

2024年7・8月 詳細献立表

町田市立中学校 2024-05-02 印刷

2024年 7月 1日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【鉄っ子ひじきふりかけごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
鉄っ子ひじき		5.00	
【豆腐のミートソース和え:A】			
国産鉄分強化とうふ		40.00	
国産加ゆら強化とうふ		20.00	
薄力粉		1.80	
有塩バター		0.80	
サラダ油		0.90	
サラダ油		0.50	
豚ひき肉		10.00	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		2.50	
玉葱		35.00	
にんじん		15.00	
水		6.00	
トマト缶詰(ホール)		20.00	
とんかつソース		2.00	
しょうゆ		1.00	
トマトケチャップ		8.00	
塩		0.50	
こしょう混合		0.01	
砂糖		0.50	
赤ワイン		1.00	
粉チーズ		1.50	
パン粉(乾燥)		2.50	
パセリ(乾)		0.01	
紙カップ(小判 中230cc)		1.00	
【鶏肉のみそ焼き:B】			
鶏成鶏肉胸(皮なし)		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	
【切干大根の煮物:C】			
切干しだいこん		5.00	
焼き竹輪		10.00	
にんじん		5.00	
さやいんげん		5.00	
砂糖		2.00	
しょうゆ		2.00	
酒		1.20	
サラダ油		0.30	
無添加純だし粉末		0.10	
水		0.00	
【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 7月 2日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごまごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
黒ごま(いり)		1.50	
【鯖の竜田揚げ&青菜炒め:A】			
さば	1.00枚	60.00	
おろししょうが	0.50g	0.50	
しょうゆ	4.00g	4.00	
本みりん	1.00g	1.00	
酒	1.50g	1.50	
かたくり粉	6.00g	6.00	
揚げ油	3.00g	3.00	
こまつな		20.00	
キャベツ		15.00	
しょうゆ		1.50	
かつお加工品(かつお節)		0.35	
【炊き合わせ:B】			
がんもどき	2.00個	20.00	
にんじん		15.00	
だいこん		15.00	
板こんにゃく		20.00	
さやいんげん		3.00	
水		30.00	
無添加純だし粉末		0.10	
三温糖		3.00	
酒		2.00	
しょうゆ		4.50	
本みりん		2.00	
【コーンポテト:C】			
じゃがいも	35.00g	35.00	
牛乳	3.00	3.00	
塩	0.20g	0.20	
こしょう混合	0.10g	0.10	
有塩バター	0.75g	0.75	
国産ホホコシ(冷凍)	5.00g	5.00	
プロセスチーズ	5.00g	5.00	
ミックスピーズ(冷凍)	5.00g	5.00	
パセリ(乾)	0.02g	0.02	
【胡瓜とわかめの酢物:D】			
乾燥わかめ(板わかめ)		0.30	
きゅうり		15.00	
しょうゆ		2.00	
砂糖		3.00	
穀物酢		2.00	
白いりごま		0.50	
【牛乳】			
牛乳	1.00本	200.00	

2024年 7月 3日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【チキン米粉カレー:A】			
鶏肉モモ(皮付き)		45.00	
赤ワイン		0.50	
カレー粉		0.20	
サラダ油		0.50	
おろしにんにく		0.20	
おろししょうが		0.20	
玉葱		20.00	
にんじん		10.00	
ガラムマサラ		0.02	
チャツネ		2.00	
アップルソース		0.50	
トマトケチャップ		0.50	
中濃ソース		0.50	
ウスターソース		0.50	
ベーリーフ(粉)		0.01	
しょうゆ		0.50	
水		60.00	
米粉カレー		15.00	
塩		0.20	
こしょう混合		0.01	
じゃがいも		30.00	
紙カップ(小判 中230cc)	1.00枚	1.00	
米粉		0.00	
【ししゃものフライ+キャベツ:B】			
ししゃもフライ	1.00本	20.00	
サラダ油		4.00	
キャベツ		15.00	
有塩バター		0.30	
塩		0.10	
こしょう混合		0.00	
【グロックリーとベーコンのソテー:C】			
オリーブ油		0.20	
にんにく		0.30	
ベーコン		2.70	
ブロッコリー		35.00	
塩		0.16	
こしょう混合		0.00	
【ピクルス:D(枝豆人参)】			
えだまめ(むき冷凍)		20.00	
にんじん		10.00	
塩	0.10g	0.10	
穀物酢	2.50g	2.50	
砂糖	1.20g	1.20	
オリーブ油	0.10g	0.10	
【牛乳】			
牛乳	1.00本	200.00	

