

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10日(木)                                                         |             | 9月11日(金)                                                                   |             | 9月14日(月)                                                                         |         | 9月15日(火)                                       |            | 9月16日(水)                                                  |        | 9月17日(木)                                      |      |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|------|
| 献立名                   | 地粉うどん<br>牛乳250ml<br>きつねうどん<br>竹輪の磯辺揚げ2個<br>ごま和え<br>ごまクリーミードレッシング |             | ご飯<br>牛乳250ml<br>ワンタンスープ<br>豚肉の韓国風ソース<br>春雨のサラダ<br>ソイドレッシング<br>鉄カルシウムウエハース |             | バターライス<br>牛乳250ml<br>クリームソースがけ<br>トマトオムレツ<br>ツナサラダ<br>イタリアンドレッシング<br>乳酸菌飲料マスカット味 |         | ご飯<br>牛乳250ml<br>みそすいとん汁<br>あじフライ<br>細切り昆布の炒め物 |            | 麦ご飯<br>牛乳250ml<br>チキンカレー<br>りんご<br>キャベツのサラダ<br>フレンチドレッシング |        | 冷し中華<br>牛乳250ml<br>肉団子のチリソース煮<br>錦糸卵<br>海藻サラダ |      |
| 材料名及び分量<br>(一人分のグラム数) |                                                                  | (g)         |                                                                            | (g)         |                                                                                  | (g)     |                                                | (g)        |                                                           | (g)    |                                               | (g)  |
|                       | 地粉うどん                                                            | 100         | 米                                                                          | 100         | 米                                                                                | 100     | 米                                              | 100        | 米                                                         | 90     | 中華麺                                           | 100  |
|                       |                                                                  |             | 強化米                                                                        | 0.3         | 強化米                                                                              | 0.3     | 強化米                                            | 0.3        | 麦                                                         | 10     | 氷                                             | 85   |
|                       | 牛乳                                                               | 258         | 牛乳                                                                         | 258         | バター                                                                              | 1.5     |                                                |            | 強化米                                                       | 0.3    | 冷やし中華たれ                                       | 50   |
|                       |                                                                  |             | ワンタン                                                                       | 7.2         | コンソメ                                                                             | 0.5     | 牛乳                                             | 258        |                                                           |        |                                               |      |
|                       | 油揚げ(1cm×3cm)                                                     | 18          | 鶏肉                                                                         | 12          | 塩                                                                                | 0.75    |                                                |            | 牛乳                                                        | 258    | 牛乳                                            | 258  |
|                       | 砂糖                                                               | 4.8         | はくさい                                                                       | 24          | パセリ                                                                              | 0.16    | すいとん                                           | 36         |                                                           |        |                                               |      |
|                       | 濃口しょうゆ                                                           | 4.8         | にんじん                                                                       | 8           |                                                                                  |         | 鶏肉                                             | 12         | 鶏肉                                                        | 42     | 肉だんご                                          | 54   |
|                       | 水                                                                | 9.6         | チンゲンサイ                                                                     | 12          | 牛乳                                                                               | 258     | にんじん                                           | 12         | じゃがいも                                                     | 36     | しょうが                                          | 0.36 |
|                       | 鶏肉                                                               | 18          | なると                                                                        | 12          | 鶏肉                                                                               | 18      | だいこん                                           | 18         | たまねぎ                                                      | 48     | にんにく                                          | 0.36 |
|                       | ねぎ                                                               | 12          | しいたけ                                                                       | 0.6         |                                                                                  |         | ねぎ                                             | 12         | にんじん                                                      | 30     | にんじん                                          | 36   |
|                       | にんじん                                                             | 12          | 濃口しょうゆ                                                                     | 4.8         | はくさい                                                                             | 66      | しめじ                                            | 6          | 脱脂粉乳                                                      | 2.4    | たけのこ                                          | 30   |
|                       | 小松菜                                                              | 12          | 中華スープ                                                                      | 0.78        | とうもろこし                                                                           | 6       | 小松菜                                            | 12         | トマトケチャップ                                                  | 2.4    | たまねぎ                                          | 48   |
|                       | 昆布                                                               | 0.96        | 塩                                                                          | 0.18        | 大豆                                                                               | 12      | 煮干し                                            | 3.6        | ウスターソース                                                   | 2.4    | ピーマン                                          | 18   |
