

2024年6月 詳細献立表

町田市立中学校 2024-03-12 印刷

2024年 6月 3日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【豆腐ハンバーグトマトソース+キャベ: A】			
国産豆腐のハンバーグ 80 (鉄・Ca)		80.00	
サラダ油		0.30	
玉葱		15.00	
トマトケチャップ		14.00	
ウスターソース		1.86	
砂糖		0.47	
無添加コンソメチキン顆粒		0.28	
赤スイートワイン		2.79	
キャベツ		35.00	
塩		0.17	
【青菜とポテトのソテー: B】			
揚げ油		0.50	
じゃがいも		45.00	
サラダ油		0.25	
こまつな		15.00	
ロースハム		6.00	
ぶなしめじ		6.00	
塩		0.20	
こしょう		0.00	
【切干大根の和風炒め: C】			
きゅうり		10.20	
国産ホウレンソウ (冷凍)		6.80	
にんじん		4.25	
切干したいこん		5.10	
干ひじき		0.43	
しょうゆ		0.68	
砂糖		0.68	
和風トッピング		5.95	
【ツナ大豆: D】			
サラダ油		0.50	
まぐろ缶詰(水煮フレークタイプ) = ツナ		10.00	
大豆水煮		10.00	
にんじん		5.00	
うすくちしょうゆ		0.80	
砂糖		0.40	
おろししょうが		0.20	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 6月 4日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【玄米入りごはん】			
精白米		100.00	
水稲穀粒(玄米)		10.00	
水		132.00	
【鶏肉のレモン煮: A】			
鶏成鶏肉胸(皮なし)	2.00 枚	60.00	
かたくり粉		10.00	
揚げ油		6.00	
レモン(果汁、生)		5.00	
砂糖		5.00	
しょうゆ		5.00	
水		5.00	
キャベツ		25.00	
青ピーマン		0.00	
サラダ油		0.50	
塩		0.20	
こしょう		0.00	
【小松菜とひじきの炒め: B】			
こまつな		35.00	
干ひじき		0.70	
えのきたけ		10.00	
にんじん		5.00	
しょうゆ		3.00	
ごま油		1.20	
白こしょう		0.02	
無添加純だし粉末		0.30	
白すりごま		0.50	
【じゃがバターコーン: C】			
じゃがいも		35.00	
国産ホウレンソウ (冷凍)		5.00	
有塩バター		2.00	
塩	0.20 g	0.20	
パセリ(乾)		0.10	
【果物(りんご缶): D】			
りんご(缶詰)		15.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 6月 5日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ターメリックライス】			
精白米		110.00	
水		132.00	
塩		0.20	
ターメリック		0.15	
有塩バター		3.00	
【黒ごまキーマカレー: A】			
サラダ油		0.30	
おろしにんにく		0.45	
おろししょうが		0.45	
玉葱		35.00	
豚ひき肉		17.50	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		4.50	
だいず(国産、水煮)		5.00	
トマト缶詰(ホール)		25.00	
水		15.00	
黒すりごま		7.00	
カレー粉		2.00	
ウスターソース		0.50	
塩		0.80	
こしょう		0.30	
黒すりごま		2.00	
かたくり粉		0.00	
紙カップ(小判 中230cc)	1.00 枚	1.00	
【ししゃものフライ+おかか和え: B】			
ししゃもフライ	1.00 本	20.00	
サラダ油		4.00	
さやいんげん		15.00	
しょうゆ		1.35	
かつお加工品(かつお節)		0.37	
【小松菜とコーンのソテー: C】			
こまつな		20.00	
もやし		10.00	
ぶなしめじ		10.00	
国産ホウレンソウ (冷凍)		3.00	
にんじん		3.00	
サラダ油		0.50	
塩		0.20	
こしょう		0.03	
【ヨーグルトゼリー: D】			
ヨーグルトゼリー	1.00 個	23.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年6月 詳細献立表