2024年7・8月 詳細献立表

町田市立中学校 2024-05-02 印刷

2024年 7月 4日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【塩昆布ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
塩昆布		2.00	
【ハワイアンハンバーグ+アロ：A】			
国産鶏肉と豚肉のハンバーグ 80	1.00 個	80.00	
トマトケチャップ		8.00	
トマト缶詰(ホール)		8.00	
赤ワイン		2.00	
砂糖		0.50	
パインアップル(缶詰)		10.00	
フロッコリー		15.00	
【ハムとポテトのソテー：B】			
揚げ油(米白絞)		0.50	
じゃがいも		45.00	
サラダ油		0.25	
ほうれんそう		10.00	
ロースハム		6.00	
ぶなしめじ		6.00	
塩		0.20	
こしょう混合		0.00	
【キャベツとじゃこのレモン和え：C】			
キャベツ		40.00	
にんじん		5.00	
ちりめんじゃこ		6.00	
レモン(果汁、生)		1.00	
オリーブ油		1.00	
しょうゆ		1.00	
塩		0.15	
白いりごま		0.60	
【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 7月 5日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【キムチ豆腐：A】			
サラダ油		1.00	
おろしにんにく		0.20	
おろししょうが		0.50	
豚こま		15.00	
にんじん		5.00	
えのきたけ		5.00	
キャベツ		12.00	
ねぎ		6.00	
はくさい(キムチ漬け)		15.00	
国産鉄分強化とうふ		50.00	
国産加味強化とうふ		30.00	
塩		0.40	
こしょう混合		0.02	
しょうゆ		2.00	
本みりん		1.00	
コチュジャン		0.05	
ごま油		0.30	
中華スープの素(ケンGS無添加)		0.10	
水		20.00	
ごま油		0.30	
酒		2.00	
にら		5.00	
水		3.00	
かたくり粉		3.00	
紙カップ(小判 中230cc)	1.00 枚	1.00	
【さんが焼き+いんげんおかか和えB】			
あじ入りさんがこ(チリ7-ス)	1.00 個	40.00	
揚げ油		4.00	
さやいんげん		15.00	
しょうゆ		1.30	
かつお加工品(削り節)		0.50	
【ポテト入りナムル：C】			
もやし		13.00	
にんじん		6.00	
キャベツ		10.00	
こまつな	8.00 g	8.00	
ごま油		0.80	
穀物酢	1.20 g	1.20	
しょうゆ	2.40 g	2.40	
砂糖	1.36 g	1.36	
からし(粉)	0.04 g	0.04	
白いりごま	0.80 g	0.80	
じゃがいも		16.00	
揚げ油		1.60	
【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 7月 8日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【魚のまみそ焼き(鯖)&アロ：A】			
ホキ		60.00	
みみそ(赤色辛みそ)		5.50	
本みりん		2.00	
しょうゆ		1.00	
三温糖		5.00	
酒		4.00	
白すりごま		4.00	
おおむぎ(米粒麦)		3.00	
フロッコリー		15.00	
【大根の鶏そぼろ煮：B】			
だいこん		45.00	
水		20.00	
無添加純だし粉末		0.10	
砂糖		0.50	
しょうゆ		1.00	
ごま油		1.00	
ねぎ		6.00	
にんにく		0.15	
鶏若鶏胸ひき肉		15.00	
水		30.00	
無添加純だし粉末		0.20	
しょうゆ		3.00	
本みりん		1.50	
白すりごま		0.80	
ごま油		0.30	
かたくり粉		0.50	
グリーンピース(国産冷凍)		3.00	
【もやしのごまドレ和えC】			
もやし		35.00	
まぐろ缶詰(水煮7-カット)=ツナ		5.00	
胡麻マヨドレッシング	5.00 g	5.00	
【小松菜じゃこふりかけ】			
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7・8月 詳細献立表

