

令和5年度7月

学校給食明細献立表

安曇野市中部学校給食センター

3日(月)				4日(火)				5日(水) 安曇野の日				6日(木)				7日(金) 北小希望献立			
食品名	一人分	総量	備考	食品名	一人分	総量	備考	食品名	一人分	総量	備考	食品名	一人分	総量	備考	食品名	一人分	総量	備考
ごはん				ごはん				そうめん				コッパン				わかめごはん			
米、強化米		0		米、強化米								小麦 乳 卵 大豆 不使用	米、強化米			わかめごはんの素	2	3.8	
		0						七たおやき	小麦 大豆			焼きウインナー							
いなだの照り焼き				チンジャオロース				切干大根おやき50g				ウインナー20g							
いなだ50g	1	1120		油	1	1.8		切干大根おやき85g	1	570		ウインナー30g	2	1150		鶏肉のレモンソース			
いなだ70g	1	630		豚細切り肉	45	87										鶏むね肉50g	1	1120	
(しょうゆ、酒				しょうが	0.3	0.6		豚しゃぶサラダ				フルーツヨーグルト				鶏むね肉60g			
みりん、三温)				三温糖	1.5	2.7		豚こま肉ありがとん	20	39		みかんシロップ漬け	30	54		でんぷん	4	7.5	
				酒	0.5	0.9		酒	1	1.8		パンシロップ漬け	30	54		揚げ油			
鉄火なす				こいくち				うすくち				夏秋いちご				みりん			
油	1	1.8		たけのこ千切り	10	18		三温糖	0.6	1.2		無糖ヨーグルト	20	40		三温糖	2	3.5	
豚ひき肉	15	30		しめじ	5	9		ごま油	2	3.6		上白糖	1	2		こいくち	2.7	5	
にんじん	10	18		ピーマン	10	18		ラー油	0.2	0.36						レモン汁	1.8	3	
たまねぎ	20	39		赤パプリカ	10	18		キャベツ	30	54		レタスとトマトのスープ				ポテトサラダ			
なす	20	39		オイスターソース	1.5	2.4		きゅうり	10	18		鶏むね肉	20	39		じゃがいも	30	54	
さやいんげん	5	9		粉寒天	0.3	0.5		にんじん	10	18		酒	1	1.8		にんじん	5	9	
三温糖	1.4	2.7						白いりごま	1	2		セロリ	1	1.8		きゅうり	15	27	
酒	0.5	0.9		もやしのナムル								にんじん	10	18		ツナ	5	9	
みりん	1	1.8		もやし	40	75		七たそうめん汁				たまねぎ				ノンエッグマヨ			
みそ	4	7.5		きゅうり	10	18		厚削り	3	6		カットトマト	15	27		塩	0.05	0.09	
粉寒天	0.3	0.5		にんじん	5	9		だし昆布	0.5	1.5		ベジダシ	3	6		白こしょう	0.02	0.036	
				白いりごま	1			鶏もも肉	10	18		チキンブイヨン	5	9		ABCスープ			
かぼちゃ団子汁				ごま油				七たそうめん汁				こいくち				油			
厚削り	3	6		塩	0.2	0.36		えのきたけ	10	18		塩	0.2	0.36		ベーコン	5	9	
にんじん	10	18		うすくち	2	3.6		はくさい	30	54		白こしょう	0.01	0.018		にんにく	0.2	0.3	
しめじ	10	18		キムチスープ				星なるとスライス				レタス				にんじん			
はくさい	20	39		豚こま肉	20	39		みりん	0.5	0.9		パセリ	0.5	0.9		しめじ	10	18	
かぼちやいもち	30	60		酒	1	1.8		塩	0.6	1.2					キャベツ	30	54		
酒	1	1.8		にんじん	10	18		うすくち	10	18					ABCマカロニ	4	8		
塩	0.4	0.75		だいこん	20	39		酒	1	1.8					ベジダシ	3	6		
うすくち	4	7.5		干しいたけ	0.5	1		ねぎ	5	9					チキンブイヨン	5	9		
みつば	5	9		白菜キムチ	8	15									こいくち	3	5.4		
				にら	5	9									塩	0.2	0.36		
				ベジダシ	3	6									白こしょう	0.01	0.018		
				チキンブイヨン	5	9									七たゼリー				
				こいくち/塩	3/0.1	5.4/0.018									七たゼリー	1	1685		
<欠食校>				<欠食校>				<欠食校>				<欠食校>				<欠食校>			
明南	223			明南	222			明南	222			明南	222			明南	222		
東小	189			東小	190			東小	190			東小	189			東小	189		
北小	581			北小	580			北小	581			北小	581			北小	581		
明北	100			明北	100			明北	100			明北	89			明北	102		
明中	201	1110	小数+予	明中	200	1109	小数+予	△明中	146	2年	1110	小数+予	△明中	146	2年	1098	小数+予	△明中	146
北中	388	623	中数+予	北中	388	622	中数+予	北中	388		566	中数+予	北中	389		567	中数+予	北中	388
センター	23	1733	合計	センター	23	1731	合計	センター	21		1676	合計	センター	21		1665	合計	センター	23
予備	28	換算	1920	予備	28	換算	1920	予備	28		換算	1860	予備	28		換算	1860	予備	28

