

[詳細献立表] (例)

| | |
|--------------------|--------------------|
| 栄養士 6/24 (印) | 管理職 6/24 (印) |
|--------------------|--------------------|

1年〇組 氏名：調布 太郎 (卵, えび, 桃)

0: 通常献立

2019年 7月 1日 ~ 2019年 7月31日

調布市立〇〇中学校

| 7月 1日(月) | | 7月 2日(火) | | 7月 3日(水) | | 7月 4日(木) | | 7月 5日(金) | |
|-------------------------|--------|-----------------------------|--------|------------------------|--------|--------------------------|--------|--------------------|--------|
| 献立名/食品名 | g | 献立名/食品名 | g | 献立名/食品名 | g | 献立名/食品名 | g | 献立名/食品名 | g |
| 【牛乳】 | | 【牛乳】 | | 【牛乳】 | | 【牛乳】 | | 【牛乳】 | |
| 牛乳 | 206.00 | 牛乳 | 206.00 | 牛乳 | 206.00 | 牛乳 | 206.00 | 牛乳 | 206.00 |
| | | | | | | | | | |
| 【しじゅーしー】 | | 【ソフトフランスパン(クリームチーズ)】 | | 【Eビ・豆腐のうま煮かけご飯】 | | 【ごはん】 | | 【届け願い事ラーメン】 | |
| 米 | 74.80 | ソフトフランスパン(卵なし) | 12.32 | 米 | 71.50 | 米 | 82.50 | 蒸し中華めん(卵なし) | 123.20 |
| 酒 | 0.99 | ソフトフランスパン(卵なし) | 17.98 | おおむぎ(押麦) | 5.50 | 酒 | 1.10 | | |
| しょうゆ | 0.55 | ソフトフランスパン(卵なし) | 31.39 | 酒 | 0.00 | 水 | 0.00 | なると | 7.70 |
| 水(だし汁) | 0.00 | クリームチーズ | 12.12 | 水 | 0.00 | | | 焼き豚 | 16.50 |
| | | | | 木綿豆腐 | 33.00 | 【野沢菜ふりかけ】 | | しなちく | 16.50 |
| 炒め油 | 1.10 | | | ★むきえび | 16.50 | 炒め油 | 0.33 | ほうれんそう | 16.50 |
| 豚ばら肉 | 7.70 | 【ラタトゥイユ】 | | 酒 | 1.10 | のざわな(塩漬) | 4.40 | もやし | 22.00 |
| 細切り昆布 | 1.65 | オリーブ油 | 0.83 | 生姜 | 0.55 | こねぎ | 2.20 | 玉葱 | 16.50 |
| 酒 | 2.48 | にんにく | 0.33 | 豚こま肉 | 11.00 | ちりめんじゃこ | 1.10 | ごま油 | 0.55 |
| 塩 | 0.10 | セロリー | 0.22 | たけのこ(茹) | 11.00 | しょうゆ | 0.55 | みりん | 0.55 |
| みりん | 0.55 | ベーコン(卵なし) | 5.50 | 玉葱 | 16.50 | みりん | 0.33 | 生姜 | 0.55 |
| しょうゆ | 2.75 | 鶏もも肉 | 11.00 | ねぎ | 8.80 | ごま | 0.55 | にんにく | 0.55 |
| こねぎ | 2.48 | 白ワイン | 0.55 | チンゲンツァイ | 8.80 | | | ねぎ | 11.00 |
| 白いりごま | 0.79 | 玉葱 | 16.50 | ごま油 | 0.55 | 【きすのたんかんソースあえ】 | | しょうゆ | 5.50 |
| | | いんげん | 6.60 | 酒 | 1.65 | きす | 1枚 | 酒 | 1.10 |
| | | 赤ピーマン | 11.00 | オスターソース(植物油) | 0.28 | 酒 | 1.10 | 塩 | 0.88 |
| 【ゴ・ヤ・チャップル(豚こま)】 | | 黄ピーマン | 11.00 | しょうゆ | 3.74 | 生姜 | 0.88 | こしょう | 0.02 |
