令和8年7月1日～令和8年7月3日

# [ 明 細 献 立 表 ]

安曇野市中部学校給食センター

## 7月1日水曜日

安曇野の日
七夕献立

| | 小 | 中 | 合計 |
|---|---|---|---|
| 実数 | 1011 | 544 | 1555 |
| 換算 | 1025 | 707 | 1732 |

| 材料名 | 1人分(g) | 総量(kg) | 備考 |
|---|---|---|---|
| 【そうめん】 | | | |
| そうめん★小麦 | 1 | 1557 | 個 |
| | | | |
| 【七夕まんじゅう】 | | | |
| おやき(なす)50g★小麦 | 1 | 1040 | 個 |
| おやき(なす)85g★小麦 | 1 | 560 | 個 |
| | | | |
| 【いりたまサラダ】 | | | |
| 炒り卵★卵 | 10 | 18 | |
| キャベツ | 30 | 60 | |
| きゅうり | 10 | 18 | |
| にんじん | 5 | 9 | |
| 酢 | 1.5 | 2.7 | |
| 油 | 1 | 1.8 | |
| 塩 | 0.3 | 0.51 | |
| 黒こしょう | 0.01 | 0.02 | |
| | | | |
| 【七夕そうめん汁】 | | | |
| 厚削り＋昆布 | 3 | 6 | |
| 鶏むね肉 | 10 | 18 | |
| にんじん | 10 | 18 | |
| えのきたけ | 10 | 18 | |
| はくさい | 30 | 57 | |
| ちらしかまぼこ(星) | 10 | 18 | |
| みりん | 0.5 | 0.9 | |
| 塩 | 0.5 | 0.9 | |
| うすくち | 10 | 18 | |
| 酒 | 1 | 1.8 | |
| 長ねぎ | 5 | 9 | |
| | | | |
| 【七夕クレープ】 | | | |
| 七夕クレープ★大豆 | 1 | 1590 | 個 |

## 7月2日木曜日

| | 小 | 中 | 合計 |
|---|---|---|---|
| 実数 | 1011 | 544 | 1555 |
| 換算 | 1025 | 707 | 1732 |

| 材料名 | 1人分(g) | 総量(kg) | 備考 |
|---|---|---|---|
| 【ごはん(風さやか)】 | | | |
| 米 | 70 | 124 | |
| 強化米 | 0.2 | 0.3 | |
| | | | |
| 【豚キムチ炒め】 | | | |
| 油 | 1 | 1.8 | |
| おろしにんにく | 0.2 | 0.3 | |
| 豚こま肉 | 50 | 87 | |
| 酒 | 1 | 1.8 | |
| 三温糖 | 0.2 | 0.3 | |
| もやし | 25 | 44 | |
| はくさいキムチ | 15 | 27 | |
| みそ | 0.5 | 0.9 | |
| こいくち | 0.5 | 0.9 | |
| オイスターソース | 0.3 | 0.6 | |
| 粉寒天 | 0.5 | 1.5 | |
| 白いりごま★ごま | 1.5 | 3 | |
| | | | |
| 【ブロッコリーサラダ】 | | | |
| ツナ | 10 | 18 | |
| キャベツ | 25 | 51 | |
| 切ブロッコリー | 10 | 18 | |
| にんじん | 5 | 9 | |
| 酢 | 1 | 1.8 | |
| 油 | 0.7 | 1.2 | |
| 塩 | 0.3 | 0.6 | |
| 白こしょう | 0.01 | 0.02 | |
| | | | |
| 【中華スープ】 | | | |
| ｼｮﾙﾀﾞｰﾍﾞｰｺﾝ | 10 | 18 | |
| セロリー | 3 | 9 | |
| にんじん | 10 | 18 | |
| たまねぎ | 20 | 36 | |
| しめじ | 10 | 18 | |
| はくさい | 20 | 36 | |
| ベジダシ | 3 | 6 | |
| うすくち | 4 | 6.9 | |
| 塩 | 0.2 | 0.36 | |
| ごま油★ごま | 0.5 | 0.9 | |