町田市立中学校 2024-03-12 印刷

2024年 6月 6日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【いかのさらさら揚げ+キャベツ：A】			
いか 鹿の子目	2.00 切	60.00	
しょうが		0.60	
しょうゆ		4.00	
本みりん		1.00	
カレー粉		0.60	
酒		3.00	
かたくり粉		8.00	
薄力粉		8.00	
揚げ油		5.00	
キャベツ		25.00	
国産ルコロン(冷凍)		10.00	
有塩バター		0.40	
塩		0.15	
こしょう		0.00	
【ピーマンと野菜の汁：B】			
サラダ油		1.00	
豚モモ(脂肪なし)		5.00	
にんじん		5.00	
玉葱		5.00	
もやし		20.00	
塩		0.30	
こしょう		0.03	
ピーマン		10.00	
しょうゆ		1.50	
かき油		0.50	
中華ｽｰﾌﾞの素(ﾀﾝｸﾞS無添加)		0.10	
青ピーマン		3.00	
【ひじきと凍り豆腐の煮物：C】			
サラダ油		1.00	
干ひじき		1.50	
れんこん		5.00	
にんじん		2.00	
凍り豆腐		5.00	
酒		1.80	
砂糖		1.50	
水		12.00	
無添加純だし粉末		0.20	
しょうゆ		2.00	
【さつまいものパイン和え：D】			
さつまいも		17.00	
パイン缶詰(果肉のみ)		6.00	
砂糖		0.25	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 6月 7日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【生揚げの四川煮：A】			
生揚げ		60.00	
ごま油		0.75	
にんにく		0.38	
しょうが		0.75	
豚ひき肉		10.00	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		2.50	
砂糖		1.20	
しょうゆ		1.69	
トマトケチャップ		4.38	
米みそ(赤色辛みそ)		3.00	
トウバンジャン		0.04	
テンメンジャン		1.69	
水		32.50	
かたくり粉		2.00	
水		2.00	
グリーンピース(国産冷凍)		5.00	
【鶏肉のみそ焼き：B】			
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	1.00 枚	30.00	
酒		1.13	
砂糖		1.50	
本みりん		1.13	
しょうゆ		0.75	
米みそ(淡色辛みそ)		0.53	
ごま油		0.23	
キャベツ		25.00	
しょうゆ		1.50	
【豆入りポテトサラダ：C】			
じゃがいも		25.00	
ミックスピーンズ(ゆで)		9.00	
えだまめ(むき冷凍)		2.00	
にんじん		3.00	
バセリ(乾)		0.03	
ダイスチーズ		4.00	
マヨネーズ(全卵型)		5.00	
塩		0.20	
砂糖		0.10	
こしょう		0.01	
【じゃこ人参ふりかけ：D】			
ごま油		0.90	
にんじん		18.00	
かちり=ちりめんじゃこ		1.80	
酒		0.90	
本みりん		0.45	
しょうゆ		0.90	
白いりごま		2.25	
かつお加工品(削り節)		0.45	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 6月10日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん(ゆかり)】			
精白米		110.00	
水		132.00	
ゆかり(ｸﾞﾙｰ無添加)		1.00	
【鮭のﾊｰﾌﾞ焼き+ｷｷﾞﾝｸﾞ：A】			
しろさけ 60g		60.00	
白ワイン		1.50	
おろしにんにく		0.60	
オレガノ/ﾊｰﾌﾞ		0.05	
オリーブ油		1.50	
バセリ(乾)		0.05	
塩		0.20	
こしょう混合		0.02	
キャベツ		30.00	
にんじん		5.00	
サラダ油		0.20	
塩		0.20	
こしょう		0.00	
【ツナとひじきの大根サラダ：B】			
だいこん	25.00 g	25.00	
干ひじき	2.00 g	2.00	
にんじん	10.00 g	10.00	
大豆水煮	8.00 g	8.00	
まぐろ缶詰(水煮ﾌﾙｰｸﾗｲﾄ)=ツナ	5.00 g	5.00	
しょうゆ	2.00 g	2.00	
砂糖	2.00 g	2.00	
りんご酢		1.50	
レモン(果汁、生)	0.50 g	0.50	
ごま油	0.50 g	0.50	
白すりごま	1.00 g	1.00	
マヨネーズ(全卵型)	4.00 g	4.00	
【さつまいものレモン煮：C】			
さつまいも		45.00	
砂糖		3.00	
レモン(果汁、生)		0.75	
塩		0.01	
水		0.75	
【水菜と白菜のおかか和え：D】			
みずな		14.00	
はくさい		18.00	
しょうゆ		1.40	
かつお加工品(削り節)		0.35	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年6月 詳細献立表