|                       | 料理酒                                                              | 1.2         | こしょう                                                                       | 0.02        | たまねぎ                                                                             | 30      | 白みそ                                            | 4.8        | カレールウ甘口                                                   | 10     | 黄ピーマン                                         | 18   |
|                       | みりん風調味料                                                          | 1.2         | 米油                                                                         | 0.84        | しめじ                                                                              | 6       | 赤みそ                                            | 6          | カレールウ中辛口                                                  | 8      | しいたけ                                          | 0.6  |
|                       | 塩                                                                | 0.12        | ごま油                                                                        | 0.6         | ベシャメルソース                                                                         | 6       | 水                                              | 168        | カレー粉                                                      | 0.1    | 中華スープ                                         | 0.15 |
|                       | 濃口しょうゆ                                                           | 12          | 水                                                                          | 168         | ホワイトルウ                                                                           | 6       | 出来上がり量                                         | 240        | ガラムマサラ                                                    | 0.05   | トマトケチャップ                                      | 12   |
|                       | 砂糖                                                               | 1.2         | 出来上がり量                                                                     | 240         | 粉チーズ                                                                             | 3.6     |                                                |            | しょうが                                                      | 0.6    | トマトピューレ                                       | 9    |
|                       | 混合厚削り                                                            | 3.6         | 豚肉                                                                         | 50          | 牛乳                                                                               | 54      | あじフライ                                          | 50         | にんにく                                                      | 0.6    | 濃口しょうゆ                                        | 3.6  |
|                       | 水                                                                | 192         | 米油                                                                         | 0.5         | 生クリーム                                                                            | 3.6     | 米油                                             | 5          | 米油                                                        | 1.2    | 砂糖                                            | 3.6  |
|                       | 出来上がり量                                                           | 264         | にんにく                                                                       | 0.18        | 白ワイン                                                                             | 0.84    |                                                |            | 水                                                         | 120    | 料理酒                                           | 1.2  |
|                       |                                                                  |             | ねぎ                                                                         | 0.96        | コンソメ                                                                             | 1.2     | 昆布                                             | 1.2        | 出来上がり量                                                    | 255    | 豆板醤                                           | 0.3  |
|                       | ちくわ                                                              | 45          | ごま油                                                                        | 1.2         | こしょう                                                                             | 0.04    | ごぼう                                            | 14.4       | りんご                                                       | 75     | でん粉                                           | 3    |
|                       | 天ぷら粉                                                             | 15          | コチジャン                                                                      | 0.42        | 米油                                                                               | 0.6     | 赤ピーマン                                          | 6          | 塩                                                         | 0.75   | 米油                                            | 1.2  |
|                       | あおのり                                                             | 0.12        | 砂糖                                                                         | 0.6         | 水                                                                                | 54      | こんにゃく                                          | 9.6        |                                                           |        | ごま油                                           | 1.2  |
|                       | 水                                                                | 18.75       | みりん風調味料                                                                    | 6           | 出来上がり量                                                                           | 240     | さつまあげ                                          | 8.4        | キャベツ                                                      | 42     | 水                                             | 72   |
|                       | 米油                                                               | 4.5         | 料理酒                                                                        | 0.18        |                                                                                  |         | 米油                                             | 1.2        | きゅうり                                                      | 18     | 出来上がり量                                        | 215  |
|                       |                                                                  |             | 濃口しょうゆ                                                                     | 3.6         | トマトオムレツ                                                                          | 50      | 砂糖                                             | 1.44       | とうもろこし                                                    | 12     |                                               |      |
|                       | ほうれん草                                                            | 12          | ごま                                                                         | 0.36        | 米油                                                                               | 0.5     | 料理酒                                            | 1.2        | 出来上がり量                                                    | 59     | 錦糸卵                                           | 15   |
