

6月15日(木)		小620kcal 中768kcal		6月16日(金)		小708kcal 中693kcal		6月19日(月)		小578kcal 中686kcal		6月20日(火)		小612kcal 中758kcal		6月21日(水)		小644kcal 中799kcal		6月22日(木)		小539kcal 中663kcal	
ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉の煮物 もやしのごま炒め				バターパン 牛乳 鶏肉の マスタード焼き ポトフ				ごはん 牛乳 たちうおの塩焼き 小松菜のソテー 五目汁				麻婆どんぶり 牛乳 フォー・ガー				ごはん 牛乳 揚げじゃがいもの そばろ煮 小松菜の味噌汁				ごはん 牛乳 回鍋肉 中華春雨スープ			
食材名		分量(g)		食材名		分量(g)		食材名		分量(g)		食材名		分量(g)		食材名		分量(g)					
米		80 g		バターパン		1 こ		米		80 g		米		80 g		米		80 g		米		80 g	
牛乳		1 本		牛乳		1 本		牛乳		1 本		とうふ		70 g		牛乳		1 本		豚肉		1 本	
厚揚げ		70 g		鶏肉		1 切		たちうお 40g		1 切		豚ミンチ		30 g		鶏ミンチ		30 g		鶏肉		30 g	
豚肉		30 g		小学校 (60g)		1 切		小松菜		30 g		にんじん		5 g		サラダ油		0.5 g		塩		0.05 g	
にんじん		20 g		中学校 (70g)		1 切		太もやし		30 g		たまねぎ		20 g		じゃがいも		60 g		こしょう		0.01 g	
たけのこ(水煮)		15 g		粒入りマスタード		1.2 g		にんじん		10 g		青ねぎ(八幡産)		5 g		揚げ油		4 g		にんじん		10 g	
たまねぎ		30 g		酒		4 g		塩		0.3 g		たけのこ(水煮)		10 g		さつま揚げ		15 g		きゃべつ		40 g	
三度豆		10 g		オリーブ油		3 g		こしょう		0.01 g		ハ幡のみそ		2 g		にんじん		20 g		チンゲン菜		20 g	
濃口しょうゆ		6 g		濃口しょうゆ		2.2 g		濃口しょうゆ		0.5 g		ジンジャーパウダー		0.05 g		三度豆		10 g		おろしにんにく		0.1 g	
酒		1 g		さとう		1 g		サラダ油		2 g		ガーリックパウダー		0.05 g		さとう		2 g		サラダ油		0.2 g	
さとう		3 g		塩		0.07 g		豚肉		15 g		トウバンジャン		0.2 g		濃口しょうゆ		3 g		さとう		1.5 g	
みりん		2 g		こしょう		0.02 g		土しょうが		1 g		酒		1.5 g		みりん		3 g		濃口しょうゆ		1.5 g	
けずりぶし		1 g		おろしにんにく		0.2 g		たまねぎ		10 g		片栗粉		1.5 g		けずりぶし		1 g		赤みそ		2 g	
水		40 g		ボーックフランク		20 g		たまねぎ(八幡産)		35 g		ごま油		0.5 g		水		20 g		酒		1 g	
太もやし		48 g		にんじん		15 g		にら		5 g		塩		0.5 g		たまねぎ		20 g		トウバンジャン		0.1 g	
にんじん		6 g		たまねぎ		40 g		薄口しょうゆ		4 g		濃口しょうゆ		2 g		小松菜		10 g		片栗粉		0.5 g	
白いりごま		1.2 g		キャベツ		20 g		塩		0.3 g		さとう		1 g		油揚げ		5 g		鶏肉		10 g	
ごとう		1 g		じゃがいも		25 g		こしょう		0.02 g		水		10 g		にんじん		5 g		にんじん		10 g	
薄口しょうゆ		2.5 g		塩		0.6 g		けずりぶし		3 g		牛乳		1 本		ハ幡のみそ		9 g		たまねぎ(八幡産)		20 g	
ごま油		0.5 g		こしょう		0.02 g		水		100 g		鶏肉		15 g		ハ幡の白みそ		3 g		太もやし		20 g	