町田市立中学校 2024-03-12 印刷

2024年 6月11日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【豚すき丼の具：A】			
サラダ油		1.50	
豚こま		45.00	
しらたき		35.00	
玉葱		45.00	
えのきたけ		9.00	
ねぎ		6.00	
酒		2.30	
三温糖		2.25	
しょうゆ		5.00	
本みりん		1.00	
塩		0.40	
紙カップ(小判 中230cc)	1.00 枚	1.00	
【鯖塩焼き+青菜ごま和え：B】			
さば	1.00 枚	40.00	
塩		0.30	
こまつな		17.00	
にんじん		4.00	
もやし		8.67	
砂糖		0.68	
しょうゆ		1.56	
白すりごま		0.60	
【アロコと瓜の炒め物：C】			
オリーブ油		0.20	
にんにく		0.30	
ロースハム		3.00	
ブロッコリー		15.00	
キャベツ		20.00	
塩		0.16	
こしょう		0.00	
【ごぼうチップス：D】			
ごぼう		19.92	
穀物酢		0.40	
薄力粉		0.80	
揚げ油		1.79	
塩		0.17	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 6月12日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【魚の南部焼き：A】			
ホキ		60.00	
しょうゆ		3.00	
本みりん		2.00	
酒		1.00	
おろししょうが		0.50	
黒ごま(いり)		0.60	
白いりごま		0.60	
こまつな		32.00	
にんじん		8.00	
しょうゆ		1.80	
かつお加工品(かつお節)		0.40	
【肉じゃが：B】			
グリーンピース(国産冷凍)		1.68	
サラダ油		0.42	
おろししょうが		0.17	
豚こま		16.80	
玉葱		8.40	
じゃがいも		50.40	
にんじん		4.20	
塩		0.60	
しょうゆ		3.78	
酒		0.42	
砂糖		2.10	
本みりん		0.42	
水		33.60	
無添加純だし粉末		0.17	
【カレーマカロニサラダ：C】			
マカロニ		8.00	
にんじん		6.00	
玉葱		6.00	
きゅうり		6.00	
国産ホロシ(冷凍)		3.00	
まぐろ缶詰(水煮ルー付) = ツナ		3.00	
塩		0.20	
こしょう混合		0.01	
カレー粉		0.15	
マヨネーズ(全卵型)		7.00	
【即席漬(キャベツ・福神漬)：D】			
キャベツ		22.00	
福神漬		3.00	
塩		0.06	
白いりごま		0.50	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 6月13日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【油淋鶏+キャベツ：A】			
鶏成鶏肉モモ(皮なし)		60.00	
塩		0.40	
酒		4.00	
おろししょうが		0.80	
米粉		3.30	
かたくり粉		6.60	
揚げ油		4.00	
ねぎ		3.75	
水		4.50	
おろししょうが		0.45	
しょうゆ		3.00	
砂糖		1.05	
穀物酢		2.25	
本みりん		1.13	
ごま油		0.11	
ラー油		0.03	
中華スープの素(ケチAP無添加)		0.60	
キャベツ		35.00	
白いりごま		0.50	
【にらもやし炒め：B】			
豚こま		5.00	
酒		1.00	
もやし		30.00	
にんじん		10.00	
にら		5.00	
とうもろこし缶詰(ホ-ル)		10.00	
サラダ油		0.40	
ガーリックパウダー		0.07	
塩		0.25	
白こしょう		0.00	
【切干大根のソース炒め：C】			
サラダ油		3.00	
切干したいこん		2.40	
焼き竹輪	6.00 g	6.00	
キャベツ		20.00	
にんじん		2.50	
ねぎ		2.50	
中濃ソース		4.00	
ウスターソース		0.80	
しょうゆ		0.15	
砂糖		0.05	
こしょう		0.00	
【果物(パイナップル缶)：D】			
パイナップル缶(果肉のみ)		15.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年6月 詳細献立表