## 7月3日金曜日

明北小4年
明南小4年

| | 小 | 中 | 合計 |
|---|---|---|---|
| 実数 | 970 | 544 | 1514 |
| 換算 | 984 | 707 | 1691 |

| 材料名 | 1人分(g) | 総量(kg) | 備考 |
|---|---|---|---|
| 【ごはん(風さやか)】 | | | |
| 米 | 70 | 121 | |
| 強化米 | 0.2 | 0.3 | |
| | | | |
| 【野菜かき揚げ(たれ)】 | | | |
| 野菜かき揚げ50g★小麦★大豆 | 1 | 1000 | 個 |
| 野菜かき揚げ70g★小麦★大豆 | 1 | 560 | 個 |
| 三温糖 | 2 | 3.6 | |
| こいくち | 4 | 6.6 | |
| みりん | 2.5 | 4.2 | |
| 濃縮かつおだし | 2 | 3 | |
| | | | |
| 【ごまあえ】 | | | |
| キャベツ | 25 | 51 | |
| もやし | 10 | 20 | |
| きゅうり | 10 | 18 | |
| 細切りかまぼこ | 10 | 18 | |
| 三温糖 | 1 | 1.5 | |
| こいくち | 2 | 3.3 | |
| 白すりごま★ごま | 2 | 3 | |
| | | | |
| 【凍り豆腐のみそ汁】 | | | |
| 煮干し | 3 | 6 | |
| にんじん | 10 | 18 | |
| 大根 | 20 | 39 | |
| まいたけ | 8 | 15 | |
| みそ | 7 | 12 | |
| 凍り豆腐★大豆 | 2 | 3 | |
| カットわかめ | 0.5 | 1 | |
| こまつな | 8 | 15 | |

特定原材料８品目(小麦、卵、乳、えび、かに、そば、くるみ、ピーナッツ)の内、[小麦、卵、乳、えび、かに] を使用している場合は、[★小麦 ★卵 ★乳 ★えび ★かに]と表記します（調味料は除く）。
２品目以上ある場合は［(例)★小麦★卵］と表記します。残りの３品目［そば、くるみ、ピーナッツ］は給食で使用しません。また実態に合わせて、中部給食センターは［ごま、大豆、りんご］についても同様に記載いたします。
その他表記のない加工食品の配合表等、詳細な情報が必要な場合は、管轄の給食センターへお問い合わせください。

令和8年7月6日～令和8年7月24日

# [ 明 細 献 立 表 ]

安曇野市中部学校給食センター

## 7月6日月曜日

| 長野県150周年記念献立 | | 小 | 中 | 合計 |
|---|---|---|---|---|
| | 実数 | 1011 | 544 | 1555 |
| | 換算 | 1025 | 707 | 1732 |

| 材料名 | 1人分（g） | 総量（kg） | 備考 |
|---|---|---|---|
| **【ごはん(風さやか)】** | | | |
| 米 | 70 | 124 | |
| 強化米 | 0.2 | 0.3 | |
| **【星のおろしハンバーグ】** | | | |
| 星型ハンバーグ40g★大豆 | 1 | 1040 | 個 |
| 星型ハンバーグ60g★大豆 | 1 | 560 | 個 |
| 大根 | 5 | 10 | |
| 三温糖 | 2 | 3.3 | |
| こいくち | 3 | 5.1 | |
| 酢 | 2 | 3.6 | |
| **【のざわなめたけ】** | | | |
| 野沢菜漬★小麦 | 5 | 9 | |
| なめたけ | 10 | 18 | |
| こまつな | 5 | 9 | |
| キャベツ | 30 | 60 | |
| にんじん | 5 | 9 | |
| うすくち | 0.4 | 0.72 | |
| ごま油★ごま | 0.5 | 0.9 | |
| **【豆腐のすまし汁】** | | | |
| 厚削り＋昆布 | 3 | 6 | |
| にんじん | 10 | 18 | |
| 干しいたけ | 0.5 | 1 | |
| 細切りかまぼこ | 10 | 18 | |
| しぼり豆腐★大豆 | 40 | 69 | |
| うすくち | 4 | 6.9 | |
| 塩 | 0.2 | 0.36 | |
| みつば | 3 | 6 | |
| **【150周年記念のり】** | | | |
| 味付けのり | 1 | 1590 | 袋 |