町田市立中学校 2024-05-02 印刷

2024年 7月 9日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【豚の生姜焼きA】			
豚モモ(脂身付き)		70.00	
酒	1.75 g	1.75	
赤ピーマン		10.00	
玉葱	2.60 g	2.60	
りんご		2.60	
にんじん	2.10 g	2.10	
おろししょうが	0.87 g	0.87	
本みりん		4.37	
しょうゆ		4.37	
ブロッコリー		15.00	
【生揚げと卵のカレー煮 B】			
生揚げ		40.00	
カレー粉		0.25	
砂糖		0.13	
しょうゆ		0.25	
無添加コンソメチキン顆粒		0.30	
水		7.50	
まぐろ缶詰(油漬フレーク)＝ツナ		8.00	
えだまめ(むき冷凍)		10.00	
カレー粉		0.30	
砂糖		0.17	
しょうゆ		0.40	
無添加コンソメチキン顆粒		0.50	
水		10.00	
かたくり粉		0.40	
【かぼちゃとササゲの揚げ C】			
かぼちゃ	30.00 g	30.00	
さつまいも	10.00 g	10.00	
マヨネーズ(全卵型)	3.00 g	3.00	
加糖練乳		0.30	
塩		0.10	
白こしょう		0.01	
ダイスチーズ		5.00	
【おかかふりかけ D】			
かつお加工品(削り節)	1.00 g	1.00	
塩昆布		3.00	
白いりごま	1.00 g	1.00	
砂糖	0.80 g	0.80	
しょうゆ	0.80 g	0.80	
レモン(果汁、生)	0.80 g	0.80	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 7月10日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ゆかりごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
ゆかり(ケル)無添加)		1.00	
【肉じゃが:A】			
サラダ油		0.50	
おろししょうが		0.50	
豚こま		20.00	
玉葱		20.00	
じゃがいも		75.00	
にんじん		15.00	
つきこんにゃく		10.00	
砂糖		4.00	
酒		1.00	
本みりん		1.00	
水		30.00	
無添加天然だしの素	1.00 g	1.00	
しょうゆ		5.00	
グリーンピース(国産冷凍)		5.00	
【いかのガーリック焼き+小松菜バター:B】			
いか 鹿の子目	1.00 切	40.00	
塩	0.50 g	0.50	
こしょう混合	0.20 g	0.20	
ガーリックパウダー	0.50 g	0.50	
酒	0.50 g	0.50	
こまつな	30.00 g	30.00	
ぶなしめじ	10.00 g	10.00	
有塩バター	2.00 g	2.00	
しょうゆ	0.50 g	0.50	
【キャベツとひじきのごま和えC】			
キャベツ		30.00	
干ひじき(スリム釜、乾)		0.30	
白ゴマペースト		1.00	
砂糖		0.60	
穀物酢		0.80	
マヨネーズ(全卵型)		2.50	
米みそ(甘みそ)		1.00	
白いりごま		1.00	
【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 7月11日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【野菜たっぷり!ひき肉丼:A】			
サラダ油		3.00	
おろしにんにく		2.00	
おろししょうが		2.00	
玉葱		45.00	
にんじん		20.00	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		5.00	
ねぎ		5.00	
国産ホロモン(冷凍)		20.00	
塩		0.50	
こしょう混合		0.01	
がらすープ(チキン)		2.00	
しょうゆ		1.50	
本みりん		1.50	
無添加天然だしの素		0.30	
オリーブ油		3.00	
なす		20.00	
塩		0.15	
しょうゆ		0.50	
本みりん		0.50	
無添加天然だしの素		0.10	
ミニトマト	1.00 個	10.00	
紙カップ(小判 中230cc)		1.00	
【鶏の唐揚げ+キャベツ:B】			
鶏成鶏肉モモ(皮なし)		40.00	
酒		3.30	
しょうゆ		3.30	
おろししょうが		0.70	
かたくり粉		4.00	
薄力粉		4.00	
揚げ油(米白絞)		5.00	
サラダ油		0.20	
キャベツ		30.00	
塩		0.25	
こしょう混合		0.00	
【パンサンスーC】			
もやし		25.00	
きゅうり		10.00	
にんじん		7.00	
緑豆ほるさめ(乾)		3.00	
砂糖		1.20	
穀物酢		1.80	
しょうゆ		3.00	
中華スープの素リクGS無添加		0.50	
ごま油		0.50	
【チーズ:D】			
ピピピチーズ Fe, Ca		5.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年7・8月 詳細献立表