町田市立中学校 2024-03-12 印刷

2024年 6月14日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【麻婆豆腐:A】			
サラダ油		0.86	
おろししょうが		0.42	
おろしにんにく		0.42	
豚ひき肉		8.55	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		2.14	
玉葱		4.50	
干し椎茸(スライス)		0.86	
にんじん		12.83	
水		21.38	
にら		5.99	
ねぎ		16.83	
三温糖		1.03	
しょうゆ		2.57	
米みそ(赤色辛みそ)		2.57	
トウバンジャン		0.08	
テンメンジャン		2.13	
かき油		1.03	
かたくり粉		1.37	
ごま油		0.42	
国産鉄分強化とうふ		38.50	
国産加たん強化とうふ		38.50	
紙カップ(小判 中230cc)	1.00 枚	1.00	
【竹輪の揚げ焼き&ナムル:B】			
焼き竹輪	2.00 本	24.00	
あおのり		0.20	
天ぷら粉		5.00	
水		4.00	
揚げ油		5.00	
キャベツ		30.00	
塩		0.10	
ごま油		0.30	
【春雨のサラダ(加熱):C】			
緑豆はるさめ(乾)		4.00	
かに風味かまぼこ		4.00	
きゅうり		8.00	
もやし		8.00	
国産ホホーン(冷凍)		2.67	
中華ドレッシング		6.00	
【チーズ:D】			
ピピチーズ(Fe, Ca)		5.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 6月17日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【魚の切り身&焼き+いんげんが-リソース:A】			
メルルーサ 60g		60.00	
塩		0.20	
こしょう混合		0.02	
白ワイン		1.00	
マヨネーズ(全卵型)		6.00	
粒マスタード		2.00	
さやいんげん		15.00	
サラダ油		0.30	
にんにく		0.18	
塩		0.01	
粉チーズ		0.30	
【生揚げ&野菜の揚げ炒め:B】			
生揚げ		40.00	
豚こま		3.60	
砂糖		0.36	
塩		0.07	
こしょう混合		0.02	
酒		0.36	
中華スープの素(ケチンGS無添加)		0.36	
ごま油		1.15	
にんじん		3.60	
キャベツ		21.60	
はくさい(キムチ漬け)		7.20	
青ピーマン		3.00	
【かぼちゃの甘煮:C】			
かぼちゃ		30.00	
砂糖	2.25 g	2.25	
しょうゆ	1.12 g	1.12	
酒	0.75 g	0.75	
無添加純だし粉末		0.37	
水		15.00	
かたくり粉		0.37	
【小松菜じゃこふりかけ:D】			
ごま油		0.90	
こまつな		13.50	
ちりめんじゃこ		4.50	
かつお加工品(削り節)		0.45	
白いりごま		1.80	
しょうゆ		0.72	
本みりん	0.30 g	0.30	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 6月18日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【豆腐のチリソース:A】			
サラダ油	0.30 g	0.30	
にんにく	0.40 g	0.40	
しょうが	0.40 g	0.40	
豚ひき肉		15.00	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		5.00	
玉葱		10.00	
干し椎茸(スライス)	0.50 g	0.50	
水		20.00	
中華スープの素(ケチンGS無添加)		1.00	
砂糖		1.00	
しょうゆ		4.00	
塩		0.10	
チリソース		0.05	
酒		0.50	
トマトケチャップ		11.00	
チリパウダー		0.05	
かたくり粉		1.00	
ねぎ	10.00 g	10.00	
国産加たん強化とうふ		90.00	
青ピーマン	3.00 g	3.00	
紙カップ(小判 中230cc)	1.00 枚	1.00	
【鶏肉のスタミナ焼き+ナムル:B】			
鶏若鶏肉モモ(皮付き)		30.00	
にんにく		0.38	
ねぎ		1.50	
砂糖		0.75	
ごま油		0.30	
しょうゆ		2.25	
本みりん		1.12	
酒		0.38	
七味とうがらし(粉)		0.02	
白いりごま		1.00	
キャベツ		20.00	
ごま油		0.50	
塩		0.20	
白こしょう		0.05	
【切干大根のサラダ:C】			
切干しいたけ		5.40	
干ひじき(好ムは釜、乾)		0.45	
水		2.70	
うすくちしょうゆ		0.72	
砂糖		0.72	
えだまめ(むき冷凍)		5.00	
国産ホホーン(冷凍)		7.20	
にんじん		2.70	
しょうゆ		1.00	
塩		0.05	
マヨネーズ(全卵型)		5.40	
白ゴマペースト		1.80	
白こしょう		0.00	
【ピリ辛きゅうり:D】			
きゅうり		25.00	
ごま油		0.42	

