

様  
(2)

2024、7月分予定献立

|        |
|--------|
| 保護者確認欄 |
|        |

除去不可能  
除去可能

| (月)                                    | (火)                                  | (水)                                      | (木)               | (金)                                             |
|----------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------|
| 1 減量黒糖パン                               | 2 米飯                                 | 3 米飯                                     | 4 米飯              | 5 米飯                                            |
| 鶏肉のさっぱり煮<br>ブロッコリーのコンソメ味<br>ミネストローネスープ | たことかぼちゃのかき揚げ<br>チンゲンサイの和え物<br>竹輪のみそ汁 | 牛肉とごぼうのうま煮<br>冬瓜のすまし汁                    | ピリ辛丼<br>モロヘイヤのスープ | 魚(まだい)の塩こうじ焼き<br>ほうれんそうのおかか和え<br>そうめん汁<br>セタゼリー |
| 8 減量パン                                 | 9 米飯                                 | 10 減量パン                                  | 11 米飯             | 12 米飯                                           |
| ポークビーンズ<br>こんにゃくサラダ                    | 鶏肉のレモン風味<br>おひたし<br>夏野菜のみそ汁          | 魚(シイラ)の香草焼き<br>ゆでとうもろこし<br>もち麦スープ        | 肉じゃが煮<br>野菜サラダ    | ビビンバ(肉、野菜・錦糸卵)<br>もずくのすまし汁                      |
| 15                                     | 16 米飯                                | 17 米飯                                    | 18 麦ご飯            | 19                                              |
|                                        | 魚(ほっけ)の照り焼き<br>枝豆<br>冬瓜の煮物           | 豚肉のしょうが焼き(梅風味)<br>ほうれんそうのごま和え<br>だんごのみそ汁 | サマーカレー<br>海と畑のサラダ |                                                 |

2024、7

# No.1

[illegible]