町田市立中学校 2024-05-02 印刷

2024年 7月12日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ペーパーパン】			
ソフトフランスパン		58.00	
ココアパン(コッペ)	1.00 個	64.00	
袋詰め代金	1.00	1.00	
【鶏肉のフリカッセ:A】			
サラダ油		0.50	
鶏肉モモ(皮付き)		60.00	
白ワイン		1.00	
玉葱		25.00	
ぶなしめじ		10.00	
にんじん		5.00	
水		7.50	
無添加コンソメチキン顆粒		0.30	
ペシヤメルソース		2.50	
牛乳		7.50	
塩		0.20	
白こしょう		0.01	
さやいんげん		5.00	
かたくり粉		0.00	
【魚のロティ+小松菜ｺｰｽB】			
シルバー		40.00	
白ワイン		0.50	
ガーリックパウダー		0.05	
バジル(粉)		0.02	
オリーブ油		0.50	
塩		0.10	
こしょう混合		0.01	
こまつな	30.00 g	30.00	
国産ﾎｰﾙｺｰﾝ(冷凍)	5.00 g	5.00	
塩	0.20 g	0.20	
こしょう混合	0.02 g	0.02	
【キャロット・ラペ:C】			
にんじん		30.00	
玉葱		10.00	
えだまめ(むき冷凍)		5.00	
穀物酢		1.50	
レモン(果汁、生)		1.50	
粒マスタード		2.00	
はちみつ		1.00	
オリーブ油		0.75	
塩		0.40	
白こしょう		0.00	
【ずりおろしりんごミニゼリー】			
Fおろしりんごゼリー	1.00 個	23.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 7月16日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【バターライス】			
精白米		110.00	
有塩バター		3.00	
無添加コンソメチキン顆粒		1.00	
塩	0.20 g	0.20	
こしょう混合		0.02	
水		132.00	
バセリ(乾)	0.01 g	0.01	
【魚のオーロラソースがけ:A】			
メルルーサ 70g		66.50	
白ワイン		1.50	
塩		0.10	
白こしょう		0.02	
有塩バター		0.70	
薄力粉		0.70	
牛乳		17.50	
無添加コンソメチキン顆粒		0.21	
トマトピューレ		2.10	
ﾊﾞﾀｰ(乾)		10.00	
にんにく		0.10	
バセリ(乾)		0.03	
オリーブ油		0.35	
白ワイン		0.40	
塩		0.20	
とうがらし		0.01	
フロッコリー		15.00	
【リヨネーズポテト】			
じゃがいも		55.00	
有塩バター		1.00	
にんにく		0.50	
ベーコン		5.00	
玉葱		5.00	
とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)		5.00	
塩		0.20	
こしょう混合		0.02	
マヨネーズ(卵黄型)		5.00	
バセリ(乾)		0.20	
【フレンチサラダC】			
キャベツ		30.00	
にんじん		5.00	
きゅうり		10.00	
オリーブ油		2.00	
米酢		3.00	
砂糖		2.00	
塩		0.30	
こしょう混合		0.02	
【チーズ:D】			
ビビチーズ Fe, Ca		5.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 7月17日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【生揚げ入ホイコウロウ:A】			
生揚げ		40.00	
サラダ油		0.50	
おろししょうが		0.40	
豚こま		15.00	
たけのこ(ゆで)		20.00	
にんじん		10.00	
キャベツ		40.00	
青ピーマン		4.00	
水		1.80	
砂糖		0.45	
テンメンジャン		2.70	
みみそ(赤色辛みそ)		2.70	
トウバンジャン		0.10	
しょうゆ		1.80	
ごま油		0.30	
白こしょう		0.02	
【魚の塩焼き+ﾌﾞﾗｯﾄﾞ】			
からふとます		30.00	
塩		0.40	
フロッコリー		15.00	
ごま油		0.20	
塩		0.10	
かつお加工品(削り節)		0.20	
【豆入りポテトサラダ:C】			
じゃがいも		25.00	
ミックスビーンズ(ゆで)		7.00	
とうもろこし(国産冷凍)		2.00	
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	
こしょう混合		0.01	
【青菜の磯香和え】			
こまつな	18.00 g	18.00	
にんじん	4.00 g	4.00	
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7・8月 詳細献立表