小麦 乳 卵 大豆 不使用

令和5年度7月

学校給食明細献立表

所長 印 栄養士 印

10日(月)				11日(火)				12日(水)				13日(木)				14日(金)			
食品名	一人分	総量	備考	食品名	一人分	総量	備考	食品名	一人分	総量	備考	食品名	一人分	総量	備考	食品名	一人分	総量	備考
ごはん(風さやか)				ごはん(風さやか)				ラーメン				ごはん(風さやか)				ごはん			
米、強化米				米、強化米				小麦 大豆				米、強化米				米、強化米			
三色そばろ				鶏のくわ焼き				焼きチャーシュー				さばのみそ煮				えのきメンチかつ			
油	1	1.8		鶏もも肉50g	1	1080		焼き豚50g	1	1120		さば50g	1	1090		えのきメンチかつ50g	1	1070	
しょうが	0.5	0.9		鶏もも肉70g	1	630		焼き豚60g	1	630		さば70g	1	640		えのきメンチかつ60g	1	630	
豚ひき肉	20	36		(うすくち、酒、みりん)				カラフルサラダ				しょうが	2	3.6		揚げ油			
鶏ひき肉	20	36		しょうが、にんにく)				紫キャベツ	3	6		三温糖	5	9					
大豆の華(顆粒)	4	8		コーンスターチ	0.7	1.4		キャベツ	30	57		酒	2	3.6		夏野菜カレー			
冷えだまめ	10	18		でんぷん	0.7	1.4		切ブロッコリー	10	18		みそ	2.5	4.8		油	1	1.8	
炒り卵	20	36						コーン	5	9		こいくち	3	5.7		豚こま肉	40	75	
三温糖	1.5	2.7		五目きんぴら				油	1	1.8		みりん	2	3.6		しょうが	0.3	0.6	
酒	0.5	0.9		ごま油	1	1.8		黒こしょう	0.01	0.018		水	8	15		にんにく	0.3	0.6	
みりん	0.5	0.9		切ごぼう	25	45		酢	1	1.8						たまねぎ	30	57	
こいくち	3.5	6.6		にんじん	15	27		三温糖	0.2	0.36		ゆかりあえ				オニオンソーデー	10	18	
				れんこんいちょう	5	9		塩	0.3	0.6		キャベツ	40	75		なす	10	18	
磯マヨサラダ				さつまあげ	10	18						こまつな	5	9		切かぼちゃ	20	36	
キャベツ	30	57		つきこん	15	30		しょうゆラーメンスープ				にんじん	10	18		冷えだまめ	5	9	
きゅうり	15	27		三温糖	1.5	2.7		煮干し	3	6		ゆかり	0.6	1.2		カットトマト	20	36	
にんじん	5	9		酒	1	1.8		鶏もも肉	10	18		白いりごま	1	2		りんごピューレ	2	3	
千切きざみのり	0.2	0.3		みりん	1	1.8		酒	1	1.8		塩	0.1	0.18		ケチャップ	3	6	
ノンエッグマヨ	8	15		こいくち	3	5.7		しょうが	0.2	0.3		酢	0.3	0.6		中濃ソース	1.5	2.7	
うすくち	0.5	0.9		さやいんげん	5	9		にんにく	0.2	0.3		もずくスープ				米粉のカレールー	13	24	
				白いりごま	1	2		たまねぎ	10	18		厚削り	3	6		カレー粉	0.1	0.18	
豆腐と青菜のスープ								にんじん	10	18		にんじん	10	18		ガラムマサラ	0.01	0.018	
厚削り	3	6		キャベツのみそ汁				もやし	30	57		えのきたけ	10	18					
鶏むね肉	10	18		煮干し	3	6		なると	10	18		細切りかまぼこ	15	27		コーンサラダ			
酒	1	1.8		しめじ	10	18		こいくち	2	3.6		もずく	10	18		コーン	5	9	
にんじん	10	18		油揚げ	5	9		塩	0.4	0.75		うすくち	4	7.5		キャベツ	30	57	
えのきたけ	10	18		キャベツ	40	75		白こしょう	0.02	0.03		塩	0.4	0.75		にんじん	5	9	
豆腐	30	57		みそ	7	13.5		醤油ラーメンスープ	8	15		ねぎ	5	9		きゅうり	15	27	
うすくち	4	7.5		わかめ	0.5	1		チンゲンサイ	5	9		ヤクルト				酢	1.5	2.7	
塩	0.4	0.75		ねぎ	5	9					ヤクルト	1	1700		油	1	1.8		
こまつな	10	18													塩	0.3	0.6		
															白こしょう	0.01	0.018		