穀物酢		0.30	
しょうゆ		1.26	
塩		0.08	
砂糖		0.14	
一味とうがらし(粉)		0.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年6月 詳細献立表

町田市立中学校 2024-03-12 印刷

2024年 6月19日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん(塩こんぶ)】			
精白米		110.00	
水		132.00	
塩昆布		2.00	
【ぶりの照り焼き+浅漬け:A】			
ぶり 60g		60.00	
酒	1.50 g	1.50	
しょうゆ	1.50 g	1.50	
本みりん	1.50 g	1.50	
キャベツ	25.00 g	25.00	
きゅうり	5.00 g	5.00	
塩	0.20 g	0.20	
穀物酢		0.10	
【生揚げのきのこソースかけ:B】			
生揚げ		40.00	
鶏若鶏胸ひき肉		5.00	
干し椎茸(スライス)		0.50	
えのきたけ		10.00	
ぶなしめじ		8.00	
水		15.00	
無添加純だし粉末		0.40	
砂糖		1.00	
しょうゆ		3.00	
本みりん		2.00	
酒		0.50	
かたくり粉		0.50	
【野菜のごま和え:C】			
こまつな		20.00	
にんじん		3.00	
もやし		20.00	
しょうゆ		1.80	
砂糖		1.80	
塩		0.10	
酒		0.63	
本みりん		0.63	
白すりごま		0.50	
白いりごま		0.50	
【安倍川さつま:D】			
さつま芋		30.00	
揚げ油		1.50	
グラニュー糖		0.66	
きな粉(大豆)		0.66	
塩		0.05	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 6月20日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ペアーパン(胚芽7-7)】			
胚芽パン(食パン)	1.00 個	63.00	
マーブルチョコ食パン	1.00 枚	62.00	
袋詰め代金	1.00 袋	1.00	
【鶏肉のカチャトーラ風:A】			
鶏若鶏肉胸(皮付き)	2.00 切	60.00	
塩		0.20	
こしょう混合		0.01	
おろしにんにく		0.20	
オリーブ油		1.00	
ぶなしめじ		10.00	
えのきたけ		5.00	
エリンギ		3.00	
玉葱		15.00	
じゃがいも		30.00	
サラダ油		1.00	
塩		0.30	
こしょう混合		0.10	
無添加コンソメチキン顆粒		1.00	
水		5.00	
かたくり粉		0.00	
【トマトのショートスタ:B】			
ペンネ		15.00	
オリーブ油	0.50 g	0.50	
サラダ油		0.20	
おろしにんにく		0.30	
まぐろ缶詰(水煮フレーク付)=ツナ		8.00	
玉葱	10.00 g	10.00	
トマト缶詰(ホール)		15.00	
塩	0.50 g	0.50	
こしょう	0.02 g	0.02	
こまつな		10.00	
【キャベツの中巻サラダ:C】			
キャベツ		30.00	
にんじん		5.00	
きゅうり		5.00	
国産ホルモン(冷凍)		5.00	
中華ドレッシング		6.00	
【チーズ:D】			
ビビビチーズ Fe, Ca		5.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 6月21日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【棒餃子&キャベツとコンソメ:A】			
町田特注棒餃子	1.00 個	60.00	
揚げ油		3.00	
キャベツ		25.00	
国産ホルモン(冷凍)		5.00	
有塩バター		0.40	
塩		0.20	
こしょう		0.00	
【チキンピーンズ:B】			
サラダ油		0.40	
鶏成鶏肉胸(皮なし)		15.00	
ベーコン		4.00	
にんじん		12.00	
玉葱		24.00	
マッシュルーム(水煮缶詰)		4.00	
トマトケチャップ		4.80	
とんかつソース		1.12	
ウスターソース		0.56	
赤ワイン		0.48	
こしょう		0.01	
砂糖		0.08	
塩		0.16	
だいず(国産、水煮)		16.00	
グリーンピース(国産冷凍)		2.40	
かたくり粉		0.00	
【ゆで野菜のごまだれかけ:C】			
もやし		25.00	
こまつな		15.00	
にんじん		3.00	
しょうゆ		2.50	
三温糖		0.70	
白すりごま		0.60	
白いりごま		0.60	
ごま(ねり)		0.60	
【うずら卵のカレー煮:D】			
うずら卵(水煮缶詰)		20.00	
砂糖		0.80	
しょうゆ		2.20	
本みりん		0.80	
酒		1.00	
カレー粉		0.16	
水		5.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年6月 詳細献立表

