

7月のきゅうしよくこんだてひょう 令和6年

- ◎ おはしは毎日持ってきましょう。
- ◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

稲美町学校給食運営委員会

月よう	火よう	水よう	木よう	金よう																			
<p>①</p> <p>ごはん(しめめまい) たまごのみそ汁</p>	<p>②</p> <p>なつやまいカレー ハムサラダ</p>	<p>③</p> <p>パン バジルポテト オニオンズ-70</p>	<p>④</p> <p>ごはん あじの七りからあえ ワンタンス-70</p>	<p>⑤</p> <p>ごはん(しめめまい) たまごのぼたじろ</p>																			
<p>夏至から数えて11日目を半夏至といい、今年は7月1日です。半夏至には、稲がたこの足のよりに根をはることを願ってたこを食べる地域があります。</p>	<p>夏野菜カレーには、かぼちゃ、トマト、ズッキーニ、なす、ピーマンなど夏が旬の稲美町産の野菜がたくさん入っています。</p>	<p>バジルポテトは、たこの市産のバジルを使ったバジルペーストとゆでたじゃがいもをいためています。バジルの香りがさわやかなメニューです。</p>	<p>ワンタンス-70に入っているワンタンは、米粉でつくったものです。小麦粉でつくられたものと食感が違います。</p>	<p>七夕メニュー 天の川に見たてそうめんとおくらの星が入った七夕汁です。</p>																			
<p>⑧</p> <p>ごはん とりにくのスタミナ焼き えのきたけいりすまじろ</p>	<p>⑨</p> <p>ごはん とりにくとなすのあげに わかめス-70</p>	<p>⑩</p> <p>パン カレミート チキンズ-70</p>	<p>⑪</p> <p>ごはん せいのゆずるうみ かんとうに</p>	<p>⑫</p> <p>ごはん すずきのしらすき とろふじる</p>																			
<p>鶏肉のスタミナ焼きは人気メニューのひとつです。しょうゆ、さとう、ごま油、みじん切りにしたねぎ、しょうが(にんにくに漬けておいて)で焼きます。</p>	<p>唐あげには鶏肉と素揚げにしたなすを、甘辛いたれであえています。なすが苦手な人も唐あげといっしょにおいしく食べられます。</p>	<p>パンは、インドが発祥のパンの一種です。インドだけでなく、中央アジアの国々で食べられています。カレミートといっしょに食べましょう。</p>	<p>野菜のゆず風味は、姫路市安富町産のゆずの果汁を使っています。さっぱりとしたゆずの風味で人気のメニューです。</p>	<p>すずきは、夏が旬の魚で、瀬戸内海でもとれます。すずきは成長とともに名前がかわる出世魚です。調べてみましょう。</p>																			
<p>7月の給食費 13回 3770円</p> <p>2学期の給食は、9月3日(火)からです。</p>	<p>⑬</p> <p>ごはん きゅうりのごまがえ とろふじる</p>	<p>⑭</p> <p>パン ギョーザカレーうどん わるうカレーうどん</p>	<p>⑮</p> <p>ごはん チンジャオロース ほんまめス-70</p>	<p>旬の味 おくら おくらの原産地は、アメリカで2000年前にエジプトで栽培されていた記録があるそうです。名前もアメリカの言葉がもとで、英語でも"okra"といいます。切ったときの断面が星形になるのが特徴で五角形だけでなく六角形や八角形などもあります。兵庫県のたまねぎ収穫量は、全国2位です。(R4年) おくらのネバネバは、食物繊維です。</p>																			
<p>今月の給食に使う稲美町の食材</p>	<p>夏休みの食事ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> は 生の肉の生焼けに注意! さ 冷たいものを食べすぎない! や 野菜は毎日食べよう! す 水分補給はこまめにしよう! み みんなで食べよう! 	<p>カレーミート</p> <p>《材料》4人分</p> <table border="1"> <tr> <td>合びきミンチ</td> <td>150g</td> <td>にんじん</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>大豆</td> <td>40g</td> <td>ピーマン</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>(水煮大豆なら90g)</td> <td></td> <td>レーズン</td> <td>15g</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td> <td>250g</td> <td>にんにく</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>サラダ油</td> <td>適量</td> </tr> </table> <p>ケチャップ 大さじ1と1/2 ウスターソース 大さじ1/2 カレー粉 大さじ1強 塩 小さじ1 こしょう 少々</p>	合びきミンチ	150g	にんじん	50g	大豆	40g	ピーマン	30g	(水煮大豆なら90g)		レーズン	15g	たまねぎ	250g	にんにく	少々			サラダ油	適量	<p>《作り方》</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 大豆は前日に洗って、3倍以上の水に漬けておく。 ② 大豆をつけておいた水で、やわらかくなるまでゆでる。(吹きこぼれに注意しながら、1時間くらい) ③ にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、お湯で戻したレーズンはみじん切りにする。 ④ 鍋にサラダ油をひいて、ミンチとにんにくを炒め、たまねぎ、にんじん、ゆでた大豆を加えて炒める。 ⑤ レーズンと調味料、ピーマンを加えて炒める。
合びきミンチ	150g	にんじん	50g																				
大豆	40g	ピーマン	30g																				
(水煮大豆なら90g)		レーズン	15g																				
たまねぎ	250g	にんにく	少々																				
		サラダ油	適量																				

予定献立表 (令和6年7月1日~7月18日)

月日	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月8日(月)																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
献立名	ごはん(金芽米) 牛乳 たこの唐揚げ とうもろこし 玉ねぎのみそ汁	夏野菜カレー 牛乳 ハムサラダ 福神漬け	パン 牛乳 照り焼きハンバーグ パジルポテト オニオンスープ	ごはん 牛乳 あじのピリからあえ ピーマンとちくわの炒め物 ワンタンスープ	ごはん(金芽米) 牛乳 なすのそぼろ煮 七夕汁 七夕ゼリー	ごはん 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き えのき茸入りすまし汁 いなみ野メロン																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
材料名および使用量 (g)	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>数量</th></tr> <tr><td>金芽米(万葉の香)</td><td>100g</td></tr> <tr><td>牛乳(普通牛乳)</td><td>1本</td></tr> <tr><td>たこのから揚げ</td><td>75g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>7.5g</td></tr> <tr><td>とうもろこし</td><td>1/4本</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>62.5g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>油あげ</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>カットわかめ</td><td>0.63g</td></tr> <tr><td>ねぎ(葉ねぎ)</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>だし煮干し</td><td>3.63g</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>10.5g</td></tr> </table>	食材名	数量	金芽米(万葉の香)	100g	牛乳(普通牛乳)	1本	たこのから揚げ	75g	サラダ油	7.5g	とうもろこし	1/4本	たまねぎ	62.5g	にんじん	10g	油あげ	6.25g	カットわかめ	0.63g	ねぎ(葉ねぎ)	6.25g	だし煮干し	3.63g	みそ	10.5g	