

① 令和 7 年度 7 月分 献立表詳細

日	7月9日(水)		7月10日(木)		7月11日(金)		7月14日(月)		7月15日(火)		7月16日(水)	
献立名	麦ご飯 牛乳250ml マカロニスープ コーンフライ 豆腐のドライカレー		冷やしうどん 牛乳250ml 関東煮 ごま和え ごまクリーミードレッシング		ご飯 牛乳250ml ワタンスープ 白身魚の韓国風ソース 杏仁ミックスゼリー		食パン 牛乳250ml 鶏肉のトマト煮 チーズオムレツ コーンサラダ フレンチドレッシング		ご飯 牛乳250ml 生揚げのみそ汁 鯖の塩焼き マーミナチャンプルー		ご飯 牛乳250ml 中華風もずくスープ しゅうまい3個 チンジャオロースー	
材料名及び分量(一人分のグラム数)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)
	米	90	地粉うどん	100	米	100	食パン	80	米	100	米	100
	麦	10	めんつゆ	70	強化米	0.3			強化米	0.3	強化米	0.3
	強化米	0.3	氷	85			牛乳	258				
	牛乳	258	牛乳	258	牛乳	258			牛乳	258	牛乳	258
	シェルマカロニ	6	鶏肉	24	ワタンの	7.2	鶏肉	60	生揚げ	24	鶏肉	12
	ショルダーベーコン	6	だいこん	36	豚肉	12	じゃがいも	30	だいこん	24	もずく	12
	たまねぎ	24	にんじん	24	キャベツ	24	にんじん	24	にんじん	12	にんじん	9.6
	にんじん	12	じゃがいも	36	にんじん	12	さやいんげん	12	たまねぎ	24	わかめ	0.36
	キャベツ	24	ごぼう	12	にら	6	マッシュルーム	6	ねぎ	6	ねぎ	8.4
	ピーマン	6	さやいんげん	6	なると	12	米油	1.8	チンゲンサイ	12	もやし	24
	コンソメ	1.44	がんもどき	24	しいたけ	0.6	トマト	42	和風だし	0.6	チンゲンサイ	12
	塩	0.6	絹揚げ	24	濃口しょうゆ	4.8	トマトケチャップ	15	赤みそ	6	鶏ガラスープ	18
	こしょう	0.02	こんにゃく	18	中華スープ	0.78	コンソメ	0.3	白みそ	4.8	薄口しょうゆ	4.8
	薄口しょうゆ	2.4	濃口しょうゆ	7.8	塩	0.18	バジル	0.1	水	144	塩	0.24
	水	180	砂糖	1.8	こしょう	0.02	赤ワイン	1.2	出来上がり量	240	中華スープ	0.6
	出来上がり量	225	みりん風調味料	1.2	米油	0.84	塩	0.24	塩さば	60	ごま	1.8
	コーンフライ	60	和風だし	0.36	ごま油	0.6	こしょう	0.01	米油	0.6	ごま油	1.2
	米油	6	水	66	水	168	水	42	もやし	36	水	162
			出来上がり量	220	出来上がり量	240	出来上がり量	225	豚肉	24	出来上がり量	240
豆腐	30	ほうれん草	12	白身魚フリッター	50	チーズオムレツ	60	にら	6	しゅうまい	54	
豚肉	24	にんじん	6	米油	0.5	米油	0.6	赤ピーマン	6	豚肉	42	
しょうが	0.36	キャベツ	18	にんにく	0.15			米油	1.2	料理酒	0.6	
にんにく	0.36	もやし	24	ねぎ	0.5	とうもろこし	18	かつお節	0.6	濃口しょうゆ	0.6	
たまねぎ	18	出来上がり量	54	ごま油	1	キャベツ	42	薄口しょうゆ	1.2	ピーマン	24	
なす	18			コチジャン	0.35	きゅうり	12	塩	0.18	赤ピーマン	3.6	
バター	1.2	ごまクリーミードレッシング	7.2	砂糖	0.3	出来上がり量	58	足し上げ	61	たけのこ	12	
カレールウ甘口	2.4			みりん風調味料	5	フレンチドレッシング	7.2			しいたけ	0.6	
水	2.4			料理酒	0.15					米油	1.2	
トマトケチャップ	6.6			濃口しょうゆ	3					濃口しょうゆ	1.8	
コンソメ	0.42			ごま	0.3					砂糖	1.2	
濃口しょうゆ	0.36			でん粉	0.3					オイスターソース	2.4	
カレー粉	0.24			水	3					中華スープ	0.16	
塩	0.3			3色ゼリー	60					でん粉	1.44	
出来上がり量	85			黄桃	30					水	2.88	
				出来上がり量	125					ごま油	0.6	
										出来上がり量	78	

① 令和 7 年度 7 月分 献立表詳細

日	7月17日(木)								
献立名	麦ご飯 夏野菜カレー 一口カツ2個 コールスロー コールスロードレッシング セレクトジュース(りんご・みかん) 四角チーズ								
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
材料名及び分量(一人分のグラム数)	米	90							
	麦	10							
	強化米	0.3							
	鶏肉	30							
	かぼちゃ	30							
	たまねぎ	36							
	にんじん	12							
	トマト	9.6							
	ピーマン	6							
	なす	12							
	ダイスチーズ	2.4							
	中濃ソース	2.4							
	カレールウ甘口	5							
	カレールウ中辛口	13							
	カレー粉	0.1							
	ガラムマサラ	0.1							
	にんにく	0.24							
	鶏レバー	2.4							
米油	1.2								
水	108								
出来上がり量	245								
ヒレカツ	30								
米油	3								
キャベツ	36								
とうもろこし	8.4								
きゅうり	18								
にんじん	6								
出来上がり量	53								
コールスロードレッシング	7.5								
セレクトジュース	200								
チーズ	10								

17日のセレクトジュース

- ・みかんジュース 200ml
- ・りんごジュース 200ml

2種類の中から事前に希望をとっています。