町田市立中学校 2024-03-12 印刷

2024年 6月24日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【チンジャオロースー:A】			
サラダ油		2.00	
豚モモ(脂肪なし)		58.00	
おろししょうが		0.50	
酒		1.00	
かき油		2.00	
しょうゆ		1.50	
サラダ油		0.50	
もやし		30.00	
青ピーマン		23.00	
にんじん		10.00	
サラダ油		1.00	
かき油		2.00	
しょうゆ		2.00	
塩		0.50	
こしょう		0.03	
砂糖		0.50	
かたくり粉		1.50	
水		3.00	
【いかマスタード焼き+キャベツ炒め:B】			
いか 鹿の子目	1.00 切	40.00	
粒マスタード		2.00	
はちみつ		2.00	
しょうゆ		1.00	
キャベツ		20.00	
白いりごま		1.00	
ごま油		0.50	
塩		0.20	
白こしょう		0.00	
【フライドポテト:C】			
じゃがいも		45.00	
揚げ油		3.00	
塩		0.20	
パセリ(乾)		0.05	
【青菜の雑煮和え:D】			
こまつな	18.00 g	18.00	
にんじん	4.00 g	4.00	
ちりめんじゃこ		2.00	
しょうゆ	1.25 g	1.25	
焼きのり(刻み)	0.30 g	0.30	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 6月25日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【わかめごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
炊き込みわかめ		1.00	
【チキン南蛮:A】			
鶏成鶏肉胸(皮なし)	2.00 枚	60.00	
塩		0.10	
こしょう		0.02	
薄力粉		8.00	
揚げ油		5.00	
しょうゆ		2.50	
砂糖		3.00	
穀物酢		2.50	
タルタルソース		10.00	
キャベツ		20.00	
塩		0.20	
【ごぼう入りナムル:B】			
もやし		25.00	
にんじん		4.50	
こまつな		15.00	
ごぼう		15.00	
ごま油		0.75	
穀物酢		1.50	
しょうゆ		3.75	
砂糖		1.20	
からし(粉)		0.03	
白いりごま		1.50	
【おなか和え:C】			
きゅうり		8.00	
にんじん		5.00	
だいこん		32.00	
塩		0.14	
しょうゆ		0.60	
おろししょうが		0.38	
レモン(果汁、生)		0.38	
かつお加工品(かつお節)		0.30	
【アップルパイポテト:D】			
りんご(缶詰)		5.00	
さつまいも		20.00	
砂糖		1.50	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 6月26日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん(ごま塩)】			
精白米		110.00	
水		132.00	
黒ごま(いり)		1.50	
塩		0.30	
【鯖のトマトソースがけ:A】			
さば	1.00 枚	60.00	
酒		1.50	
しょうゆ		1.50	
玉葱		5.00	
サラダ油		1.00	
おろしにんにく		0.50	
玉葱		10.00	
トマト缶詰(ホール)		20.00	
しょうゆ		1.50	
トマトケチャップ		7.50	
砂糖		1.30	
さやいんげん		5.00	
かたくり粉		0.00	
【肉野菜炒め:B】			
豚こま		4.00	
酒		0.80	
もやし		36.00	
にんじん		8.00	
にら		4.00	
とうもろこし缶詰(ホ-ル)		8.00	
サラダ油		0.40	
ガーリックパウダー		0.08	
塩		0.28	
白こしょう		0.00	
【はりはり漬け:C】			
切干しだいこん		6.00	
塩昆布		0.50	
にんじん		10.00	
きゅうり		5.00	
しょうゆ		2.50	
無添加純だし粉末		1.00	
水		1.50	
穀物酢		1.80	
本みりん		1.50	
砂糖		0.30	
【青のリビ-ンズ:D】			
大豆(国産、乾)	7.00 g	7.00	
かたくり粉	1.00 g	1.00	
揚げ油	2.00 g	2.00	
塩	0.10 g	0.10	
あおのり	0.20 g	0.20	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