| にんじん                  | 9.6                                                              | でん粉         | 0.36                                                                       |             |                                                                                  | みりん風調味料 | 0.96                                           |            |                                                           |        |                                               |      |
| キャベツ                  | 18                                                               | 水           | 3.6                                                                        | だいこん        | 36                                                                               | 濃口しょうゆ  | 2.88                                           |            |                                                           | 海藻ミックス | 0.72                                          |      |
| もやし                   | 24                                                               | はるさめ        | 5.4                                                                        | きゅうり        | 14.4                                                                             | ごま      | 1.2                                            | フレンチドレッシング | 7.5                                                       | キャベツ   | 30                                            |      |
| 出来上がり量                | 54                                                               | きゅうり        | 18                                                                         | にんじん        | 9.6                                                                              | ごま油     | 0.6                                            |            |                                                           | きゅうり   | 14.4                                          |      |
|                       |                                                                  | にんじん        | 6                                                                          | ツナフレーク      | 9.6                                                                              | 出来上がり量  | 40                                             |            |                                                           | にんじん   | 6                                             |      |
| ごまクリーミードレッシング         | 7.5                                                              | キャベツ        | 12                                                                         | 出来上がり量      | 40                                                                               |         |                                                |            |                                                           | 出来上がり量 | 43                                            |      |
|                       |                                                                  | 出来上がり量      | 45                                                                         |             |                                                                                  |         |                                                |            |                                                           |        |                                               |      |
|                       |                                                                  | ソイドレッシング    | 7.5                                                                        | イタリアンドレッシング | 7.5                                                                              |         |                                                |            |                                                           |        |                                               |      |
|                       |                                                                  | 鉄カルシウムウエハース | 7.1                                                                        | 乳酸菌飲料マスカット味 | 65                                                                               |         |                                                |            |                                                           |        |                                               |      |

## ① 令和 8 年度 9 月分 献立表詳細

| 日                 | 9月18日(金)                                                   |      | 9月24日(木)                                                           |      | 9月25日(金)                                                |      | 9月28日(月)                                    |         | 9月29日(火)                                                      |      | 9月30日(水)                                                     |     |
|-------------------|------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------|-----|
| 献立名               | ご飯(彩のきずな)<br>牛乳250ml<br>なめこ汁<br>コーンと大豆のメンチカツ<br>切干大根のカレー炒め |      | 麦ご飯<br>牛乳250ml<br>メキシコ風ミートソース<br>たこナゲット2個<br>こんにゃくサラダ<br>青じそドレッシング |      | ご飯<br>牛乳250ml<br>お月見団子汁<br>さんまの蒲焼き<br>和風あえ<br>玉ねぎドレッシング |      | 麦ご飯<br>牛乳250ml<br>ビビンバ<br>ネギ焼き<br>ビーフンの五目炒め |         | 子どもパン<br>牛乳250ml<br>ミネストローネ<br>ハンバーグデミグラスソース<br>キャベツのガーリックソテー |      | ご飯<br>牛乳250ml<br>生揚げのみそ汁<br>鶏肉のから揚げ2個<br>もやしの和え物<br>和風ドレッシング |     |
| 材料名及び分量(一人分のグラム数) |                                                            | (g)  |                                                                    | (g)  |                                                         | (g)  |                                             | (g)     |                                                               | (g)  |                                                              | (g) |
|                   | 米                                                          | 100  | 米                                                                  | 90   | 米                                                       | 100  | 米                                           | 90      | 子どもパン                                                         | 80   | 米                                                            | 100 |
|                   |                                                            |      | 麦                                                                  | 10   | 強化米                                                     | 0.3  | 麦                                           | 10      |                                                               |      | 強化米                                                          | 0.3 |
|                   | 牛乳                                                         | 258  | 強化米                                                                | 0.3  |                                                         |      | 強化米                                         | 0.3     | 牛乳                                                            | 258  | 牛乳                                                           | 258 |
|                   | なめこ                                                        | 36   | 牛乳                                                                 | 258  | 牛乳                                                      | 258  | 豚肉                                          | 54      | 鶏肉                                                            | 12   |                                                              |     |