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>数量</th></tr> <tr><td>精米(万葉の香)</td><td>93.75g</td></tr> <tr><td>牛肉すね</td><td>25g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>37.5g</td></tr> <tr><td>じゃがいも(メークイン)</td><td>18.75g</td></tr> <tr><td>かぼちゃ</td><td>18.75g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>トマト</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>なす</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>ズッキーニ</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.25g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>1.25g</td></tr> <tr><td>バター</td><td>12.13g</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>12.25g</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>1.08g</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>5.63g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(こいくち)</td><td>3.13g</td></tr> <tr><td>ベーリーフ</td><td>0.03g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.63g</td></tr> <tr><td>チャツネ</td><td>3.75g</td></tr> <tr><td>スープベースチキン</td><td>15g</td></tr> <tr><td>牛乳(普通牛乳)</td><td>1本</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>39g</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>19.5g</td></tr> <tr><td>コーン</td><td>3.9g</td></tr> <tr><td>チキンハム</td><td>10.4g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>2.99g</td></tr> <tr><td>りんご酢</td><td>3.25g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.26g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>0.26g</td></tr> <tr><td>福神漬(0.85kg袋)</td><td>15g</td></tr> </table>	食材名	数量	精米(万葉の香)	93.75g	牛肉すね	25g	たまねぎ	37.5g	じゃがいも(メークイン)	18.75g	かぼちゃ	18.75g	にんじん	12.5g	トマト	12.5g	なす	12.5g	ズッキーニ	12.5g	ピーマン	6.25g	にんにく	0.25g	サラダ油	1.25g	バター	12.13g	小麦粉	12.25g	カレー粉	1.08g	ウスターソース	5.63g	しょうゆ(こいくち)	3.13g	ベーリーフ	0.03g	塩	0.63g	チャツネ	3.75g	スープベースチキン	15g	牛乳(普通牛乳)	1本	キャベツ	39g	きゅうり	19.5g	コーン	3.9g	チキンハム	10.4g	サラダ油	2.99g	りんご酢	3.25g	塩	0.26g	こしょう	0.03g	砂糖・上白糖	0.26g	福神漬(0.85kg袋)	15g	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>数量</th></tr> <tr><td>パン(60g)</td><td>0こ</td></tr> <tr><td>パン(50g)</td><td>0こ</td></tr> <tr><td>パン(70g)</td><td>1こ</td></tr> <tr><td>牛乳(普通牛乳)</td><td>1本</td></tr> <tr><td>国産鶏のハンバーグ60g</td><td>0こ</td></tr> <tr><td>国産鶏のハンバーグ80g</td><td>1こ</td></tr> <tr><td>しょうゆ(こいくち)</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>1.3g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2.1g</td></tr> <tr><td>水</td><td>4.4g</td></tr> <tr><td>かたくり粉</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>じゃがいも(メークイン)</td><td>37.5g</td></tr> <tr><td>パジルペースト</td><td>1.25g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.13g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>75g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>ベーコン(ショルダー)</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.63g</td></tr> <tr><td>スープベースチキン</td><td>15g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(うすくち)</td><td>4.63g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.25g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.05g</td></tr> </table>	食材名	数量	パン(60g)	0こ	パン(50g)	0こ	パン(70g)	1こ	牛乳(普通牛乳)	1本	国産鶏のハンバーグ60g	0こ	国産鶏のハンバーグ80g	1こ	しょうゆ(こいくち)	2.1g	砂糖・上白糖	1.3g	みりん	2.1g	水	4.4g	かたくり粉	0.3g	じゃがいも(メークイン)	37.5g	パジルペースト	1.25g	塩	0.13g	こしょう	0.01g	たまねぎ	75g	にんじん	12.5g	ベーコン(ショルダー)	6.25g	パセリ	0.63g	スープベースチキン	15g	しょうゆ(うすくち)	4.63g	塩	0.25g	こしょう	0.05g	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>数量</th></tr> <tr><td>精米(万葉の香)</td><td>100g</td></tr> <tr><td>牛乳(普通牛乳)</td><td>1本</td></tr> <tr><td>あじ(60g)</td><td>1切</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.56g</td></tr> <tr><td>かたくり粉</td><td>8.75g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.63g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(こいくち)</td><td>0.75g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(こいくち)</td><td>3.75g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>トウバンジャン</td><td>0.25g</td></tr> <tr><td>酢・穀物酢</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>25g</td></tr> <tr><td>ちくわ</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(こいくち)</td><td>1.38g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>0.75g</td></tr> <tr><td>ごま(いりごま)白</td><td>1.13g</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>37.5g</td></tr> <tr><td>豚もも肉</td><td>18.75g</td></tr> <tr><td>もやし(緑豆)</td><td>18.75g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>にら</td><td>8.75g</td></tr> <tr><td>タンメン</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>スープベースチキン</td><td>15g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(うすくち)</td><td>4.5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.25g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.04g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.25g</td></tr> </table>	食材名	数量	精米(万葉の香)	100g	牛乳(普通牛乳)	1本	あじ(60g)	1切	酒	1.56g	かたくり粉	8.75g	サラダ油	6.25g	にんにく	0.63g	