	58.5
	黒砂糖	2.99
	焼酎(米)	5.85
	みりん	1.95
_	しょうゆ(こいくち)	3.9
沖	水	
縄	(冷)かまぼこ(細切り)	13
そ	たまねぎ	32.5 13
ば	白ねぎ	13
	しょうゆ(こいくち)	5.2
	いりこ(だし用)	3.9
	こんぶ(だし用)	0.65
	水	156
	塩	0.13
に	レトルトまぐろ油漬け	6.5
	にんじん	52
へん ごじ	すりごま	3.9
まん	サラダ油	1.3
るん	みりん	0.78
入シ りリ	しょうゆ(こいくち)	2.99
シ シ		
ij		
	一食(冷)パインアップル(生)	40

21日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	28
	厚揚げ	56
	鶏卵	49
	じゃがいも	56
	たまねぎ	42
親	にんじん	14
子	白ねぎ	14 14 2.8 3.5 2.8
煮	サラダ油	2.8
	三温糖	3.5
	しょうゆ(こいくち)	2.8
	しょうゆ(うすくち)	4.2
	塩	0.14
塩」	キャベツ	48
ニャ	サラダ油	0.6
んべ	塩こんぶ	1.2
ぶい	塩	0.06
塩こんぶ炒めキャベツの		
Ø '		
	一食納豆	40
納豆	一食かつお節	1
	一食しょうゆ	3

24日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)きびなご(子持ち)	42
香が	塩	0.35
味が	カレ一粉	0.7
香味揚げ	でん粉	1.4
げご	小麦粉	2.1
''	揚げ油	4.2
切	(冷)角天ぷら	12
ひり	にんじん	12
li, ź	切り干しだいこん	6
きし	干しひじき	1.8
じきのだ	サラダ油	1.2
炒い	三温糖	1.2 1.8
めこ	みりん	1.2
煮ん	しょうゆ(こいくち)	3.6
ع ا	水	
<u> </u>		
	厚揚げ	28
た	じゃがいも	28
みま	たまねぎ	42
そね	(冷)小松菜(カット)	14
汁ぎ	米みそ(白)	7
/ o	夕りた	7
"	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

25日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食ふりかけ(わかめ)	2.5
	(冷)ハンバーグ	60
/\	コンソメスープのもと	0.65
	水	26 13
バ	トマト	13
lπ	トマト(角切り)缶	26
ガ	ガーリックパウダー	0.01
6	オリーブ油	0.65
\ 	トマトケチャップ	6.5
7	砂糖	1.3
ì	ソース	1.3 1.3
11	コンソメスープのもと	0.26
ハンバー グのトマトソース	ワイン(赤)	1.3
7	塩	0.07
	洋こしょう	0.01
	(冷)えだ豆	14
	塩	0.04
え だ 豆		

25日(火)			
献立名	材料名	量(g)	
	ベーコン	7	
	とうもろこし(ホール)缶	42	
	じゃがいも	42	
_	たまねぎ	42 14	
ī	にんじん	14	
·	マーガリン(調理用)	1.4	
チ	牛乳(調理用)	56	
ヤ	脱脂粉乳	5.6	
Ċ	水	5.6	
コー ンチャウダー	コンソメスープのもと	5.6 5.6 2.1	
ĺ	水	35	
-	塩	0.14	
	洋こしょう	0.03	

26日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
	鶏ひき肉	28
	しょうが	1.4
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1.4
	たまねぎ	98
北	にんじん	35
九	たけのこ水煮	35 21
州	小松菜	14
野	トマト	14
菜いっぱいドライカ	とうもろこし(ホール)缶	14
い	レンズ豆	7
7	カレ一粉	0.98
ぱ	ソース	3.22
い	コンソメスープのもと	1.54
۲	しょうゆ(こいくち)	1.54
ラ	酒	1.54
1	みりん	1.54
カ	でん粉	1.4
レー	水	2.8
	ローレル	0.01
	水	7
	塩	0.28

26日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	(冷)ホキ(角切り)	35
ェホ	塩	35 0.15
アキ	粉末チーズ	1.8
チーズソテーハキのコロコ	洋こしょう サラダ油	0.01
(;) -	サラダ油	1.8
두ㅁ		
j =		
	キャベツ	36
18	パインアップル(くさび形)缶	24
ド	サラダ油	36 24 1.2 1.8 0.12 0.01
キレ	酢	1.8
キャベツン	塩	0.12
	洋こしょう	0.01
リソング		

07日(士)		
+ b - - -	27日(木)	目/\
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
在	(冷)シイラ切身	40
$\overline{\mathcal{L}}$	トマトケチャップ	4
ر ا	チリソース	4
魚のピザソース焼	ガーリックパウダー	0.01
<i>y</i>	ローレル	0.01
	オレガノ	0.01
۱ ٦	塩	0.03
人	洋こしょう	0.01
焼	シュレットチーズ	8
き		
	豚肉(スライス)	19.5
	たまねぎ	26
لح	にんじん	19.5
とうも	(冷)とうもろこし	39
ŧ	ピーマン	6.5
炒め物のこと豚肉の	サラダ油	2.6
	しょうゆ(こいくち)	1.56
	でん粉	0.65
	水	1.3
	塩	0.13
	<u></u> 洋こしょう	0.01
	., -0.,	

_	07 EZ / ±\	
27日(木)		
献立名	材料名	量(g)
豆腐		28
豆藍たま	ねぎ	42
<u> </u>	つかめ	28 42 7 7
産白ね	ぎ	
豆腐のスープ 島産わかめ - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1	「らスープのもと	2.1
介か水		140
⊸ぬ塩	しょう	0.14
ノと洋こ	しょう	0.03
一食	き(冷)ムース	50
		+
		+
		-

00日(会)		
	28日(金)	
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
+	(冷)いわしカリカリフライ(子持ち)	20
カリカい	サラダ油	2
リエハ		
カい		
リフラ		
フし		
ラ		
1		
	豚ひき肉	21
	しょうが	0.7
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	0.7
	厚揚げ	98
厚	たまねぎ	56
揚	えのきだけ	7
げ	きくらげ(スライス)	2.1
Ó	小松菜	21
揚げのピリ辛	コンソメスープのもと	1.26
IJ	しょうゆ(こいくち)	6.3
辛	砂糖	2.02
- 煮	豆板じゃん	0.42
	でん粉	0.7
	水	1.4
	水	7

28日(金) 献立名 材料名 量(g)			
献立名	材料名	量(g)	
		49	
	もやし にんじん	14	
	すりごま	49 14 4.2 0.7	
+	ごま油	0.7	
ナムル	砂糖 しょうゆ(こいくち) 豆板じゃん	0.28 3.5 0.21	
ル	しょうゆ(こいくち)	3.5	
,,,	豆板じゃん	0.21	