<欠食校>			<釜割>			<欠食校>			<釜割>			<欠食校>			<釜割>			
明南	223		明南	222		明南	222		明南	222		明南	222		明南	180	5年	
△東小	152	3年	東小	190	わかば 計-34	東小	190	1109 小数+予	△東小	152	4年	東小	189	1071 小数+予	東小	189	1058 小数+予	
北小	580		△北小	545		北小	580		北小	580		北小	580					
明北	100		明北	100		明北	100		明北	100		△明北	92		5年			
明中	201		明中	200		明中	200		明中	200		明中	200		明中	200		622 中数+予
北中	388		北中	388		北中	388		北中	388		北中	389		北中	388		622 中数+予
センター	23	センター	23	センター	21	センター	21	センター	23	センター	23	1694 合計	センター	23	センター	23	1680 合計	
予備	28	予備	28	予備	28	予備	28	予備	28	予備	28	換算 1890	予備	28	予備	28	換算 1890	

令和5年度7月

学校給食明細献立表

所長 印 栄養士 印

17日(月)				18日(火)				19日(水)				20日(木)				21日(金)							
食品名	一人分	総量	備考	食品名	一人分	総量	備考	食品名	一人分	総量	備考	食品名	一人分	総量	備考	食品名	一人分	総量	備考				
		0		ごはん				ごはん				ロールパン				ごはん							
		0		米、強化米				米、強化米								米、強化米							
		0										ハッシュポテト											
		0		麻婆豆腐				鶏肉のバーベキューソース				ハッシュポテト	1	1120		ホキのマヨネーズ焼き							
		0		ごま油	1	1.8		鶏もも肉50g	1	1120		ハッシュポテト	2	1250		ホキ50g	1	350					
		0		豚ひき肉	30	57		鶏もも肉70g	1	630						ホキ70g	1	630					
		0		にんにく	0.5	0.9		(塩、白こしょう)								(塩、白こしょう)							
		0		しょうが	0.5	0.9		でんぷん	5	9		枝豆サラダ				キャベツ	30	57					
		0		たまねぎ	20	39		揚げ油				切ブロッコリー	10	18		たまねぎ	5	6					
		0		三温糖	1	1.8		たまねぎ	2	4		にんじん	5	9		ノンエッグマヨ	8	10					
		0		酒	1	1.8		しょうが	0.1	0.2		冷えだまめ	5	9		紙カップ	1	970					
		0		こいくち	1	1.8		にんにく	0.1	0.2		酢	1	1.8									
		0		みそ	4.5	8.4		りんごピューレ	5	10		オリーブ油	1	2		いんげんのごまあえ							
		0		トウバンジャン	0.2	0.36		はちみつ	0.5	1		塩	0.3	0.6		さやいんげん	5	6					
		0		豆腐	40	75		こいくち	1	2		黒こしょう	0.01	0.018		ほくさい	40	46					
		0		にら	3	6		白こしょう	0.01	0.018						にんじん	5	6					