しょうゆ(こいくち)	0.75g	しょうゆ(こいくち)	3.75g	砂糖・上白糖	2.5g	トウバンジャン	0.25g	酢・穀物酢	2.5g	水	2.5g	ピーマン	25g	ちくわ	12.5g	しょうゆ(こいくち)	1.38g	砂糖・上白糖	0.75g	ごま(いりごま)白	1.13g	ごま油	0.5g	たまねぎ	37.5g	豚もも肉	18.75g	もやし(緑豆)	18.75g	にんじん	12.5g	にら	8.75g	タンメン	6.25g	スープベースチキン	15g	しょうゆ(うすくち)	4.5g	塩	0.25g	こしょう	0.04g	酒	1.25g	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>数量</th></tr> <tr><td>金芽米(万葉の香)</td><td>100g</td></tr> <tr><td>牛乳(普通牛乳)</td><td>1本</td></tr> <tr><td>なす</td><td>62.5g</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>25g</td></tr> <tr><td>豚ひき肉</td><td>37.5g</td></tr> <tr><td>土しよが</td><td>0.63g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>1.25g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(うすくち)</td><td>4.13g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>1.25g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.25g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.25g</td></tr> <tr><td>かたくり粉</td><td>0.88g</td></tr> <tr><td>羊羹そうめん(乾)</td><td>10g</td></tr> <tr><td>かまぼこ</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>オクラ</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>油あげ</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>だし用削り節</td><td>1.25g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(うすくち)</td><td>3.75g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>1g</td></tr> <tr><td>七夕ゼリー</td><td>1こ</td></tr> </table>	食材名	数量	金芽米(万葉の香)	100g	牛乳(普通牛乳)	1本	なす	62.5g	ピーマン	10g	たまねぎ	25g	豚ひき肉	37.5g	土しよが	0.63g	サラダ油	1.25g	しょうゆ(うすくち)	4.13g	砂糖・上白糖	1.25g	みりん	1.25g	酒	1.25g	かたくり粉	0.88g	羊羹そうめん(乾)	10g	かまぼこ	12.5g	オクラ	6.25g	油あげ	6.25g	にんじん	6.25g	だし用削り節	1.25g	しょうゆ(うすくち)	3.75g	塩	1g	七夕ゼリー	1こ	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>数量</th></tr> <tr><td>精米(万葉の香)</td><td>100g</td></tr> <tr><td>牛乳(普通牛乳)</td><td>1本</td></tr> <tr><td>鶏もも皮つき(60g)</td><td>0切</td></tr> <tr><td>鶏もも皮つき(80g)</td><td>1切</td></tr> <tr><td>しょうゆ(こいくち)</td><td>3.8g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>1.9g</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>ねぎ(葉ねぎ)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>土しよが</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>豆腐(木綿)</td><td>37.5g</td></tr> <tr><td>かまぼこ</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>えのきたけ</td><td>15g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>油あげ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>ねぎ(葉ねぎ)</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(うすくち)</td><td>4.63g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.13g</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.75g</td></tr> <tr><td>だし用削り節</td><td>3.75g</td></tr> <tr><td>いなみ野メロン</td><td>1/16こ</td></tr> </table>	食材名	数量	精米(万葉の香)	100g	牛乳(普通牛乳)	1本	鶏もも皮つき(60g)	0切	鶏もも皮つき(80g)	1切	しょうゆ(こいくち)	3.8g	砂糖・上白糖	1.9g	ごま油	0.6g	ねぎ(葉ねぎ)	3g	にんにく	0.2g	土しよが	0.3g	豆腐(木綿)	37.5g	かまぼこ	12.5g	えのきたけ	15g	にんじん	10g	油あげ	5g	ねぎ(葉ねぎ)	6.25g	しょうゆ(うすくち)	4.63g	塩	0.13g	だし昆布	0.75g	だし用削り節	3.75g	いなみ野メロン	1/16こ
食材名	数量																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
金芽米(万葉の香)	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
牛乳(普通牛乳)	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たこのから揚げ	75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
サラダ油	7.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
とうもろこし	1/4本																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	62.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
油あげ	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
カットわかめ	0.63g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ねぎ(葉ねぎ)	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
だし煮干し	3.63g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
みそ	10.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
食材名	数量																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
精米(万葉の香)	93.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
牛肉すね	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	37.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
じゃがいも(メークイン)	18.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
かぼちゃ	18.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
トマト	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
なす	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ズッキーニ	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ピーマン	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんにく	0.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
サラダ油	1.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
バター	12.13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