| 炒め油 | 2.20 | なす | 16.50 | 塩 | 0.33 | でんぶん | 3.30 | オスターソース(植物油) | 0.88 |
| 押し豆腐 | 39.60 | かぼちゃ | 27.50 | こしょう | 0.02 | 揚げ油 | 3.30 | 豚骨(パック) | 16.50 |
| 豚こま肉 | 13.20 | ズッキーニ | 13.20 | 鶏がら(パック) | 6.60 | | | 鶏がら(パック) | 16.50 |
| 人参 | 5.50 | 人参 | 13.20 | だし昆布 | 0.17 | たんかんジャム | 2.20 | けずり節(かつお節) | 1.65 |
| 玉葱 | 11.00 | ホールトマト(カット) | 22.00 | 水 | 44.00 | トマトケチャップ | 2.20 | 水 | 209.00 |
| にがうり | 16.50 | トマトピューレ | 3.30 | 豆板醤 1瓶130g | 0.02 | しょうゆ | 1.10 | 焼きのり 1/8 | 0.38 |
| 赤味噌 | 1.54 | トマトケチャップ | 3.30 | いんげん | 5.50 | 三温糖 | 0.44 | うずら卵(茹・殻むき) | 22.00 |
| 砂糖 | 1.10 | バジル(刻み) | 0.03 | でんぶん | 1.98 | みりん | 1.10 | | |
| しょうゆ | 0.55 | 中濃ソース | 0.88 | | | 酒 | 0.55 | | |
| 酒 | 0.55 | 塩 | 0.44 | 【山くらげのきんぴら】 | | | | 【じゃが丸くん】 | |
| 塩 | 0.31 | | | 油 | 1.10 | 【切干大根の甘酢和え】 | | じゃがいも | 100.00 |
| こしょう | 0.03 | | | 山くらげ | 1.65 | 切干し大根 | 3.30 | スパイスドック(卵なし) | 13.20 |
| でんぶん | 1.10 | 【コールスローサラダ】 | | ごぼう | 22.00 | きゅうり | 7.70 | 牛乳 | 13.20 |
| ★卵 | 22.00 | キャベツ | 55.00 | 人参 | 16.50 | もやし | 33.00 | 水 | 0.00 |
| | | 人参 | 7.70 | 糸こんにゃく | 11.00 | 人参 | 7.70 | 揚げ油 | 5.50 |
| | | とうもろこし缶詰(ホール) | 7.70 | 酒 | 0.77 | 酢 | 3.30 | トマトケチャップ | 5.50 |
| 【沖縄もずくスープ】 | | マヨネーズ(卵・乳なし) | 2.20 | しょうゆ | 2.86 | 砂糖 | 1.42 | | |
| 人参 | 7.70 | レモン汁 | 0.22 | 砂糖 | 2.20 | しょうゆ | 2.20 | | |
| 白菜 | 27.50 | サラダ油 | 1.10 | みりん | 1.10 | | | 【サイダーポんチ】 | |
| ねぎ | 11.00 | 酢 | 2.20 | 七味唐辛子 | 0.01 | 【みそ汁(小松菜, 芋, 大根)】 | | みかん缶 | 22.00 |
| 沖縄もずく(塩蔵、塩抜き) | 22.00 | みりん | 0.55 | ごま | 0.28 | キャベツ | 16.50 | バイン・チビット(レトルト) | 22.00 |
| 酒 | 1.10 | 砂糖 | 0.17 | 塩 | 0.15 | 大根 | 16.50 | ★カット白桃 | 16.50 |
| 塩 | 0.55 | こしょう | 0.01 | | | じゃがいも | 22.00 | | |
| こしょう | 0.01 | | | 【ずんだ白玉】 | | 油揚げ | 7.70 | サイダー | 33.00 |
| しょうゆ | 0.66 | | | むき枝豆(冷凍) | 22.00 | 小松菜 | 7.70 | | |
| けずり節 | 2.75 | 【メロン 1/16】 | | 砂糖 | 3.30 | ねぎ | 11.00 | | |
| 水 | 154.00 | メロン | 48.00 | 塩 | 0.11 | 赤味噌 | 5.50 | | |
| | | | | 水 | 2.20 | 白味噌 | 5.50 | | |
| | | | | 白玉団子(1袋135ヶ入) | 30.00 | けずり節(かつお節) | 3.08 | | |
| | | | | | | だし昆布 | 0.28 | | |
| | | | | | | 水 | 154.00 | | |