町田市立中学校 2024-05-02 印刷

2024年 7月18日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【イエローライス】			
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	
【ペリペリチキン+チャカラカ】			
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	3.00 枚	90.00	
塩		0.30	
こしょう混合		0.01	
にんにく		0.30	
パプリカ(粉)		0.45	
オレガノハーブ		0.03	
チリパウダー		0.04	
トマトケチャップ		3.00	
はちみつ		1.50	
穀物酢		0.45	
しょうゆ		0.30	
レモン(果汁、生)		3.00	
オリーブ油		3.00	
サラダ油		1.00	
とうがらし(乾)		0.01	
キャベツ		8.00	
にんじん		10.00	
玉葱		5.00	
ミックスピーズ(ゆで)		10.00	
塩		0.10	
白こしょう		0.01	
水		2.00	
砂糖		0.50	
カレー粉		0.10	
塩		0.10	
白こしょう		0.01	
【春雨サラダ：B】			
にんじん		6.00	
わかめ(乾燥、水戻し)		0.60	
もやし		12.00	
きゅうり		24.00	
緑豆(はるさめ(乾))		3.60	
白いりごま		0.84	
ごま油		0.96	
穀物酢		0.96	
しょうゆ		3.60	
砂糖		0.36	
【パンブキンチーズ：C】			
かぼちゃ		30.00	
ダイスチーズ		6.00	
砂糖	3.00 g	3.00	
塩	0.37 g	0.37	
白いりごま	1.50 g	1.50	
【ずりおろし洋梨ニゼリ】			
Foずりおろし洋梨ゼリ	1.00 個	23.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 7月19日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【のり佃煮ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
高鉄減塩のり佃煮	1.00 袋	5.00	
【さけの甘酢あんかけ&アム】			
しろさけ 60g		60.00	
塩		0.20	
こしょう混合		0.01	
酒		1.00	
かたくり粉		3.00	
揚げ油		5.00	
玉葱		20.00	
にんじん		7.00	
さやいんげん		6.00	
水		12.00	
中華スープの素(ケンGS無添加)		0.50	
しょうゆ		5.00	
穀物酢		1.20	
砂糖		2.50	
かたくり粉		1.00	
フロココリー		10.00	
【ピーマンと野菜のソテー-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	
こしょう混合		0.03	
ピーマン		10.00	
しょうゆ		1.50	
かき油		0.50	
中華スープの素(ケンGS無添加)		0.10	
青ピーマン		3.00	
【和風サラダ】			
キャベツ		20.00	
きゅうり		8.00	
だいこん		8.00	
にんじん		5.00	
ロースハム		3.00	
和風ドレッシング		5.00	
【果物(パイナップル缶)】			
パイナップル缶(果肉のみ)		15.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 8月26日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【鯖のごまみそだれとうずら卵&行-A】			
さば	1.00 枚	50.00	
しょうゆ		0.60	
酒		0.60	
おろししょうが		0.30	
みみそ(赤色辛みそ)		3.00	
砂糖		1.80	
本みりん		3.00	
酒		1.50	
水		2.00	
白いりごま		0.60	
うずら卵(水煮缶詰)	1.00 個	10.00	
こまつな		15.00	
キャベツ		10.00	
えのきたけ		10.00	
にんじん		5.00	
オリーブ油		0.50	
塩		0.20	
こしょう混合		0.01	
【シャキシャキ梅サラダ：B】			
切干しだいこん		8.00	
にんじん		10.00	
もやし		16.00	
きゅうり		10.00	
練りうめ		2.00	
砂糖		1.40	
穀物酢		2.00	
しょうゆ		1.40	
本みりん		1.40	
ごま油		0.70	
焼きのり(刻み)		0.70	
【大豆とひじきの炒め煮★C(量調整)】			
サラダ油		1.50	
干ひじき(ステンパ釜、乾)		1.50	
だいず(国産、水煮)		4.50	
にんじん		2.00	
凍り豆腐		3.00	
酒		1.60	
砂糖		1.30	
水		1.00	
無添加純だし粉末		0.13	
しょうゆ		1.40	
【ずりおろし洋梨ニゼリ】			
Foずりおろし洋梨ゼリ	1.00 個	23.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年7・8月 詳細献立表