## 7月7日火曜日

| 明南小3年<br>明科中台湾交流 | | 小 | 中 | 合計 |
|---|---|---|---|---|
| | 実数 | 986 | 544 | 1530 |
| | 換算 | 1000 | 707 | 1707 |

| 材料名 | 1人分（g） | 総量（kg） | 備考 |
|---|---|---|---|
| **【ごはん】** | | | |
| 米 | 70 | 126 | |
| 強化米 | 0.2 | 0.3 | |
| **【銀鮭の塩焼き】** | | | |
| 銀鮭50g | 1 | 1015 | 切 |
| 銀鮭80g | 1 | 605 | 切 |
| (塩) | | | |
| **【ハリハリ漬け】** | | | |
| 切干大根 | 5 | 9 | |
| もやし | 15 | 28 | |
| きゅうり | 10 | 21 | |
| にんじん | 5 | 9 | |
| 酢 | 2 | 3.6 | |
| 塩 | 0.1 | 0.21 | |
| うすくち | 2 | 3.3 | |
| 三温糖 | 0.5 | 0.9 | |
| ごま油★ごま | 0.5 | 0.9 | |
| **【豚汁】** | | | |
| 煮干し | 3 | 6 | |
| 豚こま肉 | 20 | 36 | |
| 酒 | 1 | 1.8 | |
| つきこん | 10 | 18 | |
| にんじん | 10 | 18 | |
| たまねぎ | 10 | 18 | |
| しめじ | 10 | 18 | |
| じゃがいも | 20 | 39 | |
| みそ | 7 | 12 | |
| 長ねぎ | 8 | 18 | |

## 7月8日水曜日

| 明北小希望献立 | | 小 | 中 | 合計 |
|---|---|---|---|---|
| | 実数 | 1011 | 544 | 1555 |
| | 換算 | 1025 | 707 | 1732 |

| 材料名 | 1人分（g） | 総量（kg） | 備考 |
|---|---|---|---|
| **【わかめごはん】** | | | |
| 米 | 70 | 124 | |
| 強化米 | 0.2 | 0.3 | |
| わかめご飯の素 | 2 | 3.6 | |
| **【山賊焼き】** | | | |
| 鶏もも肉皮付き50g | 1 | 1050 | 切 |
| 鶏もも肉皮付き70g | 1 | 560 | 切 |
| (薄口酒味醂しょうがにんにく) | | | |
| でんぷん | 7 | 12 | |
| 揚げ油 | | | |
| **【星チーズサラダ】** | | | |
| 星型チーズ★乳 | 10 | 18 | |
| キャベツ | 30 | 60 | |
| きゅうり | 10 | 18 | |
| にんじん | 5 | 9 | |
| 酢 | 1 | 1.8 | |
| オリーブ油 | 0.5 | 1.8 | |
| 塩 | 0.3 | 0.51 | |
| 白こしょう | 0.01 | 0.02 | |
| **【ABCスープ】** | | | |
| 油 | 1 | 1.8 | |
| ｼｮﾙﾀﾞｰﾍﾞｰｺﾝ | 10 | 18 | |
| にんじん | 10 | 18 | |
| たまねぎ | 20 | 36 | |
| はくさい | 20 | 36 | |
| ベジダシ | 3 | 6 | |
| うすくち | 4 | 6.9 | |
| 塩 | 0.1 | 0.21 | |
| ABCマカロニ★小麦 | 4 | 7.5 | |
| **【七夕ゼリー】** | | | |
| 七夕ゼリー | 1 | 1590 | 個 |

## 7月9日木曜日

| | | 小 | 中 | 合計 |
|---|---|---|---|---|
| | 実数 | 1011 | 544 | 1555 |
| | 換算 | 1025 | 707 | 1732 |