小麦粉	12.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
カレー粉	1.08g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ウスターソース	5.63g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しょうゆ(こいくち)	3.13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ベーリーフ	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
塩	0.63g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
チャツネ	3.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
スープベースチキン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
牛乳(普通牛乳)	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
キャベツ	39g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
きゅうり	19.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
コーン	3.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
チキンハム	10.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
サラダ油	2.99g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
りんご酢	3.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
塩	0.26g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
砂糖・上白糖	0.26g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
福神漬(0.85kg袋)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
食材名	数量																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
パン(60g)	0こ																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
パン(50g)	0こ																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
パン(70g)	1こ																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
牛乳(普通牛乳)	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
国産鶏のハンバーグ60g	0こ																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
国産鶏のハンバーグ80g	1こ																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しょうゆ(こいくち)	2.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
砂糖・上白糖	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
みりん	2.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
水	4.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
かたくり粉	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
じゃがいも(メークイン)	37.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
パジルペースト	1.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
塩	0.13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ベーコン(ショルダー)	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
パセリ	0.63g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
スープベースチキン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しょうゆ(うすくち)	4.63g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
塩	0.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こしょう	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
食材名	数量																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
精米(万葉の香)	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
牛乳(普通牛乳)	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
あじ(60g)	1切																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
酒	1.56g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
かたくり粉	8.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
サラダ油	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんにく	0.63g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しょうゆ(こいくち)	0.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しょうゆ(こいくち)	3.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
砂糖・上白糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
トウバンジャン	0.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
酢・穀物酢	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
水	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ピーマン	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ちくわ	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しょうゆ(こいくち)	1.38g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
砂糖・上白糖	0.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ごま(いりごま)白	1.13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ごま油	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	37.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
豚もも肉	18.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
もやし(緑豆)	18.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にら	8.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
タンメン	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
スープベースチキン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しょうゆ(うすくち)	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
塩	0.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
酒	1.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
食材名	数量																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