2024、7

No.2

| 8(月)                        |      |      | 9(火)                              |      |      | 10(水)                                     |      |      | 11(木)                |     |      | 12(金)                                                                          |           |             |
|-----------------------------|------|------|-----------------------------------|------|------|-------------------------------------------|------|------|----------------------|-----|------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|
| 減量パン<br>ポークビーンズ<br>こんにゃくサラダ |      |      | 米飯<br>鶏肉のレモン風味<br>おひたし<br>夏野菜のみそ汁 |      |      | 減量パン<br>魚(シイラ)の香草焼き<br>ゆでとうもろこし<br>もち麦スープ |      |      | 米飯<br>肉じゃが煮<br>野菜サラダ |     |      | 米飯<br>ビビンバ(肉、野菜・ <b>錦糸卵</b> )<br>もずくのすまし汁                                      |           |             |
| 材料                          | 小    | 中    | 材料                                | 小    | 中    | 材料                                        | 小    | 中    | 材料                   | 小   | 中    | 材料                                                                             | 小         | 中           |
| 豚肉ももスライス                    | 20   | 24   | 鶏もも皮つき                            | 50   | 60   | シイラ切身 50g                                 | 1切れ  | 1切れ  | 豚肉ももスライス             | 25  | 27.5 | 牛肉ももばらスライス                                                                     | 45        | 54          |
| 米ぬか油                        | 0.3  | 0.36 | でんぷん                              | 5    | 6    | バジルペースト                                   | 1    | 1    | 米ぬか油                 | 0.3 | 0.33 | 葉ねぎ                                                                            | 3         | 3.6         |
| 蒸し大豆                        | 20   | 24   | 米ぬか油                              | 5    | 6    | うすくちしょうゆ                                  | 0.5  | 0.5  | にんじん                 | 14  | 15.4 | しょうが                                                                           | 0.2       | 0.24        |
| たまねぎ                        | 38   | 45.6 | こいくちしょうゆ                          | 4    | 4.8  | 天外天塩                                      | 0.2  | 0.2  | じゃがいも                | 77  | 84.7 | にんにく                                                                           | 0.2       | 0.24        |
| じゃがいも                       | 54   | 64.8 | 本みりん                              | 1    | 1.2  | こしょう                                      | 0.02 | 0.02 | たまねぎ                 | 75  | 82.5 | こいくちしょうゆ                                                                       | 3.2       | 3.84        |
| にんじん                        | 18   | 21.6 | 上白糖                               | 2.5  | 3    | 白ワイン                                      | 0.5  | 0.5  | しらたき                 | 20  | 22   | 三温糖                                                                            | 1.2       | 1.44        |
| ショルダーベーコン                   | 5    | 6    | 水                                 | 2    | 2.4  |                                           |      |      | 冷凍さやいんげん             | 5   | 5.5  |                                                                                |           |             |
| ペンネマカロニ                     | 5    | 6    | レモン果汁                             | 1.2  | 1.44 | とうもろこし 1/6カット                             | 1個   | 1個   | 三温糖                  | 1.1 | 1.21 | 大豆もやし                                                                          | 24        | 28.8        |
| ケチャップ                       | 10   | 12   |                                   |      |      | 天外天塩                                      | 0.3  | 0.3  | こいくちしょうゆ             | 3   | 3.3  | ほうれんそう                                                                         | 15        | 18          |
| トマトピューレ                     | 10   | 12   | こまつな                              | 34   | 40.8 |                                           |      |      | うすくちしょうゆ             | 3.2 | 3.52 | 冷凍ほうれんそう                                                                       | 15        | 18          |
| スープベースチキン                   | 9    | 10.8 | もやし                               | 23   | 27.6 | 焼豚                                        | 10   | 12   | 清酒                   | 0.5 | 0.55 | にんじん                                                                           | 9         | 10.8        |
| こいくちしょうゆ                    | 1.2  | 1.44 | 上白糖                               | 0.22 | 0.26 | たまねぎ                                      | 20   | 24   | 本みりん                 | 0.5 | 0.55 | いりごま                                                                           | 1         | 1.2         |
| ウスターソース                     | 2.4  | 2.88 | うすくちしょうゆ                          | 2.7  | 3.24 | にんじん                                      | 9    | 11   |                      |     |      | うすくちしょうゆ                                                                       | 3.4       | 4.08        |
| 上白糖                         | 0.8  | 0.96 |                                   |      |      | キャベツ                                      | 20   | 24   | ブロッコリー               | 15  | 18   | 上白糖                                                                            | 0.6       | 0.72        |
| 天外天塩                        | 0.2  | 0.24 | かぼちゃ1.5cm角切り                      | 15   | 18   | もち麦                                       | 3    | 3.5  | 冷凍ブロッコリー             | 15  | 18   | 米酢                                                                             | 2.1       | 2.52        |
| こしょう                        | 0.03 | 0.04 | なす                                | 10   | 12   | 丸鶏スープベースHD                                | 12   | 12   | 赤ピーマン                | 5   | 6    | ごま油                                                                            | 0.6       | 0.72        |
| ガーリックパウダー                   | 0.02 | 0.02 | にんじん                              | 10   | 12   | 天日塩                                       | 0.68 | 0.7  | きゅうり                 | 10  | 12   | <b>錦糸卵</b>                                                                     | <b>12</b> | <b>14.4</b> |
|                             |      |      | たまねぎ                              | 18   | 24   | こしょう                                      | 0.02 | 0.03 | チキンハム                | 10  | 12   | <div>除去食の容器には野菜(大豆もやし、ほうれんそう、にんじん)のみを入れていきます。肉は、フライケースに他の人の分と一緒に入っていきます。</div> |           |             |
| サラダこんにゃく                    | 20   | 24   | 油揚げ                               | 2    | 2.2  |                                           |      |      | 上白糖                  | 1.1 | 1.32 |                                                                                |           |             |
| にんじん                        | 5    | 6    | 葉ねぎ                               | 4    | 4    |                                           |      |      | 米酢                   | 2.8 | 3.36 |                                                                                |           |             |
| きゅうり                        | 10   | 12   | みそ                                | 7.25 | 7.4  |                                           |      |      | うすくちしょうゆ             | 2.2 | 2.64 |                                                                                |           |             |
| キャベツ                        | 20   | 24   | 煮干し                               | 4    | 4    |                                           |      |      |                      |     |      |                                                                                |           |             |
| 親鶏素焼きスライス                   | 10   | 12   |                                   |      |      |                                           |      |      |                      |     |      | 乾燥もずく                                                                          | 0.3       | 0.35        |
| 上白糖                         | 1.4  | 1.68 |                                   |      |      |                                           |      |      |                      |     |      | 冷凍豆腐                                                                           | 30        | 35          |
| 米酢                          | 2.1  | 2.52 |                                   |      |      |                                           |      |      |                      |     |      | にんじん                                                                           | 9         | 11          |
| うすくちしょうゆ                    | 2.7  | 3.24 |                                   |      |      |                                           |      |      |                      |     |      | えのきたけ                                                                          | 7         | 9           |
| ごま油                         | 0.3  | 0.36 |                                   |      |      |                                           |      |      |                      |     |      | 天外天塩                                                                           | 0.12      | 0.13        |
|                             |      |      |                                   |      |      |                                           |      |      |                      |     |      | うすくちしょうゆ                                                                       | 3.8       | 4           |
|                             |      |      |                                   |      |      |                                           |      |      |                      |     |      | 削り節 3号だし                                                                       | 5         | 5           |