| 材料名 | 1人分（g） | 総量（kg） | 備考 |
|---|---|---|---|
| **【コッペパン】** | | | |
| コッペパン★小麦★乳 | 1 | 1557 | 個 |
| **【チリソースウインナー】** | | | |
| ロングウインナー40g | 1 | 1050 | 本 |
| ロングウインナー50g | 1 | 560 | 本 |
| 油 | 0.2 | 0.3 | |
| たまねぎ | 5 | 9 | |
| トマトケチャップ | 3.5 | 6 | |
| 中濃ソース | 3 | 5.1 | |
| 三温糖 | 0.15 | 0.3 | |
| 赤ワイン | 1 | 1.8 | |
| チリパウダー | 0.01 | 0.02 | |
| **【まめコーンサラダ】** | | | |
| 冷えだまめ★大豆 | 7 | 12 | |
| ホールコーン | 7 | 13 | |
| キャベツ | 35 | 72 | |
| にんじん | 5 | 9 | |
| 酢 | 1 | 1.8 | |
| 油 | 0.5 | 0.9 | |
| 塩 | 0.2 | 0.36 | |
| 白こしょう | 0.01 | 0.02 | |
| **【かぼちゃのクリームスープ】** | | | |
| 油 | 1 | 1.8 | |
| 鶏むね肉 | 10 | 18 | |
| にんじん | 10 | 18 | |
| たまねぎ | 20 | 36 | |
| エリンギ | 5 | 9 | |
| かぼちゃペースト | 20 | 36 | |
| コンソメ | 1 | 1.5 | |
| かぼちゃ(冷凍) | 20 | 37 | |
| ﾍﾞｼｬﾒﾙﾙｳ★小麦★乳★大豆 | 12 | 21 | |
| 牛乳★乳 | 25 | 42 | 本 |
| 塩 | 0.3 | 0.51 | |
| 白こしょう | 0.01 | 0.02 | |

## 7月10日金曜日

| | | 小 | 中 | 合計 |
|---|---|---|---|---|
| | 実数 | 1011 | 544 | 1555 |
| | 換算 | 1025 | 707 | 1732 |

| 材料名 | 1人分（g） | 総量（kg） | 備考 |
|---|---|---|---|
| **【ごはん】** | | | |
| 米 | 70 | 124 | |
| 強化米 | 0.2 | 0.3 | |
| **【凍り豆腐入り玉子焼き】** | | | |
| 凍り豆腐入玉子焼き50g★小麦★卵★大豆 | 1 | 1050 | 個 |
| 凍り豆腐入玉子焼き63g★小麦★卵★大豆 | 1 | 568 | 個 |
| **【ひじきの煮物】** | | | |
| 油 | 0.8 | 1.5 | |
| 鶏ひき肉 | 10 | 18 | |
| にんじん | 5 | 9 | |
| つきこん | 5 | 9 | |
| さつまあげ | 10 | 18 | |
| 乾燥ひじき | 3 | 6 | |
| 三温糖 | 2 | 3.6 | |
| 酒 | 1 | 1.8 | |
| みりん | 1.5 | 2.7 | |
| こいくち | 3.5 | 6 | |
| 水 | 3 | 6 | |
| **【キャベツのみそ汁】** | | | |
| 煮干し | 3 | 6 | |
| えのきたけ | 10 | 18 | |
| 油あげ★大豆 | 5 | 9 | |
| キャベツ | 30 | 60 | |
| みそ | 7 | 12 | |
| 長ねぎ | 8 | 18 | |
| カットわかめ | 0.5 | 1 | |
| **【スティック納豆】** | | | |
| スティック納豆★大豆 | 1 | 1590 | 個 |

令和8年7月6日～令和8年7月24日

# [ 明 細 献 立 表 ]

安曇野市中部学校給食センター

## 7月13日月曜日

| | | 小 | 中 | 合計 |
|---|---|---|---|---|
| | 実数 | 1011 | 544 | 1555 |
| | 換算 | 1025 | 707 | 1732 |