		0		でんぷん	1	1.8		粉寒天	0.2	0.5		パンクンスープ				細切りかまぼこ	5	6					
		0										バター	1	1.35		三温糖	1.5	1.6					
		0		チーズサラダ				昆布あえ				鶏むね肉	15	27		こいくち	2	2.4					
		0		キャベツ	30	57		もやし	35	63		たまねぎ	40	75		白すりごま	3	3					
		0		きゅうり	15	27		きゅうり	15	27		切かぼちゃ	20	39									
		0		赤ピーマン	5	9		にんじん	5	9		かぼちゃペースト	20	39		豚汁							
		0		8mmチーズ	5	9		塩昆布	1.5	3		コンソメ	1	2		煮干し	3	4					
		0		酢/油	1/1	1.8/1.8		うすくち	0.5	0.9		米粉	4	9		豚こま肉	20	24					
		0		塩/白こしょう	0.3/0.01	0.54/0.018						牛乳	30	60		酒	1	1					
		0		わかめスープ				凍り豆腐のみそ汁				塩	0.4	0.75		切ごぼう	10	12					
		0		にんじん	10	18		煮干し	3	6		白こしょう	0.02	0.03		つきこん	10	12					
		0		ほくさい	40	76		にんじん	10	18						にんじん	10	12					
		0		しめじ	10	18		たまねぎ	30	57		いちごジャム				たまねぎ	20	24					
		0		ベジダシ	3	6		えのきたけ	10	18		いちごジャム	1	1740		切さつまいも	20	24					
		0		チキンブイヨン	5	9		みそ	7	13.5						みそ	7	8					
		0		こいくち	3	5.7		こまつな	10	18						ねぎ	5	6					
		0		塩	0.2	0.36		凍り豆腐	3	6													
		0		白こしょう	0.01	0.018																	
		0		わかめ	0.5	1																	
		0		ねぎ	5	9																	
<欠食校>				<釜割>				<欠食校>				<釜割>				<欠食校>				<釜割>			
明南				△ 明南	186		5年	明南	222			明南	222			明南	222						
東小				東小	190			東小	190			東小	189			× 東小	0		全				
北小				北小	579			北小	580			北小	580			× 北小	0		全				
明北				△ 明北	91		5年	明北	100			明北	100			明北	102						
明中			17 小数+予	明中	200			明中	200		1109 小数+予	明中	200			明中	200		341 小数+予				
北中			34 中数+予	北中	388			北中	388		622 中数+予	北中	389			北中	388		622 中数+予				
センター	23		51 合計	センター	23			センター	23		1731 合計	センター	21			センター	23		963 合計				
予備	28		換算 0	予備	28			予備	28		換算 1920	予備	28			予備	28		換算 1160				