|                   | 豆腐                                                         | 24   |                                                                    |      | 白玉団子                                                    | 12   | にんじん                                        | 27.6    | たまねぎ                                                          | 24   | 生揚げ                                                          | 36  |
|                   | 小松菜                                                        | 24   | 豚肉                                                                 | 50.4 | 白玉団子(黄色)                                                | 24   | だいこん                                        | 18      | にんじん                                                          | 12   | だいこん                                                         | 24  |
|                   | ねぎ                                                         | 9.6  | たまねぎ                                                               | 57.6 | 鶏肉                                                      | 12   | ぜんまい                                        | 20.4    | セロリー                                                          | 6    | にんじん                                                         | 12  |
|                   | 赤みそ                                                        | 7.2  | にんじん                                                               | 21.6 | だいこん                                                    | 18   | 大豆もやし                                       | 27.6    | かぶ                                                            | 18   | たまねぎ                                                         | 18  |
|                   | 白みそ                                                        | 3.6  | トマト                                                                | 50.4 | にんじん                                                    | 12   | もやし                                         | 14.4    | かぶの葉                                                          | 6    | チンゲンサイ                                                       | 12  |
|                   | 煮干し                                                        | 3.6  | にんにく                                                               | 0.48 | 小松菜                                                     | 12   | ほうれん草                                       | 20.4    | シェルマカロニ                                                       | 6    | 煮干し                                                          | 2.4 |
|                   | 混合厚削り                                                      | 1.2  | とうもろこし                                                             | 21.6 | ねぎ                                                      | 12   | たけのこ                                        | 27.6    | しめじ                                                           | 6    | かつお厚削り                                                       | 2.4 |
|                   | 水                                                          | 168  | 鶏レバー                                                               | 4.32 | しめじ                                                     | 6    | にら                                          | 6       | にんにく                                                          | 0.45 | 赤みそ                                                          | 6   |
|                   | 出来上がり量                                                     | 240  | トマトケチャップ                                                           | 30   | かつお厚削り                                                  | 3.6  | しいたけ                                        | 2.4     | 米油                                                            | 1.2  | 白みそ                                                          | 4.8 |
|                   |                                                            |      | 中濃ソース                                                              | 3    | 濃口しょうゆ                                                  | 6    | にんにく                                        | 0.6     | コンソメ                                                          | 1.2  | 水                                                            | 168 |
|                   | コーンと大豆のメンチカツ                                               | 60   | 粉チーズ                                                               | 2.4  | 塩                                                       | 0.36 | ごま                                          | 2.4     | トマト                                                           | 21.6 | 出来上がり量                                                       | 240 |
|                   | 米油                                                         | 0.6  | 小麦粉                                                                | 2.4  | みりん風調味料                                                 | 1.2  | 砂糖                                          | 1.2     | 粉チーズ                                                          | 1.44 |                                                              |     |
|                   |                                                            |      | 砂糖                                                                 | 0.6  | 水                                                       | 156  | 濃口しょうゆ                                      | 8.4     | ベーリーフ                                                         | 0.03 | 鶏肉(D)                                                        | 60  |
|                   | 切干しだいこん                                                    | 6    | コンソメ                                                               | 0.48 | 出来上がり量                                                  | 240  | 料理酒                                         | 1.2     | 塩                                                             | 0.96 | 小麦粉                                                          | 2   |
|                   | 豚肉                                                         | 12   | 塩                                                                  | 0.24 | さんま澱粉付                                                  | 40   | みりん風調味料                                     | 2.4     | こしょう                                                          | 0.02 | でん粉                                                          | 9   |
|                   | もやし                                                        | 12   | こしょう                                                               | 0.01 | 米油                                                      | 4    | 穀物酢                                         | 1.8     | 水                                                             | 120  | 米油                                                           | 6   |
|                   | にんじん                                                       | 6    | 一味唐辛子                                                              | 0.05 | 濃口しょうゆ                                                  | 5    | ごま油                                         | 1.08    | 出来上がり量                                                        | 240  |                                                              |     |
|                   | さやいんげん                                                     | 3.6  | 米油                                                                 | 1.2  | 砂糖                                                      | 3.5  | 赤みそ                                         | 3.36    | ハンバーグ                                                         | 80   | もやし                                                          | 30  |
