2025年7月

統括Ｃコース

食

1日(火)　632-1,464 計 2,096 食

1. 白飯（全学年）　1. 白飯（全学年）
2. 牛乳　2. 牛乳
3. ポークハヤシライス　3. ポークハヤシライス
4. 洋梨ミックス　4. 洋梨ミックス

食材名	１人当		使用量	
＊サラダ油	1	1.3		
＊豚上肉　もも	18	23.4		
玉ねぎ	42.55	53.19		
にんじん　生	15.46	20.62		
じゃがいも　生	53.33	69.33		
＊ハヤシルー	14	18.2		
＊コンソメ　粉末有塩	0.5	0.65		
月桂樹の葉	0.01	0.01		
塩	0.1	0.13		
こしょう	0.04	0.05		
トマトピューレ	1.2	1.5		
ケチャップ	1.5	1.95		
＊生クリーム	2	2.6		
＊バター	0.5	0.7		
パイン缶　チビット	30	40		
みかん缶	20	26		
洋なし　缶詰（ﾗﾌﾗﾝｽﾀﾞｲｽｶｯﾄ）	10	13		

小皿使用

2日(水)　599-1,466 計 2,065 食

1. 白飯（全学年）　1. 白飯（全学年）
2. 牛乳　2. 牛乳
3. 豆とん汁Ｆｅ　3. 豆とん汁Ｆｅ
4. きんぴらごぼう（油減）　4. きんぴらごぼう（油減）
5. オレンジ　5. オレンジ
6. 味付のり　6. 味付のり

食材名	１人当		使用量	
＊煮干（だし用）	3	4		
＊豚上肉　もも	10	13		
大根　生	22.22	28.89		
にんじん　生	5.15	7.22		
さと芋　冷凍（国産）	20	26		
＊油揚げ（カット）	4	5		
＊ゆで大豆	20	26		
＊赤味噌	2.9	3.77		
＊強化みそ	4.4	5.7		
みりん	2	2.6		
長ねぎ　根深ねぎ	11.24	14.61		
＊サラダ油	1	1.3		
切りごぼう	30	35		
にんじん　生	20.62	23.71		
＊さつま揚げ（スライス）	5	7		
つきこんにゃく	15	19.5		
三温糖	1.08	1.4		
＊醤油こいくち	2.3	3		
＊ごま　白いり	0.4	0.5		
＊オレンジ	50.77	50.77		
＊味付けのり国内　5枚入	1.2	1.2		

小皿使用

3日(木)　524-1,464 計 1,988 食

1. 白飯（全学年）　1. 白飯（全学年）
2. 牛乳　2. 牛乳
3. 豚肉と芋の生姜煮　3. 豚肉と芋の生姜煮
4. もやしのナムル　4. もやしのナムル

食材名	１人当		使用量	
＊ごま油	1	1.3		
おろししょうが生　国産	1.5	1.95		
＊豚上肉　もも	40	52		
つきこんにゃく	35	45		
じゃがいも　生	88.89	111.11		
三温糖	2.57	3.34		
料理酒	2	2.6		
＊醤油こいくち	5.2	6.76		
みりん	2	2.6		
＊むき枝豆　冷凍	5	6.5		
水	32	41.6		
もやし　緑豆	41.24	53.61		
にんじん　生	5.15	6.7		
ほうれん草	5.56	7.22		
塩	0.2	0.26		
＊醤油こいくち	1.56	2.03		
＊ごま油	0.5	0.7		

小皿使用

4日(金)　546-56 計 602 食

1. 食パン　1. 食パン
2. 牛乳　2. 牛乳
3. コンソメスープ　3. コンソメスープ
4. 鶏肉のマリネソテー(米粉)　4. 鶏肉のマリネソテー(米粉)
5. マーシャルビーンズ　5. マーシャルビーンズ