												フォー 青ねぎ(八幡産) 塩 こしょう 薄口しょうゆ チキンスープ 水 100 g				水 100 g				はるさめ 7 g 青ねぎ(八幡産) 5 g 塩 0.4 g こしょう 0.02 g 薄口しょうゆ 3 g けずりぶし 3 g 水 100 g ごま油 0.1 g			
6月23日(金)		小681kcal 中809kcal		6月26日(月)		小551kcal 中679kcal		6月27日(火)		小594kcal 中724kcal		6月28日(水)		小561kcal 中691kcal		6月29日(木)		小573kcal 中708kcal		6月30日(金)		小613kcal 中707kcal	
セルフフィッシュバーガー 白身魚フライ 牛乳 トマトスープ 				1学期 期末考査 のため 給食なし				1学期 期末考査 のため 給食なし				ごはん 牛乳 鶏肉とちくわの 照り焼き 四川風中華スープ				ごはん 牛乳 豚キムチ ワンタンスープ				黒糖コッペパン 牛乳 ツナとポテトのグラタン きゃべつスープ			
食材名		分量(g)										食材名		分量(g)		食材名		分量(g)		食材名		分量(g)	
コッペパン		1 こ						米		80 g		米		80 g		黒糖パン		1 こ					
白身魚フライ		1 こ						牛乳		1 本		牛乳		1 本		牛乳		1 本		牛乳		1 本	
揚げ油		9 g						鶏肉		50 g		豚肉		40 g		だまねぎ		40 g		だまねぎ		40 g	
キャベツ		30 g						ちくわ		10 g		にんじん		10 g		ツナノンオイル		12 g		ツナノンオイル		12 g	
塩		0.3 g						板こんにゃく		10 g		たまねぎ		30 g		じゃがいも		60 g		じゃがいも		60 g	
ノンエッグタルタルソース		1 袋						白ねぎ		8 g		キャベツ		40 g		パセリ		1 g		パセリ		1 g	
牛乳		1 本						さとう		2 g		キムチ(ノンアレルギー)		30 g		マーガリン		2 g		マーガリン		2 g	
ベーコン		10 g						みりん		1 g		にら		5 g		生クリーム		8 g		生クリーム		8 g	
じゃがいも		20 g						濃口しょうゆ		3 g		サラダ油		1 g		塩		0.3 g		塩		0.3 g	
にんじん		15 g						水		10 g		トウバンジャン		0.2 g		こしょう		0.03 g		こしょう		0.03 g	
たまねぎ		20 g						豚肉		10 g		合わせみそ		3 g		米粉		1 g		米粉		1 g	
三度豆		5 g						ジンジャーパウダー		0.03 g		こしょう		0.02 g		チーズ		10 g		チーズ		10 g	
トマト		30 g						ガーリックパウダー		0.03 g		濃口しょうゆ		2 g		豚肉		7 g		豚肉		7 g	
塩		0.8 g						酒		1 g		鶏肉		20 g		キャベツ		30 g		キャベツ		30 g	
こしょう		0.02 g						にんじん		10 g		にんじん		10 g		たまねぎ		20 g		たまねぎ		20 g	
ローリエ		0.01 g						たけのこ(水煮)		10 g		たまねぎ		20 g		にんじん		10 g		にんじん		10 g	
薄口しょうゆ		2 g						干しいたけ		0.1 g		太もやし		20 g		塩		0.4 g		塩		0.4 g	
チキンスープ		6 g						にら		5 g		土しょうが		1 g		こしょう		0.02 g		こしょう		0.02 g	
水		100 g						塩		0.3 g		にら		5 g		薄口しょうゆ		3 g		薄口しょうゆ		3 g	
												こしょう 薄口しょうゆ けずりぶし 水 片栗粉 ラー油				ワンタンの皮 塩 こしょう 薄口しょうゆ けずりぶし 水				けずりぶし 3 g 水 100 g			