| 材料名 | 1人分（g） | 総量（kg） | 備考 |
|---|---|---|---|
| 【ごはん】 | | | |
| 米 | 70 | 126 | |
| 強化米 | 0.2 | 0.3 | |
| | | | |
| 【かつおのおかか煮】 | | | |
| かつおのおかか煮40g | 1 | 1050 | 切 |
| かつおのおかか煮50g | 1 | 590 | 切 |
| | | | |
| 【もやしのカレーあえ】 | | | |
| ツナ | 10 | 18 | |
| もやし | 30 | 52 | |
| きゅうり | 10 | 21 | |
| にんじん | 5 | 9 | |
| こいくち | 2 | 3.6 | |
| カレー粉 | 0.01 | 0.02 | |
| 三温糖 | 0.1 | 0.3 | |
| | | | |
| 【沢煮椀】 | | | |
| 厚削り | 3 | 6 | |
| 豚細切り肉 | 20 | 36 | |
| 酒 | 1 | 1.8 | |
| 切ごぼう | 5 | 9 | |
| にんじん | 10 | 18 | |
| 切たけのこ | 5 | 9 | |
| えのきたけ | 10 | 18 | |
| うすくち | 4 | 6.9 | |
| 塩 | 0.2 | 0.36 | |
| みつば | 5 | 9 | |
| | | | |
| 【乳酸菌飲料】 | | | |
| ヤクルト★乳 | 1 | 1590 | 本 |

## 7月14日火曜日

| 明科中1年 | | 小 | 中 | 合計 |
|---|---|---|---|---|
| | 実数 | 1011 | 495 | 1506 |
| | 換算 | 1025 | 644 | 1669 |

| 材料名 | 1人分（g） | 総量（kg） | 備考 |
|---|---|---|---|
| 【ごはん】 | | | |
| 米 | 70 | 119 | |
| 強化米 | 0.2 | 0.3 | |
| | | | |
| 【そぼろどんぶりの具】 | | | |
| 油 | 0.8 | 1.2 | |
| おろししょうが | 0.4 | 0.9 | |
| 鶏ひき肉 | 40 | 66 | |
| 三温糖 | 4 | 6.6 | |
| 酒 | 1 | 1.8 | |
| みりん | 1 | 1.5 | |
| こいくち | 3.5 | 6 | |
| 塩 | 0.1 | 0.21 | |
| クラッシュ大豆★大豆 | 10 | 18 | |
| 炒り卵★卵 | 20 | 33 | |
| 冷えだまめ★大豆 | 5 | 9 | |
| | | | |
| 【ごまじゃこサラダ】 | | | |
| はくさい | 20 | 36 | |
| もやし | 25 | 40 | |
| こまつな | 5 | 9 | |
| にんじん | 5 | 9 | |
| ミニチリン | 1.8 | 3 | |
| 白いりごま★ごま | 1.2 | 3 | |
| 三温糖 | 0.2 | 0.3 | |
| 油 | 1 | 1.5 | |
| 酢 | 1 | 1.8 | |
| うすくち | 2 | 3.3 | |
| | | | |
| 【もずくスープ】 | | | |
| にんじん | 10 | 18 | |
| たまねぎ | 20 | 36 | |
| えのきたけ | 10 | 18 | |
| 細切りかまぼこ | 10 | 18 | |
| もずく | 10 | 18 | |
| ベジダシ | 3 | 6 | |
| 塩 | 0.2 | 0.3 | |
| 白こしょう | 0.01 | 0.02 | |
| うすくち | 4 | 6.6 | |

## 7月15日水曜日

| 明科中1年<br>明北小支援 | | 小 | 中 | 合計 |
|---|---|---|---|---|
| | 実数 | 1005 | 495 | 1500 |
| | 換算 | 1019 | 644 | 1663 |

| 材料名 | 1人分（g） | 総量（kg） | 備考 |
|---|---|---|---|
| 【ラーメン】 | | | |
| ラーメン★小麦 | 1 | 1502 | 個 |
| | | | |
| 【しそ餃子】 | | | |
| しそ餃子25g★大豆★小麦 | 2 | 2060 | 個 |
| しそ餃子25g★大豆★小麦 | 3 | 1540 | 個 |
| | | | |
| 【バンバンジーサラダ】 | | | |
| ささみフレーク | 25 | 42 | |
| キャベツ | 20 | 39 | |
| きゅうり | 10 | 18 | |
| にんじん | 7 | 12 | |
| 三温糖 | 0.6 | 0.9 | |
| こいくち | 1.8 | 3 | |
| 酢 | 1.2 | 2.1 | |
| ごま油★ごま | 1.5 | 2.6 | |
| 白いりごま★ごま | 0.5 | 1 | |
| 白ねりごま★ごま | 1 | 3 | |
| みそ | 0.8 | 1.2 | |
| | | | |
| 【サンラータン】 | | | |
| 豚こま肉 | 10 | 18 | |
| 酒 | 1 | 1.8 | |
| にんじん | 10 | 18 | |
| 干しいたけ | 0.5 | 1 | |
| 切たけのこ | 10 | 15 | |
| カットトマト | 15 | 24 | |
| ベジダシ | 3 | 6 | |
| うすくち | 4 | 6.6 | |
| 塩 | 0.5 | 0.84 | |
| でんぷん | 1 | 1.8 | |
| 液卵★卵 | 20 | 36 | |
| 酢 | 2 | 3.3 | |
| チンゲンサイ | 5 | 9 | |
| ラー油★ごま | 0.2 | 0.3 | |