食材名	１人当		使用量	
＊豚上肉　もも	10	13		
＊チキンガラスープ	3	4		
にんじん　生	10.31	13.4		
玉ねぎ	10.64	13.83		
＊コンソメ　粉末有塩	1.5	1.95		
こしょう	0.03	0.04		
塩	0.18	0.23		
でん粉	0.1	0.13		
＊冷凍　液卵	15	20		
パセリ	0.33	0.44		
＊とり米粉揚	47	60		
＊白絞油（センター）	4.7	6		
＊サラダ油	1	1.3		
玉ねぎ	10.64	13.83		
にんじん　生	8.25	10.31		
三温糖	1	1.3		
食酢（穀物酢）	2	2.6		
ウスターソース	3	4		
塩	0.18	0.23		
こしょう	0.01	0.01		
ピーマン　青	9.41	11.76		
＊マーシャルビーンズ	15	15		

2025年7月　　統括Ｃコース

7日(月)　631-1,464 計 2,095 食

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. 五目煮
4. さばみそ煮50ｇ

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. 五目煮
4. さばみそ煮70ｇ

食材名	１人当		使用量	
＊若鶏肉　胸皮付き	30	39		
ごぼう　しぶとり	16.67	22.22		
にんじん　生	20.62	25.77		
＊ゆで大豆	15	20		
＊焼きちくわ(給食用) 冷凍	15	20		
こんにゃく	20	26		
＊刻み昆布（細切り）	0.2	0.3		
＊和風だしの素　粉末	0.2	0.3		
＊醤油こいくち	4	5		
みりん	2	2.6		
三温糖	1	1.3		
黒砂糖（粉糖）	1	1.3		
塩	0.1	0.13		
＊さばみそ煮　50ｇ	50			
＊さばみそ煮　50ｇ	0			
＊さばみそ煮　70ｇ		70		
＊さばみそ煮　70ｇ		0		

小皿使用

8日(火)　632-1,464 計 2,096 食

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. 豆腐とﾍﾞｰｺﾝの中華煮
4. アーモンドあえ
5. バナナ（1/2本）

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. 豆腐とﾍﾞｰｺﾝの中華煮
4. アーモンドあえ
5. バナナ（1/2本）

食材名	１人当		使用量	
＊サラダ油	0.8	1.04		
冷凍おろししょうが　国産	0.15	0.2		
おろしにんにく冷凍　国産	0.1	0.13		
＊無添加ﾍﾞﾗﾍﾞｰｺﾝ短冊冷凍	15	20		
干ししいたけ　ｽﾗｲｽ国内	0.5	0.65		
にんじん　生	10.31	13.4		
＊スープストック　中華味	0.8	1.04		
三温糖	0.75	0.98		
＊醤油こいくち	1.79	2.33		
こしょう	0.01	0.01		
米粉	1.1	1.43		
＊マーボー豆腐	140	182		
長ねぎ　根深ねぎ	11.24	14.61		
＊むき枝豆　冷凍	3	3.9		
＊ごま油	0.3	0.39		
ほうれん草	16.67	21.67		
もやし　緑豆	30.93	40.21		
＊あら切りｱｰﾓﾝﾄﾞ1/16ｶｯﾄ	4	5		
＊醤油こいくち	2.44	3.17		
三温糖	0.7	0.91		
＊バナナ	93.33	93.33		

小皿使用

9日(水)　630-1,464 計 2,094 食

1. 米粉小バターパン
2. 牛乳
3. ｽﾊﾟｹﾞﾃｨﾅﾎﾟﾘﾀﾝ(ML)
4. オムレツ(Fe､Ca)40g
5. 枝豆（冷）

1. 米粉小バターパン
2. 牛乳
3. ｽﾊﾟｹﾞﾃｨﾅﾎﾟﾘﾀﾝ(ML)
4. オムレツ（Fe）60g
5. 枝豆（冷）

食材名	１人当		使用量	
＊スパゲティ　カット	30	39		
塩	0.5	0.6		
＊豚上肉　もも	20	26		
にんじん　生	15.46	20.62		
玉ねぎ	31.91	42.55		
マッシュルーム水煮　スライス缶	10	13		
パセリ	0.67	0.89		
＊サラダ油	2	2.6		
ケチャップ	12	16		
＊とんかつソース	2.5	3.3		
ウスターソース	2.5	3.3		
塩	0.27	0.35		
＊粉チーズ	1	1.3		
＊プレーンオムレツCa・Fe	40			
＊オムレツ(ﾎｳﾚﾝｿｳ)Ca40g	0			
＊プレーンオムレツCa・Fe		60		
＊オムレツ(ﾎｳﾚﾝｿｳ)Ca60g		0		
＊塩枝豆　冷凍（国内）	36	48		
塩	0.23	0.29		

