

松伏町学校給食センター ほほえみ 中学校

日	8月28日(木)		8月29日(金)		9月1日(月)		9月2日(火)		9月3日(水)		9月4日(木)	
献立名	麦ご飯 牛乳250ml マーボー丼 しゅうまい3個 もやしのナムル ナムルドレッシング		ご飯 牛乳250ml 豚汁 鶏肉のから揚げ2個 ごま和え ごまクリーミードレッシング		麦ご飯 牛乳250ml ハヤシライス 豆腐ナゲット2個 キャベツとコーンのサラダ サウザンドレッシング		ご飯 牛乳250ml 沢煮椀 鯖の塩焼き 切干大根のソース炒め		ご飯 牛乳250ml 田舎風スープ 野菜コロッケ ごぼうサラダ ごまクリーミードレッシング		冷し中華(氷・タレ) 牛乳250ml 肉団子の中華煮 錦糸卵(小バット) 海藻サラダ	
材料名及び分量 (一人分のグラム数)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)
	米	90	米	100	米	90	米	100	米	100	中華麺	100
	麦	10	強化米	0.3	麦	10	強化米	0.3	強化米	0.3	氷	85
	強化米	0.3			強化米	0.3					冷やし中華たれ	70
			牛乳	258			牛乳	258	牛乳	258		
	牛乳	258			牛乳	258			牛乳	258	牛乳	258
	冷凍豆腐	108	豚肉	18	豚肉	36	鶏肉	18	鶏肉	12	肉だんご	48
	豚肉	30	じゃがいも	18	じゃがいも	48	にんじん	12	だいこん	24	しょうが	0.36
	にんじん	12	だいこん	18	たまねぎ	48	ねぎ	9.6	たまねぎ	24	にんにく	0.36
	ねぎ	16.8	にんじん	18	たまねぎ	48	ごぼう	6	にんじん	12	にんにく	0.36
	たけのこ	18	ごぼう	12	にんじん	24	絹さやえんどう	6	ほうれん草	6	米油	1.2
	にら	6	こんにゃく	12	グリーンピース	6	えのきたけ	6	しめじ	6	にんじん	30
	しいたけ	0.6	ねぎ	9.6	トマトケチャップ	14.4	和風だし	0.6	バター	0.6	たまねぎ	36
	しょうが	0.6	和風だし	0.6	トマト	12	料理酒	1.2	コンソメ	1.8	キャベツ	48
	にんにく	0.48	白みそ	10.8	ハヤシルウ	12	薄口しょうゆ	3.6	薄口しょうゆ	1.2	チンゲンサイ	12
	赤みそ	3.6	水	144	デミグラスソース	18	塩	0.48	塩	0.6	しいたけ	0.6
	濃口しょうゆ	9.6	出来上がり量	240	赤ワイン	1.2	水	150	こしょう	0.01	中華スープ	0.15
	砂糖	1.2			コンソメ	0.24	出来上がり量	230	白ワイン	0.6	赤みそ	9
	中華スープ	0.78	鶏肉(D)	60	こしょう	0.02	塩さば	60	米油	1.2	濃口しょうゆ	1.2
	豆板醤	0.36	小麦粉	2	しょうが	0.36	米油	0.6	水	144	料理酒	1.2
	でん粉	4.2	でん粉	9	にんにく	0.36			出来上がり量	225	豆板醤	0.3
	ごま油	1.2	米油	6	米油	1.2	切干しだいこん	6	コロッケ	80	でん粉	3
	米油	0.48			水	72	豚肉	12	米油	8	ごま油	1.2
	水	60	キャベツ	42	出来上がり量	265	もやし	12			水	78
	出来上がり量	225	きゅうり	24			にんじん	6	ごぼう	19.2	出来上がり量	215
			えのきたけ	6	豆腐ナゲット	40	中濃ソース	1.2	にんじん	9.6		
		出来上がり量	59	米油	0.4	ウスターソース	3	きゅうり	14.4	錦糸卵	15	
しゅうまい	54					オイスターソース	1.44	もやし	9.6			
		ごまクリーミードレッシング	7.5			料理酒	1.2	出来上がり量	35	海藻	0.72	
もやし	30					塩	0.06			だいこん	30	
大豆もやし	18					こしょう	0.01	ごまクリーミードレッシング	7.5	きゅうり	14.4	
きゅうり	12					かつお節	0.6			にんじん	6	
にんじん	6					米油	1.2			出来上がり量	43	
出来上がり量	45					出来上がり量	60					
ナムルドレッシング	5											