## 7月16日木曜日

| 明科中1年 | | 小 | 中 | 合計 |
|---|---|---|---|---|
| | 実数 | 1011 | 495 | 1506 |
| | 換算 | 1025 | 644 | 1669 |

| 材料名 | 1人分（g） | 総量（kg） | 備考 |
|---|---|---|---|
| 【ごはん】 | | | |
| 米 | 70 | 119 | |
| 強化米 | 0.2 | 0.3 | |
| | | | |
| 【厚揚げの野菜あんかけ】 | | | |
| 生あげ1/8★大豆 | 1 | 1050 | 個 |
| 生あげ1/6★大豆 | 1 | 520 | 個 |
| 油 | 0.3 | 0.6 | |
| おろししょうが | 0.3 | 0.6 | |
| たまねぎ | 4 | 7 | |
| 赤パプリカ | 4 | 8 | |
| 三温糖 | 1 | 1.5 | |
| みりん | 1 | 1.5 | |
| こいくち | 4 | 6.6 | |
| でんぷん | 0.3 | 0.6 | |
| | | | |
| 【焼きビーフン】 | | | |
| 油 | 1 | 1.5 | |
| 豚こま肉 | 20 | 33 | |
| 三温糖 | 0.3 | 0.6 | |
| こいくち | 4 | 6.6 | |
| 酒 | 1 | 1.8 | |
| にんじん | 10 | 18 | |
| たまねぎ | 20 | 36 | |
| ビーフン | 4 | 9 | |
| こまつな | 6 | 12 | |
| | | | |
| 【じゃがいものみそ汁】 | | | |
| 煮干し | 3 | 6 | |
| にんじん | 10 | 18 | |
| じゃがいも | 30 | 57 | |
| しめじ | 10 | 18 | |
| みそ | 7 | 12 | |
| カットわかめ | 0.5 | 1 | |
| 長ねぎ | 10 | 18 | |

## 7月17日金曜日

| 明科中2年 | | 小 | 中 | 合計 |
|---|---|---|---|---|
| | 実数 | 1011 | 497 | 1508 |
| | 換算 | 1025 | 646 | 1671 |

| 材料名 | 1人分（g） | 総量（kg） | 備考 |
|---|---|---|---|
| 【発芽玄米ごはん】 | | | |
| 米 | 60 | 101 | |
| 発芽玄米 | 10 | 18 | |
| 強化米 | 0.2 | 0.3 | |
| | | | |
| 【ハッシュポテト】 | | | |
| ハッシュポテト40g | 1 | 1040 | 個 |
| ハッシュポテト40g | 2 | 1030 | 個 |
| | | | |
| 【安曇野ダブルベリーポンチ】 | | | |
| パイナップルシロップ漬け | 30 | 51 | |
| 黄桃シロップ漬け | 30 | 51 | |
| いちご | 8 | 15 | |
| ブルーベリー | 3 | 6 | |
| | | | |
| 【夏野菜カレー】 | | | |
| 油 | 0.5 | 0.9 | |
| にんにく | 0.3 | 0.6 | |
| しょうが | 0.3 | 0.6 | |
| セロリー | 5 | 12 | |
| 豚こま肉 | 40 | 66 | |
| たまねぎ | 20 | 36 | |
| にんじん | 20 | 33 | |
| なす | 10 | 18 | |
| ホールコーン | 5 | 9 | |
| 生いんげん | 3 | 6 | |
| りんごピューレ★りんご | 2 | 3 | |
| トマトピューレ | 10 | 18 | |
| トマトケチャップ | 3 | 6 | |
| オニオンソテー | 20 | 33 | |
| 中濃ソース | 1.5 | 2.7 | |
| こいくち | 1 | 1.8 | |
| 米粉のカレールウ | 14 | 24 | |
| カレー粉 | 0.1 | 0.15 | |
| ガラムマサラ | 0.02 | 0.03 | |