10日(木)　633-1,464 計 2,097 食

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. チャップスイ
4. 揚げぎょうざ

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. チャップスイ
4. 揚げぎょうざ
5. 冷凍パイン

食材名	１人当		使用量	
＊サラダ油	1	1.3		
＊豚上肉　もも	15	20		
干ししいたけ　ｽﾗｲｽ国内	0.5	0.7		
＊えび　冷凍（L）	25	35		
白菜	29.79	38.72		
もやし　緑豆	12.37	16.08		
にんじん　生	10.31	13.4		
もうそう竹（千切）国内	14	18.2		
おろししょうが生　国産	1	1.3		
＊醤油こいくち	4.5	5.85		
三温糖	0.5	0.65		
塩	0.25	0.33		
料理酒	2	2.6		
＊チキンガラスープ	3	4		
でん粉	2.5	3		
長ねぎ　根深ねぎ	8.99	11.24		
＊鉄腕ギョーザ(ﾋｼﾞｷｲﾘFe)	36	54		
＊白絞油（センター）	3.6	5.4		
＊冷凍パイン		35		

小皿使用

11日(金)　631-1,465 計 2,096 食

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. 深川めし
4. かきたま汁
5. 元気ヨーグルト

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. 深川めし
4. かきたま汁
5. 元気ヨーグルト

食材名	１人当		使用量	
ごぼう　しぶとり	16.67	21.67		
＊あさり　冷凍	26	33.8		
にんじん　生	10.31	13.4		
＊油揚げ（カット）	8	10.4		
おろししょうが生　国産	0.7	0.91		
＊サラダ油	1.3	1.69		
三温糖	1	1.3		
みりん	1.3	1.69		
＊醤油こいくち	4.3	5.59		
料理酒	1.5	1.95		
＊きざみのり	0.3	0.3		
昆布エキス	0.3	0.39		
＊かつおぶしエキス	0.7	0.91		
＊若鶏肉　胸皮付き	15	20		
＊豆腐	30	40		
＊醤油こいくち	2.79	3.62		
塩	0.18	0.23		
＊冷凍　液卵	30	39		
長ねぎ　根深ねぎ	11.24	14.61		
でん粉	0.93	1.21		
＊ソフール元気ヨーグルト	70	70		

2025年7月　　統括Ｃコース

14日(月)　631-1,353 計 1,984 食

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. カレー（トマトホール）
4. 福神漬
5. すいか

食材名	１人当		使用量	
＊サラダ油	2	2.6		
おろししょうが生　国産	0.5	0.65		
ガーリック	0.1	0.13		
＊豚上肉　もも	25	32.5		
玉ねぎ	37.23	48.4		
にんじん　生	15.46	20.1		
月桂樹の葉	0.01	0.01		
じゃがいも　生	53.33	69.33		
トマトダイスカット	10	13		
＊調理用牛乳	10	13		
＊チキンガラスープ	2.5	3.25		
カレー粉	0.2	0.26		
＊ｶﾚｰﾌﾚｰｸﾊﾟｰﾓﾝﾄﾞ（甘口）	4.5	5.85		
＊カレールー辛口　フレーク	6	7.8		
＊中濃ソース	2.5	3.25		
米粉	2	2.6		
＊福神漬（国内）	10	11		
すいか	156.67	156.67		

小皿使用

15日(火)　632-1,342 計 1,974 食

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. 茎わかめのみそ汁
4. 青梗菜のﾁﾝｼﾞｬｵﾛｰｽｰ
5. アーモンド15g