[illegible]

松伏町学校給食センター ほほえみ 中学校

[illegible]

松伏町学校給食センター ほほえみ 中学校

日	9月25日(木)		9月26日(金)		9月29日(月)		9月30日(火)					
献立名	麦ご飯 牛乳250ml ポークカレー 枝豆とコーンのフリッター 黄桃		ご飯 牛乳250ml なめこ汁 あじフライ ひきないり		ご飯 牛乳250ml 蓮花湯 鶏肉の甘酢あんかけ かぼちゃのサラダ マヨネーズ		麦ご飯 牛乳250ml 鶏肉丼 野菜のかき揚げ 花野菜の和え物 玉ねぎドレッシング					
材料名及び分量(一人分のグラム数)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)
	米	90	米	100	米	100	米	90				
	麦	10	強化米	0.3	強化米	0.3	麦	10				
	強化米	0.3					強化米	0.3				
	牛乳	258	牛乳	258	牛乳	258	牛乳	258				
	豚肉	36	なめこ	36	鶏肉	24	鶏肉	54				
	じゃがいも	36	豆腐	24	卵	24	米油	1.2				
	たまねぎ	48	わかめ	0.6	たまねぎ	18	こんにゃく	30				
	にんじん	30	たまねぎ	18	にんじん	12	たまねぎ	54				
	グリーンピース	3.6	小松菜	9.6	ほうれん草	9.6	にんじん	24				
	脱脂粉乳	2.4	赤みそ	7.2	クリームコーン	18	はくさい	54				
	トマトケチャップ	2.4	白みそ	3.6	中華スープ	1.8	しめじ	6				
	ウスターソース	2.4	和風だし	0.7	塩	0.36	みつば	2.4				
	カレールウ甘口	10	水	156	こしょう	0.02	砂糖	3.6				
	カレールウ中辛口	8	出来上がり量	240	ごま油	0.6	濃口しょうゆ	13.2				
	カレー粉	0.1	あじフライ	60	でん粉	2.4	料理酒	1.2				
	ガラムマサラ	0.05	米油	6	水	138	水	9.6				
	にんにく	0.36			出来上がり量	230	出来上がり量	220				
	鶏レバー	2.4	だいこん	48	鶏肉(A)	60						
	米油	1.2	にんじん	24	米油	0.6	野菜かき揚げ	50				
	水	108	ピーマン	7.2	たまねぎ	6	米油	0.5				
	出来上がり量	240	油揚げ	14.4	赤ピーマン	6						
	枝豆とコーンのフリッター	20	砂糖	1.2	米油	0.24	ブロッコリー	24				
米油	0.2	料理酒	1.8	砂糖	2.4	カリフラワー	24					
黄桃シロップ漬け	50	みりん風調味料	1.8	濃口しょうゆ	3	にんじん	12					
		濃口しょうゆ	3.6	穀物酢	2.4	出来上がり量	45					
		和風だし	0.12	料理酒	0.6	たまねぎドレッシング	7.5					
		水	3.6	でん粉	0.36							
		ごま	0.6	水	0.96							
		ごま油	0.6	かぼちゃ	48							
		米油	0.6	きゅうり	12							
		出来上がり量	78	たまねぎ	12							
				出来上がり量	60							
				マヨネーズ	8							