

7月の予定献立表(変更版)

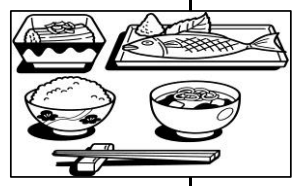


7月3日(月)		7月4日(火)		7月5日(水)		7月6日(木)	
小 567 kcal	中 699 kcal	小 589 kcal	中 653 kcal	小 577 kcal	中 712 kcal	小 722 kcal	中 901 kcal
スタミナ丼 牛乳 わかめスープ		発芽玄米入りごはん きざみたくあん 牛乳 あじの竜田揚げ 切干大根のみそ汁		ごはん 牛乳 麻婆なす トック入りスープ		ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 豆腐のすまし汁	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	75 g	米	80 g	米	80 g
豚肉	30 g	発芽玄米	5 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本
おろしにんにく	0.5 g	きざみたくあん	10 g	豚ミンチ	25 g	鶏肉	70 g
サラダ油	0.5 g	牛乳	1 本	ガーリックパウダー	0.05 g	濃口しょうゆ	2 g
塩	0.4 g	あじ	1 切	こしょう	0.02 g	酒	1 g
こしょう	0.02 g	小学校(40g)	1 切	土しょうが	0.5 g	ジンジャーパウダー	0.05 g
さとう	0.5 g	中学校(50g)	1 切	なす	50 g	ガーリックパウダー	0.05 g
濃口しょうゆ	0.5 g	濃口しょうゆ	2 g	にんじん	10 g	米粉	4 g
にんじん	10 g	酒	1 g	たまねぎ(八幡産)	30 g	片栗粉	6 g
たまねぎ	20 g	片栗粉	3 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	揚げ油	9 g
キャベツ	40 g	米粉	2 g	サラダ油	1 g	鶏肉	20 g
にら	10 g	揚げ油	4 g	八幡のみそ	3 g	にんじん	10 g
オイスターソース	1 g	切干大根	3 g	トウモロコシ	0.1 g	たまねぎ(八幡産)	20 g
塩	0.1 g	にんじん	15 g	ごま油	0.2 g	とうふ	20 g
こしょう	0.02 g	油揚げ	7 g	塩	0.2 g	青ねぎ(八幡産)	5 g
濃口しょうゆ	2 g	青ねぎ(八幡産)	7 g	濃口しょうゆ	2 g	塩	0.2 g
酒	1 g	八幡のみそ	9 g	さとう	0.5 g	薄口しょうゆ	4 g
牛乳	1 本	八幡の白みそ	3 g	チキンスープ	2 g	けずりぶし	3 g
カットわかめ	0.4 g	けずりぶし	3 g	水	10 g	水	100 g
とうふ	20 g	水	100 g	片栗粉	1 g		
たまねぎ	20 g			鶏肉	10 g		
にんじん	5 g			にんじん	10 g		
青ねぎ	5 g			太もやし	20 g		
塩	0.5 g			トック	15 g		
こしょう	0.02 g			チンゲン菜	10 g		
薄口しょうゆ	3 g			土しょうが	0.5 g		
けずりぶし	3 g			塩	0.5 g		
水	100 g			こしょう	0.02 g		
				薄口しょうゆ	2 g		
				けずりぶし	3 g		
				水	100 g		
7月7日(金)	小 543 kcal 中 661 kcal	7月10日(月)	小 569 kcal 中 702 kcal	7月11日(火)	小 659 kcal 中 805 kcal	7月12日(水)	小 587 kcal 中 711 kcal
小型パン 牛乳 ミートスパゲティ セタサイダー		ゆかりご飯 牛乳 ゴーヤチャンプルー チンゲン菜のスープ		ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 五目きんぴら かぼちゃのみそ汁		カレーピラフ 牛乳 グリルチキン 洋風スープ	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
小型パン	1 個	米	80 g	米	80 g	米	65 g
牛乳	1 本	ゆかり	2 g	牛乳	1 本	麦	5 g
スパゲティ	25 g	牛乳	1 本	塩鯖	1 本	ポークウインナー	10 g
牛ミンチ	20 g	にがうり	10 g	小学校(50g)	1 切	たまねぎ	5 g
豚ミンチ	10 g	厚揚げ	20 g	中学校(60g)	1 切	にんじん	5 g
塩	0.3 g	豚肉	20 g	サラダ油	0.3 g	ピーマン(八幡産)	5 g
こしょう	0.02 g	たまねぎ	35 g	豚肉	10 g	ホールコーン	5 g
ナツメグ	0.02 g	にんじん	10 g	ごぼう	20 g	塩	0.6 g
オールスパイス	0.02 g	塩	0.2 g	にんじん	5 g	こしょう	0.05 g
たまねぎ	60 g	こしょう	0.01 g	突きこんにやく	10 g	濃口しょうゆ	1 g
にんじん	20 g	薄口しょうゆ	2.5 g	三度豆	5 g	カレー粉	0.5 g
トマトチップ	8 g	ごま油	0.5 g	さとう	1.2 g	サラダ油	0.5 g
トマトピューレ	6 g	チンゲン菜	20 g	濃口しょうゆ	2.5 g	チキンスープ	10 g
ウスターソース	2 g	たまねぎ	20 g	みりん	0.8 g	牛乳	1 本
赤ワイン	2 g	にんじん	15 g	サラダ油	0.5 g	鶏肉	1 本
マヌカハニー	30 g	ポークウインナー	15 g	かぼちゃ	20 g	小学校(50g)	1 切
はちみつレモンゼリー	30 g	薄口しょうゆ	3 g	にんじん	5 g	中学校(60g)	1 切
星型ナタデココ	15 g	塩	0.5 g	たまねぎ	20 g	塩	0.2 g
サイダー	25 g	こしょう	0.02 g	油揚げ	5 g	こしょう	0.02 g
		けずりぶし	2 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	白ワイン	1 g
		水	100 g	八幡のみそ	9 g	ガーリックパウダー	0.03 g
				八幡の白みそ	3 g	バジル	0.02 g
				けずりぶし	3 g	濃口しょうゆ	2 g
				水	100 g	サラダ油	0.5 g
						豚肉	5 g
						にんじん	8 g
						たまねぎ	20 g
						じゃがいも	20 g
						キャベツ	10 g
						塩	0.4 g
						こしょう	0.02 g
						薄口しょうゆ	1 g
						チキンスープ	8 g
						ローリエ	0.01 g
						水	100 g

かみかみ献立

セタ献立

八幡食育の日



「一汁二菜」の和食献立です。

※ 中学生は表示より約1.2~1.3倍の分量です。
 ※ kcal表示は 小:小学生、中:中学生です。
 ※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。