|                   | 米油                                                         | 1.2  | 水                                                                  | 16.8 | みりん風調味料                                                 | 1    | コチジャン                                       | 1.2     | 米油                                                            | 0.8  | 大豆もやし                                                        | 18  |
|                   | 料理酒                                                        | 1.2  | 出来上がり量                                                             | 222  | 七味唐辛子                                                   | 0.01 | 豆板醤                                         | 0.5     | たまねぎ                                                          | 3    | きゅうり                                                         | 12  |
|                   | 薄口しょうゆ                                                     | 2.4  |                                                                    |      | 水                                                       | 7    | 米油                                          | 0.96    | マッシュルーム                                                       | 6    | にんじん                                                         | 6   |
|                   | 塩                                                          | 0.24 | たこナゲット                                                             | 40   |                                                         |      | 出来上がり量                                      | 215     | デミグラスソース                                                      | 6    | 出来上がり量                                                       | 45  |
|                   | かつお節                                                       | 0.6  | 米油                                                                 | 0.4  | もやし                                                     | 24   | ネギ焼き                                        | 50      | トマトケチャップ                                                      | 4.2  |                                                              |     |
|                   | カレー粉                                                       | 0.3  |                                                                    |      | はくさい                                                    | 18   | 米油                                          | 0.5     | 砂糖                                                            | 0.12 | 和風ドレッシング                                                     | 7.5 |
|                   | 出来上がり量                                                     | 60   | こんにゃく                                                              | 18   | きゅうり                                                    | 18   | ビーフン                                        | 8.4     | 赤ワイン                                                          | 1.2  |                                                              |     |
|                   |                                                            |      | にんじん                                                               | 12   | にんじん                                                    | 6    | 鶏肉                                          | 18      | 水                                                             | 3.6  |                                                              |     |
|                   |                                                            |      | キャベツ                                                               | 30   | 出来上がり量                                                  | 43   | たまねぎ                                        | 18      |                                                               |      |                                                              |     |
|                   |                                                            |      | きゅうり                                                               | 12   |                                                         |      | ピーマン                                        | 6       | ブロッコリー                                                        | 36   |                                                              |     |
|                   |                                                            |      | 出来上がり量                                                             | 48   | たまねぎドレッシング                                              | 7.5  | しめじ                                         | 9.6     | キャベツ                                                          | 36   |                                                              |     |
|                   |                                                            |      | 青じそドレッシング                                                          | 7.5  |                                                         |      | 中華スープ                                       | 0.15    | バラベーコン                                                        | 6    |                                                              |     |
|                   |                                                            |      |                                                                    |      |                                                         |      | 塩                                           | 0.05    | オリーブオイル                                                       | 0.36 |                                                              |     |
|                   |                                                            |      |                                                                    |      |                                                         |      | こしょう                                        | 0.02    | にんにく                                                          | 0.36 |                                                              |     |
|                   |                                                            |      |                                                                    |      |                                                         |      | 薄口しょうゆ                                      | 1.68    | コンソメ                                                          | 0.06 |                                                              |     |
|                   |                                                            |      |                                                                    |      |                                                         |      | オイスターソース                                    | 0.6     | 塩                                                             | 0.18 |                                                              |     |
|                   |                                                            |      |                                                                    |      |                                                         |      | 料理酒/ごま油                                     | 1.2/1.8 | こしょう                                                          | 0.02 |                                                              |     |
|                   |                                                            |      |                                                                    |      |                                                         |      | 米油/出来上がり量                                   | 1.2/53  | 出来上がり量                                                        | 48   |                                                              |     |