

様

(5)

2023、7月分予定献立

保護者確認欄

乳製品

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
3 パン	4 米飯	5 減量パン	6 米飯	7 米飯
ツナサンド (小袋マヨネーズ) ごぼうのコンソメスープ	たことかぼちゃのかき揚げ さやいんげんのごま和え 冬瓜のすまし汁	ミートソーススパゲティ 野菜サラダ (小袋和風ドレッシング)	カレー肉じゃが ほうれんそうのいりどりและ	魚(たい)のしそレモン風味 小松菜のおひたし そうめん汁 七夕キラキラ餅(みかん)
10 減量パン	11 米飯	12 麦ご飯	13 米飯	14 米飯
皿うどん フルーツヨーグルト和え	鶏肉のから揚げ チンゲンサイとコーンの和え物 だんごのみそ汁	サマーカレー 海藻サラダ	さわらの西京焼き 枝豆 冬瓜の煮物	豚肉のしょうが焼き(梅風味) きゅうりとわかめの酢の物 もやしのスープ
17	18 米飯	19 黒糖パン		
/	牛肉とピーマンの炒め物 夏野菜のみそ汁	コロッケ ゆでとうもろこし ミネストローネスープ		

牛乳(パック)は毎日つきます。

3(月)			4(火)			5(水)			6(木)			7(金)		
パン ツナサンド (小袋マヨネーズ) ごぼうのコンソメスープ			米飯 たことかぼちゃのかき揚げ さやいんげんのごま和え 冬瓜のすまし汁			減量パン ミートソーススパゲティ 野菜サラダ (小袋和風ドレッシング)			米飯 カレー肉じゃが ほうれんそうのいろどり和え			米飯 魚(たい)のしそレモン風味 小松菜のおひたし そうめん汁 七タキラキラ餅(みかん)		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
まぐろ油漬け	30	36	たこ	10	12	スパゲティ	45	50	豚肉ももスライス	25	27.5	たい切身 50g	1切れ	1切れ
キャベツ	25	30	かぼちゃ拍子木切り	24	28.8	オリーブ油	3	3.3	米ぬか油	0.3	0.33	でんぷん	5	5
にんじん	4.5	5.4	たまねぎ	22	26.4				にんじん	14	15.4	米ぬか油	5	5
たまねぎ	5	6	冷凍ホールコーン	7	8.4	豚ひき肉	30	36	じゃがいも	77	84.7	青じそ	0.5	0.5
冷凍ホールコーン	5	6	天ぷら粉	10.4	12.48	牛ひき肉	10	12	たまねぎ	75	82.5	レモン果汁	0.6	0.6
ごま油	0.16	0.19	天外天塩	0.2	0.24	米ぬか油	0.3	0.36	しらたき	20	22	うすくちしょうゆ	4	4
米酢	0.7	0.84	米ぬか油	8	9.6	たまねぎ	66	79.2	冷凍さやいんげん	5	5.5	上白糖	3	3
うすくちしょうゆ	0.7	0.84				にんじん	14	16.8	三温糖	1.1	1.21	水	4	4
レモン果汁	0.2	0.24	さやいんげん	10	12	マッシュルーム	6	7.2	こいくちしょうゆ	3	3.3	こまつな	34	40.8
小袋マヨネーズ 8g	1袋		冷凍さやいんげん	10	12	にんにく	0.3	0.36	うすくちしょうゆ	3.2	3.52	もやし	23	27.6
小袋マヨネーズ 10g		1袋	いりごま	0.5	0.6	パセリ	0.6	0.72	清酒	0.5	0.55	上白糖	0.22	0.26
			三温糖	0.3	0.36	ケチャップ	31	37.2	本みりん	0.5	0.55	うすくちしょうゆ	2.7	3.24
			こいくちしょうゆ	1.3	1.56	デミグラスソース	11	13.2	カレー粉	0.2	0.24			
ベーコン	10	12				天外天塩	0.02	0.02						
ごぼう	10	12	とうがん	35	40	こしょう	0.02	0.02	ほうれんそう	30	36	手延べそうめん	10	11
たまねぎ	28.2	33	鶏もも皮つき	20	25	ウスターソース	1.2	1.44	スクール系かまぼこ	8	9.6	なると	6	7
にんじん	9	11	にんじん	10	12	赤ワイン	0.54	0.65	ぶなしめじ	5	6	にんじん	5	6
セロリー	3.25	4	乾しいたけ	1	1	上白糖	0.09	0.11	キャベツ	17	20.4	塩蔵わかめ	1.2	1.3
丸鶏スープベースHD	8	8	天外天塩	0.13	0.14				にんじん	5	6	乾燥湯葉	1.2	1.3
天外天塩	0.28	0.33	うすくちしょうゆ	4.2	4.6	ブロッコリー	20	24	うすくちしょうゆ	2.8	3.36	葉ねぎ	3.5	3.5
こしょう	0.03	0.04	清酒	0.3	0.35	冷凍ブロッコリー	10	12	上白糖	0.38	0.46	うすくちしょうゆ	3.3	3.3
コンソメ	1.5	1.8	削り節 3号だし	4	4	赤ピーマン	5	6				本みりん	0.5	0.6
			出し昆布	0.6	0.6	きゅうり	10	12				出し昆布	0.6	0.6
						チキンハム	10	12				削り節 3号だし	4	4
						和風ドレッシング 8ml	1袋	1袋				キラキラ餅(みかん)	1個	1個

