

献立表詳細の見方

日	ご飯の日	
献立名	ご飯 牛乳 春雨スープ 鶏肉のから揚げ2個 海藻サラダ 中華ドレッシング	
		(g)
材料名及び分量(一人分のグラム数)	米	100
	強化米	0.3
	牛乳	
	はるさめ	
	豚肉	24
	もやし	18
	にんじん	18
	チンゲンサイ	18
	しいたけ	0.6
	でん粉	1.8
	濃口しょうゆ	3.6
	中華スープ	1
	塩	0.36
	こしょう	0.02
	米油	0.6
	ごま油	0.6
	水	156
	出来上がり量	
	鶏肉(D)	
	濃口しょうゆ	
小麦粉	12	
でん粉	6	
米油		
海藻	0.72	
キャベツ	30	
きゅうり	14.4	
にんじん	6	
出来上がり量	43	
中華ドレッシング	7.2	
		

献立名順に、材料が線で区切られています。

アルファベットの(A~G)は、下味です。商品規格書で確認してください。

①令和 ○ 年度 ○ 月分 献立表詳細

かけご飯の日	
麦ご飯 牛乳 ポークカレー きびなごカリカリフライ3本 ブロッコリー入りサラダ サウザンドレッシング	
	(g)
米	90
麦	10
強化米	0.3
牛乳	206
豚肉	42
じゃがいも	36
たまねぎ	48
にんじん	30
グリーンピース	3.6
脱脂粉乳	2.4
トマトケチャップ	2.4
ウスターソース	2.4
カレーウ甘口	10
カレーウ中辛口	8
カレー粉	0.1
ガラムマサラ	0.05
にんにく	0.36
鶏レバー	2.4
米油	1.2
水	108
出来上がり量	240
きびなごカリカリフライ	30
米油	0.3
ブロッコリー	18
キャベツ	36
とうもろこし	12
出来上がり量	55
サウザンドレッシング	
	

ご飯とカレー等は、別々の食缶でクラスに届きます。

料理と線で区切られているドレッシングやしょうゆ、かつお節等は、ボトルや袋で届きます。

パンの日	
子どもパン コーンチャウダー トマトオムレツ 野菜ソテー コーヒーミルク	
	(g)
子供パン	80
ショルダーベーコン	12
たまねぎ	48
にんじん	18
じゃがいも	30
とうもろこし	24
うらごしコーン	18
マッシュルーム	3.6
パセリ	0.08
脱脂粉乳	3
ポタージュベース	8.4
生クリーム	6
塩	0.12
こしょう	0.01
牛乳	72
水	42
出来上がり量	220
トマトオムレツ	50
米油	0.5
キャベツ	42
にんじん	12
ピーマン	3.6
ハム	12
バター	0.6
コンソメ	0.18
塩	0.12
こしょう	0.02
出来上がり量	40
コーヒーミルク	206
	

パンは、一人ずつの袋に入っています。揚げパンは、給食センターで調理されたものが食缶に入っており、クラスに届きます。

麺の日	
中華麺 牛乳 もやしあんかけラーメン しゅうまい3個 バンサンスー	
	(g)
中華麺	100
牛乳	206
豚肉	24
なると	8.4
もやし	48
にんじん	12
たまねぎ	24
たけのこ	12
にら	6
米油	1.8
濃口しょうゆ	3.6
中華スープ	3.8
しょう油ラーメンスープ	4.2
こしょう	0.04
豚と鶏ガラスープ	18
でん粉	4.8
ごま油	1.2
水	120
出来上がり量	260
しゅうまい	54
はるさめ	5.4
きゅうり	9.6
にんじん	9.6
キャベツ	18
ごま	0.6
濃口しょうゆ	3.6
穀物酢	1.8
ごま油	1.8
砂糖	1.8
塩	0.1
	

麺は、一人ずつの袋に入っています。

麺と汁は、別々の食缶でクラスに届きます。

給食センターでドレッシングを作り、具材と混ぜた状態でクラスに届きます。

※献立表詳細の(g)は、小学校は中学年(3・4年生)の喫食量です。