2024、7

No.3

| 15(月) |   |   | 16(火)                            |     |      | 17(水)                                          |      |      | 18(木)                    |      |      | 19(金) |   |   |
|-------|---|---|----------------------------------|-----|------|------------------------------------------------|------|------|--------------------------|------|------|-------|---|---|
|       |   |   | 米飯<br>魚(ほっけ)の照り焼き<br>枝豆<br>冬瓜の煮物 |     |      | 米飯<br>豚肉のしょうが焼き(梅風味)<br>ほうれんそうのごま和え<br>だんごのみそ汁 |      |      | 麦ご飯<br>サマーカレー<br>海と畑のサラダ |      |      |       |   |   |
| 材料    | 小 | 中 | 材料                               | 小   | 中    | 材料                                             | 小    | 中    | 材料                       | 小    | 中    | 材料    | 小 | 中 |
|       |   |   | ほっけ切身 50g                        | 1切れ | 1切れ  | 豚肉ももスライス                                       | 30   | 36   | 牛肉ももばら角切り                | 30   | 35   |       |   |   |
|       |   |   | 上白糖                              | 3   | 3    | 豚肉ばらスライス                                       | 30   | 36   | 米ぬか油                     | 0.3  | 0.35 |       |   |   |
|       |   |   | こいくちしょうゆ                         | 4.5 | 4.5  | 米ぬか油                                           | 0.5  | 0.6  | にんにく                     | 0.5  | 0.6  |       |   |   |
|       |   |   | 清酒                               | 1.5 | 1.5  | しょうが                                           | 0.8  | 0.96 | にんじん                     | 20   | 22   |       |   |   |
|       |   |   | 本みりん                             | 1.5 | 1.5  | 減塩うめびしお                                        | 6    | 7.2  | たまねぎ                     | 56   | 62   |       |   |   |
|       |   |   | 水                                | 4.5 | 4.5  | こいくちしょうゆ                                       | 2    | 2.4  | なす                       | 18   | 22   |       |   |   |
|       |   |   | でんぷん                             | 0.4 | 0.4  | 三温糖                                            | 1.5  | 1.8  | かぼちゃ角切り                  | 30   | 36   |       |   |   |
|       |   |   |                                  |     |      | 清酒                                             | 1    | 1.2  | 冷凍さやいんげん                 | 5    | 6    |       |   |   |
|       |   |   | 枝豆                               | 15  | 18   | 本みりん                                           | 1    | 1.2  | 給食用カレーフレーク               | 16   | 18   |       |   |   |
|       |   |   | 天外天塩                             | 1   | 1.2  | 水                                              | 2.8  | 3.36 | ウスターソース                  | 2    | 2.4  |       |   |   |
|       |   |   |                                  |     |      | でんぷん                                           | 0.18 | 0.22 | ケチャップ                    | 2    | 2    |       |   |   |
|       |   |   | とうがん                             | 75  | 90   | たまねぎ                                           | 30   | 36   | 赤ワイン                     | 0.5  | 0.6  |       |   |   |
|       |   |   | 鶏もも皮つき                           | 20  | 24   |                                                |      |      | 天外天塩                     | 0.2  | 0.25 |       |   |   |
|       |   |   | うずら卵水煮                           | 25  | 30   | 冷凍ほうれんそう                                       | 20   | 24   | りんご                      | 3    | 3    |       |   |   |
|       |   |   | うすくちしょうゆ                         | 1.1 | 1.32 | ほうれんそう                                         | 20   | 24   | ガラムマサラ                   | 0.02 | 0.04 |       |   |   |
|       |   |   | 三温糖                              | 0.5 | 0.6  | キャベツ                                           | 20   | 24   | ココナッツミルク                 | 2.5  | 3    |       |   |   |
|       |   |   | 本みりん                             | 0.2 | 0.24 | いりごま                                           | 0.6  | 0.72 |                          |      |      |       |   |   |
|       |   |   | 冷凍絹厚揚げ                           | 15  | 18   | 上白糖                                            | 0.5  | 0.6  | キャベツ                     | 17   | 20.4 |       |   |   |
|       |   |   | たけのこ水煮                           | 15  | 18   | こいくちしょうゆ                                       | 3    | 3.6  | きゅうり                     | 10   | 12   |       |   |   |
|       |   |   | にんじん                             | 15  | 18   |                                                |      |      | まぐろ油漬け                   | 15   | 18   |       |   |   |
|       |   |   | 冷凍さやいんげん                         | 5   | 6    | いも団子                                           | 25   | 30   | にんじん                     | 5    | 6    |       |   |   |
|       |   |   | うすくちしょうゆ                         | 6.1 | 7.32 | たまねぎ                                           | 15   | 18   | 冷凍ホールコーン                 | 5    | 6    |       |   |   |
|       |   |   | 三温糖                              | 2.5 | 3    | にんじん                                           | 12   | 14.4 | 乾しひじき                    | 1.5  | 1.8  |       |   |   |
|       |   |   | 本みりん                             | 1   | 1.2  | 油揚げ                                            | 3    | 3.6  | うすくちしょうゆ                 | 2.2  | 2.64 |       |   |   |
|       |   |   | でんぷん                             | 2   | 2.4  | 葉ねぎ                                            | 3.5  | 3.5  | 米酢                       | 2.8  | 3.36 |       |   |   |
|       |   |   | 削り節 3号だし                         | 2   | 2.4  | 煮干し                                            | 4    | 4    | 上白糖                      | 1.2  | 1.44 |       |   |   |
|       |   |   |                                  |     |      | みそ                                             | 7.25 | 7.4  |                          |      |      |       |   |   |
|       |   |   |                                  |     |      |                                                |      |      | 米粒麦                      | 9.7  | 12.5 |       |   |   |