キラキラ餅は「行事食」扱いとさせていただきます。副食を食べられない方にもつけていきます。(明細を確認の上、喫食の判断をお願いします。)

10(月)			11(火)			12(水)			13(木)			14(金)		
減量パン			米飯			麦ご飯			米飯			米飯		
皿うどん			鶏肉のから揚げ			サマーカレー			さわらの西京焼き			豚肉のしょうが焼き(梅風味)		
フルーツヨーグルト和え			チンゲンサイとコーンの和え物			海藻サラダ			枝豆			きゅうりとわかめの酢の物		
			だんごのみそ汁						冬瓜の煮物			もやしのスープ		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
皿うどん	小1,2年 20	その他 30	鶏もも皮つき	60	72	牛肉ももばら角切り	30	35	さわら切身 50g	1切れ	1切れ	豚肉ももスライス	30	36
			天外天塩	0.4	0.48	米ぬか油	0.3	0.35	白みそ	5.7	5.7	豚肉ばらスライス	30	36
			こしょう	0.03	0.04	にんにく	0.5	0.6	清酒	1.4	1.4	米ぬか油	0.5	0.6
豚肉ももスライス	25	30	でんぷん	10	12	にんじん	20	22	三温糖	0.85	0.85	しょうが	0.8	0.96
米ぬか油	0.3	0.36	米ぬか油	6	7.2	たまねぎ	56	62	本みりん	0.2	0.2	減塩うめびしお	6	7.2
キャベツ	42	50.4				なす	18	22				こいくちしょうゆ	2	2.4
チンゲンサイ	15	18	チンゲンサイ	50	60	かぼちゃ角切り	30	36	枝豆	15	18	三温糖	1.5	1.8
たまねぎ	28	33.6	冷凍ホールコーン	5	6	冷凍さやいんげん	5	6	天外天塩	1	1.2	清酒	1	1.2
にんじん	16	19.2	天外天塩	0.3	0.36	給食用カレーフレーク	16	18				本みりん	1	1.2
葉ねぎ	5	6	こしょう	0.01	0.01	ウスターソース	2	2.4	とうがん	75	90	水	2.8	3.36
しょうが	0.8	0.96				ケチャップ	2	2	鶏もも皮つき	20	24	でんぷん	0.18	0.22
スープベースチキン	10	12	おじゃがもちボール	25	30	赤ワイン	0.5	0.6	うずら卵水煮	25	30	たまねぎ	30	36
うすくちしょうゆ	5.4	6.48	たまねぎ	15	18	天外天塩	0.2	0.25	うすくちしょうゆ	1.07	1.28			
天外天塩	0.25	0.3	にんじん	12	14.4	りんご	3	3	三温糖	0.5	0.6	きゅうり	20	24
こしょう	0.02	0.02	油揚げ	3	3.6	ガラムマサラ	0.02	0.04	本みりん	0.2	0.24	カットわかめ	0.5	0.6
清酒	0.3	0.36	葉ねぎ	3.5	3.5	ココナッツミルク	2.5	3	たけのこ水煮	15	18	スクール糸かまぼこ	5	6
でんぷん	2.5	3	煮干し	4	4				にんじん	15	18	天外天塩	0.08	0.1
			みそ	7.25	7.4	蒸しささみ	15	18	冷凍さやいんげん	5	6	米酢	1.35	1.62
みかん缶	15	18				きゅうり	25	30	うすくちしょうゆ	5.63	6.76	上白糖	1	1.2
パインアップル缶	20	24				にんじん	3	3.6	三温糖	2.5	3	うすくちしょうゆ	0.64	0.77
黄桃缶	20	24				うすくちしょうゆ	2.5	3	本みりん	1	1.2	いりごま	0.5	0.6
ナタデココ	10	12				米酢	2.1	2.52	でんぷん	1.7	2.04			
野菜入りファイバーゼリー	15	18				上白糖	0.9	1.08	削り節 3号だし	2	2.4	もやし	20	24
ヨーグルト	20	24				ごま油	0.5	0.6				たまねぎ	20	24
						海藻ミックス	1.2	1.44				にんじん	9	11
												ベーコン	5	6
						米粒麦	9.7	12.5				冷凍ホールコーン	10	12
												パセリ	0.5	0.6
												天外天塩	0.68	0.7
												こしょう	0.02	0.03
												丸鶏スープベースHD	15	18