町田市立中学校 2024-05-02 印刷

2024年 8月27日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ペーパーパン】			
ココアパン(コッペ)	1.00 個	64.00	
ミルクパン(コッペ)	1.00 個	62.00	
袋詰め代金	1.00	1.00	
【チキンカツ+キャベA】			
チキンカツ ムネ肉		50.00	
揚げ油		8.00	
中濃ソース		5.00	
キャベツ		35.00	
塩		0.35	
ごま油		0.18	
【スパゲティ+野菜+パンB】			
スパゲティ(乾)		13.00	
オリーブ油		0.80	
おろしにんにく		0.30	
ベーコン		10.00	
玉葱		15.00	
青ピーマン		8.00	
トマトケチャップ		12.00	
中濃ソース		1.00	
塩		0.20	
こしょう混合		0.00	
【ブロッコリー+ひじきのごま和えC】			
ブロッコリー		40.00	
干ひじき(戻し釜、乾)		0.30	
白ゴマペースト		1.00	
砂糖		0.60	
穀物酢		0.80	
マヨネーズ(全卵型)		2.50	
米みそ(甘みそ)		1.00	
【チーズ】			
ピピピチス*Fe, Ca		5.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 8月28日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごぼん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【生揚げと豚肉のオイスターソース炒めA】			
生揚げ		40.00	
サラダ油		0.25	
おろしにんにく		0.17	
おろししょうが		0.17	
豚こま		20.00	
しょうゆ		0.85	
酒		0.85	
にんじん		10.00	
玉葱		16.00	
もやし		30.00	
干し椎茸(スライス)		0.25	
ねぎ		4.25	
にら		17.00	
水		21.25	
牡蠣油(オイスターソース)		1.27	
砂糖		0.68	
しょうゆ		3.40	
こしょう混合		0.01	
酒		0.85	
トウバンジャン		0.02	
【しょうがのゴマ焼き+ナムルB】			
ししゃも(生干し)	1.00 本	18.00	
黒ごま(いり)		0.60	
白いりごま	1.30 g	1.30	
油	1.00	1.00	
こまつな		30.00	
ごま油		0.30	
塩		0.10	
【切干大根のソース炒めC】			
サラダ油		1.00	
切干しだいこん		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	
こしょう混合		0.00	
【うずら卵の醤油煮D】			
うずら卵(水煮缶詰)	2.00 個	20.00	
砂糖	1.00 g	1.00	
しょうゆ	1.00 g	1.00	
本みりん	1.00 g	1.00	
酒	1.00 g	1.00	
水		5.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 8月29日(木)

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	
【大豆入りドライカレー:A】			
サラダ油		0.30	
にんにく		0.50	
しょうが		0.50	
豚ひき肉		35.00	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		8.75	
にんじん		10.00	
玉葱		20.00	
だいたず(国産、水煮)		15.00	
有塩バター		1.00	
無添加コンソメチキン顆粒		0.70	
カレー粉		1.50	
トマトケチャップ		4.20	
ウスターソース		4.20	
塩		0.60	
青ピーマン		5.00	
こしょう混合		0.05	
紙カップ(小判 中230cc)		1.00	
かたくり粉		0.00	
【いかのガーリック揚げ+キャベ+ソースB】			
いか 鹿の子目		30.00	
塩		0.15	
こしょう混合		0.02	
ガーリックパウダー		0.20	
かたくり粉		6.00	
揚げ油(米白絞)		4.00	
サラダ油	0.50 g	0.50	
ベーコン	5.00 g	5.00	
キャベツ	15.00 g	15.00	
こまつな	15.00 g	15.00	
塩	0.20 g	0.20	
こしょう混合	0.00 g	0.00	
【ブロッコリーのおかか和えC】			
ブロッコリー		35.00	
しょうゆ	1.80 g	1.80	
かつお加工品(削り節)	1.00 g	1.00	
【大根のゆかり和えD】			
だいこん	20.00 g	20.00	
きゅうり	5.00 g	5.00	
ゆかり	0.20 g	0.20	
塩	0.10 g	0.10	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