食材名	１人当		使用量	
細切り茎わかめ（冷凍）	8	10		
＊豆腐	30	40		
じゃがいも　生	33.33	44.44		
長ねぎ　根深ねぎ	11.24	14.61		
＊赤味噌	1	1.3		
＊強化みそ	6	7.8		
＊煮干（だし用）	3	4		
＊サラダ油	1	1.3		
おろししょうが生　国産	1	1.3		
＊豚上肉　もも	30	39		
＊醤油こいくち	1.95	2.54		
みりん	0.76	0.99		
料理酒	0.5	0.65		
もうそう竹（千切）国内	20	26		
しめじレトルト（国産）	10	13		
にんじん　生	20.62	26.8		
チンゲン菜	23.53	30.59		
三温糖	1.1	1.43		
みりん	1.5	1.95		
＊醤油こいくち	1.95	2.54		
＊スープストック　中華味	0.3	0.4		
でん粉	1.4	1.82		
塩	0.2	0.26		
＊アーモンド　小袋	15	15		

小皿使用

16日(水)　630-1,344 計 1,974 食

1. 米粉コッペパン
2. 牛乳
3. 海の幸のﾋﾞﾘｶﾗｽｰﾌﾟ
4. 野菜コロッケ60g
5. ミニトマト(2ｹ)
6. ﾋﾟﾋﾟﾋﾟﾁｰｽﾞ(2コ)

食材名	１人当		使用量	
にんじん　生	7.22	9.28		
＊あさり　冷凍	15	20		
＊えび　冷凍（L）	15	20		
＊かのこいか冷凍1cm巾（外国）	15	20		
もやし　緑豆	10.31	13.4		
＊豆腐	30	40		
料理酒	1	1.3		
三温糖	0.1	0.13		
＊スープストック　中華味	0.25	0.33		
＊韓国風チゲの素	2.27	2.95		
こしょう	0.04	0.05		
＊ごま　白いり	0.5	0.7		
＊醤油こいくち	2.1	2.73		
＊ごま油	0.7	0.91		
＊赤味噌	3.4	4.42		
みりん	1	1.3		
にら	5.26	6.84		
長ねぎ　根深ねぎ	5.62	7.3		
＊野菜コロッケ	60			
＊白絞油（センター）	6	8		
＊野菜コロッケ		80		
ミニトマト	30.61	30.61		
＊ﾋﾟﾋﾟﾁｰｽﾞ（鉄分・ｶﾙｼｳﾑ）	10	10		

17日(木)　633-1,387 計 2,020 食

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. 開花煮
4. にしん生姜煮40g

食材名	１人当		使用量	
＊サラダ油	1	1.3		
＊冷凍　液卵	25	30		
＊サラダ油	1	1.3		
＊豚上肉　もも	20	25		
玉ねぎ	31.91	42.55		
にんじん　生	15.46	20.62		
こんにゃく	20	25		
じゃがいも　生	55.56	72.22		
＊和風だしの素　粉末	0.3	0.4		
三温糖	1.1	1.43		
料理酒	1	1.3		
＊醤油こいくち	3.5	4.55		
塩	0.05	0.07		
グリンピース　冷凍	3	4		
水	30	39		
＊にしん生姜煮	40			
＊にしん生姜煮	0			
＊にしん生姜煮		50		
＊にしん生姜煮		0		

小皿使用

18日(金)　631-1,354 計 1,985 食

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. すいとん汁(ﾌﾞﾚｰﾝ･冷)
4. 豚キムチ
5. オレンジ
6. ふりかけ(ca mg)

食材名	１人当		使用量	
＊煮干（だし用）	3	4		
＊若鶏肉　胸皮付き	10	13		
大根　生	16.67	22.22		
にんじん　生	10.31	13.4		
＊すいとん（ﾌﾞﾚｰﾝﾀｲﾌﾟ）	30	40		
＊油揚げ（カット）	8	10		
＊醤油こいくち	3.34	4.34		
塩	0.27	0.35		
長ねぎ　根深ねぎ	11.24	14.61		
＊サラダ油	0.5	0.65		
＊豚上肉　もも	25	32.5		
キャベツ　生	45.88	59.65		
にんじん　生	10.31	13.4		
＊醤油こいくち	1	1.3		
白菜キムチ（カット）2センチ	11	14.3		
塩	0.2	0.26		
こしょう	0.01	0.01		
にら	5.26	6.84		
＊ごま油	0.3	0.39		
＊オレンジ	50.77	50.77		
＊Ca･Mgﾉﾘｶﾂｵふりかけ		2.6		

小皿使用

2025年7月

統括Ｃコース

| | | |