令和8年7月6日～令和8年7月24日

# [ 明 細 献 立 表 ]

安曇野市中部学校給食センター

## 7月21日火曜日

土用の丑の日献立

| | 小 | 中 | 合計 |
|---|---|---|---|
| 実数 | 1011 | 544 | 1555 |
| 換算 | 1025 | 707 | 1732 |

| 材料名 | 1人分（g） | 総量（kg） | 備考 |
|---|---|---|---|
| 【ごはん】 | | | |
| 米 | 70 | 124 | |
| 強化米 | 0.2 | 0.3 | |
| | | | |
| 【チンジャオロース】 | | | |
| 油 | 1 | 1.8 | |
| にんにく | 0.5 | 0.9 | |
| おろししょうが | 0.5 | 0.9 | |
| 豚細切り肉 | 40 | 69 | |
| 牛もも肉 | 10 | 18 | |
| 切たけのこ | 10 | 18 | |
| にんじん | 10 | 18 | |
| 三温糖 | 3 | 5.4 | |
| 酒 | 1 | 1.8 | |
| みりん | 0.7 | 1.2 | |
| こいくち | 2.5 | 4.2 | |
| みそ | 3 | 5.1 | |
| ピーマン | 3 | 6 | |
| 【梅こんぶあえ】 | | | |
| キャベツ | 30 | 60 | |
| きゅうり | 20 | 33 | |
| にんじん | 5 | 9 | |
| 練り梅 | 1.5 | 3 | |
| 塩昆布 | 1.5 | 3 | |
| うすくち | 0.5 | 0.9 | |
| | | | |
| 【きのこと青菜のスープ】 | | | |
| ｼｮﾙﾀﾞｰﾍﾞｰｺﾝ | 10 | 18 | |
| たまねぎ | 20 | 36 | |
| しめじ | 10 | 18 | |
| はくさい | 20 | 36 | |
| ベジダシ | 3 | 6 | |
| うすくち | 4 | 6.9 | |
| 塩 | 0.2 | 0.36 | |
| こまつな | 8 | 15 | |
| | | | |
| 【冷凍みかん】 | | | |
| 冷凍みかん | 1 | 1600 | 個 |

## 7月22日水曜日

| | 小 | 中 | 合計 |
|---|---|---|---|
| 実数 | 1011 | 544 | 1555 |
| 換算 | 1025 | 707 | 1732 |

| 材料名 | 1人分（g） | 総量（kg） | 備考 |
|---|---|---|---|
| 【ごはん】 | | | |
| 米 | 70 | 124 | |
| 強化米 | 0.2 | 0.3 | |
| | | | |
| 【いかフライ】 | | | |
| いかフライ50g★小麦★大豆 | 1 | 1040 | 個 |
| いかフライ70g★小麦★大豆 | 1 | 560 | 個 |
| 揚げ油 | | | |
| 中濃ソース | 4 | 6.9 | |
| | | | |
| 【のり酢あえ】 | | | |
| キャベツ | 35 | 72 | |
| きゅうり | 15 | 27 | |
| にんじん | 5 | 9 | |
| 塩 | 0.1 | 0.21 | |
| うすくち | 2 | 3.6 | |
| 酢 | 1.5 | 2.7 | |
| 三温糖 | 0.2 | 0.3 | |
| 油 | 0.5 | 0.9 | |
| 四角きざみのり | 0.3 | 0.6 | |
| | | | |
| 【夏白菜のみそ汁】 | | | |
| 煮干し | 3 | 6 | |
| にんじん | 10 | 18 | |
| えのきたけ | 8 | 18 | |
| 油あげ★大豆 | 5 | 9 | |
| はくさい | 30 | 57 | |
| みそ | 7 | 12 | |
| 長ねぎ | 8 | 18 | |

