

令和 3 年度 7 月分 献立一覧表

小学校(中) Bコース

01		02		05		06		07		08		
献立名												
ご飯 牛乳 生揚げの味噌汁 鰯の梅煮 切干大根の煮物		丸パン 牛乳 ビーンチャウダー フライドチキン キャベツとコーンのサラダ フレンチドレッシング		ご飯 牛乳 夏野菜カレーライス シルバーサラダ バレンシアオレンジ 青じそドレッシング		若布ご飯 牛乳 七夕汁 星コロッケ 炒り鶏		麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐丼 ナムル メロン ナムルドレッシング		ソフトフランスパン 牛乳 ポトフ タラのバジルマヨネーズソース ラタトゥイユ		
白飯	75	パン		白飯		若布ご飯		麦ご飯		ソフトフランスパン		
牛乳	206	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		
水 削節 生揚げ 白菜 味噌 味噌 長ねぎ 小松菜	140 2.5 30 25 5.15 5.15 7 10	ベーコン 玉ねぎ 人参 水 液体スープチキン しめじ 牛乳 生クリーム 油 バター 小麦粉 チーズ 食塩 こしょう 大豆		油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 玉ねぎ 水 液体スープチキン こしょう 食塩 かぼちゃ なす ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン りんご カレールー 中濃ソース ケチャップ 醤油		水 削節 昆布 かまぼこ 人参 キャベツ うずら卵 薄口醤油 食塩 みりん 春雨 澱粉 小松菜 長ねぎ		油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 水 液体スープポーク中華 砂糖 醤油 味噌 テンメンジャン こしょう 澱粉 豆腐 豆腐 長ねぎ ごま油		油 豚肉 白ワイン 人参 玉ねぎ キャベツ じゃが芋 セロリー 水 ローレル 液体スープチキン 食塩 こしょう いんげん		
鰯の梅煮	50					星コロッケ 油				鱈 食塩 こしょう 澱粉 油 ノンエッグマヨネーズ マッシュルーム 薄口醤油 水 バジル 澱粉		
水 削節 油 切干大根 人参 しいたけ しらたき みりん 砂糖 醤油 食塩 いんげん	15 0.3 0.1 6 10 0.3 8 0.5 1.8 3 0.15 5	鶏肉 にんにく 生姜 清酒 醤油 黒こしょう にんにく 食塩 澱粉 油		キャベツ コーン しらたき 人参		油 鶏肉 清酒 水 削節 昆布 人参 ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ 食塩 砂糖 みりん 醤油 いんげん		大豆もやし もやし 人参 ほうれん草 ぜんまい		オリーブオイル にんにく ベーコン ウインナー 白ワイン 玉ねぎ 人参 ズッキーニ ピーマン トマト 液体スープチキン 砂糖 食塩 こしょう		
		キャベツ 人参 コーン		バレンシアオレンジ				メロン				
		フレンチドレッシング		青じそドレッシング				ナムルドレッシング				

材料名及び分量(一人分のグラム数)

令和 3 年度 7 月分 献立一覧表

小学校(中) Bコース

	09	12	13	14	15	16
献立名	ご飯 牛乳 こしね汁 焼きシシャモ にらともやしの炒め物	ご飯 牛乳 ビーフンスープ ガパオライス 冷凍パイン	ご飯 牛乳 根菜汁 大豆とじゃこの唐揚げ 豚肉と夏野菜の味噌炒め	ご飯 牛乳 玉ねぎの味噌汁 鯖の塩焼き お浸し 卓上醤油	中華麺 牛乳 ジャージャー麺 中華サラダ すいか 中華ドレッシング	ご飯 牛乳 かき玉汁 マスのちゃんちゃん焼き ひじきの煮物
材料名	白飯	白飯	白飯	白飯	中華麺	白飯
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	水 削節 大根 人参 こんにゃく しいたけ 里芋 油揚げ 味噌 味噌 大豆 長ねぎ	ごま油 豚肉 清酒 水 液体スープポーク中華 しいたけ 玉ねぎ キャベツ 醤油 食塩 こしょう ビーフン エビ にら	水 削節 鶏肉 清酒 人参 ごぼう しいたけ 大根 里芋 食塩 醤油 長ねぎ 小松菜	水 削節 若布 玉ねぎ 油揚げ 味噌 味噌 長ねぎ  鯖  キャベツ 人参 ほうれん草 えのき  卓上醤油	油 にんにく 生姜 トウバンジャン 豚肉 清酒 玉ねぎ 人参 筍 水 液体スープポーク中華 テンメンジャン 味噌 醤油 砂糖 澱粉  茎若布 人参 きゅうり 大根 コーン  すいか  中華ドレッシング	水 昆布 削節 鶏肉 清酒 玉ねぎ 筍 食塩 薄口醤油 澱粉 卵 長ねぎ 小松菜  鱈 バター 玉ねぎ キャベツ しめじ 水 味噌 砂糖 みりん 澱粉
	シシャモ					
	油 豚肉 清酒 もやし にら 人参 食塩 醤油 砂糖 コチュジャン 澱粉	油 生姜 にんにく 鶏肉 清酒 玉ねぎ 筍 人参 みりん 砂糖 オイスターソース 醤油 ナンプラー バジル 食塩 ピーマン 赤ピーマン	大豆 澱粉 油 ちりめんじゃこ 醤油 砂糖 みりん 水 ごま  ごま油 豚肉 清酒 玉ねぎ なす ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ 液体スープチキン 砂糖 醤油 味噌 澱粉			
	冷凍パイン					
						水 削節 昆布 ごま油 ひじき 人参 れんこん さつま揚げ 砂糖 みりん 醤油 枝豆

令和 3 年度 7 月分 献立一覧表

小学校(中) Bコース

	19	20	21			
献立名	麦ご飯 牛乳 若布スープ ビビンバ丼 ピーチゼリー	丸パン 牛乳 かぼちゃのポタージュ ハンバーグデミグラスソース バジリコスパゲティ	ご飯 牛乳 冬瓜の吸物 鶏肉の甘辛揚げ 煮酢和え			
材料名	麦ご飯	パン	白飯			
	牛乳	牛乳	牛乳			
	ごま油 鶏肉 清酒 玉ねぎ 水 液体スープポーク中華 醤油 食塩 こしょう 豆腐 うずら卵 若布	油 玉ねぎ 水 食塩 こしょう 液体スープチキン かぼちゃ かぼちゃ 牛乳 生クリーム パセリ	水 削節 昆布 しいたけ 玉ねぎ しめじ 冬瓜 薄口醤油 食塩 小松菜 長ねぎ			
	ごま油 にんにく 生姜 豚肉 清酒 長ねぎ 筍 ぜんまい 人参 もやし 砂糖 みりん テンメンジャン コチュジャン 醤油 食塩 小松菜	ハンバーグ ウスターソース ケチャップ デミソース 水 砂糖  スパゲティ 油 ベーコン 白ワイン 玉ねぎ スープストックチキン 醤油 食塩 こしょう にんにく バジル	鶏肉 澱粉 油 水 醤油 清酒 みりん 砂糖 ごま  大根 人参 れんこん いんげん 油揚げ 砂糖 薄口醤油 穀物酢			
	ピーチゼリー					