## 7月23日木曜日

| | 小 | 中 | 合計 |
|---|---|---|---|
| 実数 | 1011 | 544 | 1555 |
| 換算 | 1025 | 707 | 1732 |

| 材料名 | 1人分（g） | 総量（kg） | 備考 |
|---|---|---|---|
| 【コッペパン】 | | | |
| コッペパン★小麦★乳 | 1 | 1557 | 個 |
| 【パンプキンエッグ】 | | | |
| ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｴｯｸﾞ1/10★卵 | 1 | 1050 | 個 |
| ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｴｯｸﾞ1/8★卵 | 1 | 568 | 個 |
| | | | |
| 【枝豆とツナのマリネ】 | | | |
| もやし | 20 | 36 | |
| きゅうり | 10 | 18 | |
| にんじん | 5 | 9 | |
| 冷えだまめ★大豆 | 10 | 18 | |
| ツナ | 10 | 18 | |
| うすくち | 2 | 3.6 | |
| 酢 | 1.5 | 2.7 | |
| 三温糖 | 0.3 | 0.6 | |
| | | | |
| 【ミネストローネ】 | | | |
| オリーブ油 | 0.5 | 1.8 | |
| おろしにんにく | 0.3 | 0.6 | |
| ウインナー | 10 | 18 | |
| セロリー | 3 | 9 | |
| たまねぎ | 20 | 36 | |
| トマトピューレ | 10 | 18 | |
| トマトケチャップ | 10 | 18 | |
| ゆで金時豆 | 10 | 18 | |
| キャベツ | 20 | 42 | |
| ベジダシ | 3 | 6 | |
| こいくち | 1 | 1.8 | |
| 塩 | 0.3 | 0.51 | |
| 白こしょう | 0.01 | 0.02 | |
| | | | |
| 【チョコクリーム】 | | | |
| マーシャルビーンズ★乳★大豆 | 1 | 1590 | 個 |

## 7月24日金曜日

豊科北中全校

| | 小 | 中 | 合計 |
|---|---|---|---|
| 実数 | 1011 | 177 | 1188 |
| 換算 | 1025 | 230 | 1255 |

| 材料名 | 1人分（g） | 総量（kg） | 備考 |
|---|---|---|---|
| 【赤しそごはん】 | | | |
| 米 | 70 | 91 | |
| 強化米 | 0.2 | 0.2 | |
| ゆかりご飯の素 | 2 | 1.95 | |
| | | | |
| 【豆腐ナゲット】 | | | |
| 豆腐と野菜のﾅｹﾞｯﾄ★小麦★大豆 | 2 | 2075 | 個 |
| 豆腐と野菜のﾅｹﾞｯﾄ★小麦★大豆 | 3 | 585 | 個 |
| | | | |
| 【きゅうりのピリ辛漬け】 | | | |
| きゅうり | 20 | 26 | |
| 大根 | 30 | 42 | |
| にんじん | 5 | 6 | |
| 塩 | 0.1 | 0.15 | |
| うすくち | 2 | 2.7 | |
| 酢 | 1.5 | 1.8 | |
| 三温糖 | 0.2 | 0.3 | |
| ごま油★ごま | 1 | 1.2 | |
| 一味唐辛子 | 0.01 | 0.01 | |
| | | | |
| 【手作り鶏団子のﾚﾀｽｽｰﾌﾟ】 | | | |
| 厚削り | 2 | 4 | |
| 鶏ひき肉 | 30 | 40 | |
| 長ねぎ | 4 | 6 | |
| おろししょうが | 0.2 | 0.3 | |
| でんぷん | 0.8 | 1.2 | |
| 塩 | 0.2 | 0.27 | |
| にんじん | 10 | 12 | |
| たまねぎ | 10 | 12 | |
| しめじ | 10 | 14 | |
| ベジダシ | 3 | 4 | |
| うすくち | 4 | 4.2 | |
| 塩 | 0.2 | 0.3 | |
| レタス | 10 | 12 | |

## （空欄）

| | 小 | 中 | 合計 |
|---|---|---|---|
| 実数 | | | |
| 換算 | | | |

| 材料名 | 1人分（g） | 総量（kg） | 備考 |
|---|---|---|---|