金芽米(万葉の香)	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
牛乳(普通牛乳)	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
なす	62.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ピーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
たまねぎ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
豚ひき肉	37.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
土しよが	0.63g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
サラダ油	1.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しょうゆ(うすくち)	4.13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
砂糖・上白糖	1.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
みりん	1.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
酒	1.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
かたくり粉	0.88g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
羊羹そうめん(乾)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
かまぼこ	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
オクラ	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
油あげ	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
だし用削り節	1.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しょうゆ(うすくち)	3.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
塩	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
七夕ゼリー	1こ																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
食材名	数量																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
精米(万葉の香)	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
牛乳(普通牛乳)	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
鶏もも皮つき(60g)	0切																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
鶏もも皮つき(80g)	1切																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しょうゆ(こいくち)	3.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
砂糖・上白糖	1.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ごま油	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ねぎ(葉ねぎ)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんにく	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
土しよが	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
豆腐(木綿)	37.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
かまぼこ	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
えのきたけ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
油あげ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ねぎ(葉ねぎ)	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しょうゆ(うすくち)	4.63g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
塩	0.13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
だし昆布	0.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
だし用削り節	3.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
いなみ野メロン	1/16こ																																																																																																																																																																																																																																																																																																									

月日	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月16日(火)	7月17日(水)																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
献立名	ごはん 牛乳 鶏肉となすの揚げ煮 わかめスープ	パン 牛乳 カレーミート チキンスープ	ごはん 牛乳 関東煮 野菜のゆず風味	ごはん 牛乳 すずきの塩焼き きゅうりの中華漬け 豆腐汁	昆布ごはん 牛乳 きゅうりのごま酢あえ とうがん汁	パン 牛乳 和風カレーうどん コールスローサラダ																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
材料名および使用量 (g)	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>数量</th></tr> <tr><td>精米(万葉の香)</td><td>100g</td></tr> <tr><td>牛乳(普通牛乳)</td><td>1本</td></tr> <tr><td>鶏もも皮つき</td><td>75g</td></tr> <tr><td>土しよが</td><td>1.88g</td></tr> <tr><td>かたくり粉</td><td>7.5g</td></tr> <tr><td>なす</td><td>75g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>10g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>3.75g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(こいくち)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.88g</td></tr> <tr><td>ちくわ</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>塩蔵わかめ(1kg)</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>ねぎ(葉ねぎ)</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>だし用削り節</td><td>3.13g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(うすくち)</td><td>4.38g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.38g</td></tr> </table>	食材名	数量	精米(万葉の香)	100g	牛乳(普通牛乳)	1本	鶏もも皮つき	75g	土しよが	1.88g	かたくり粉	7.5g	なす	75g	サラダ油	10g	砂糖・上白糖	3.75g	しょうゆ(こいくち)	5g	みりん	1.88g	ちくわ	12.5g	塩蔵わかめ(1kg)	6.25g	ねぎ(葉ねぎ)	6.25g	だし用削り節	3.13g	しょうゆ(うすくち)	4.38g	酒	1.38g	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>数量</th></tr> <tr><td>ナン(70g)</td><td>0こ</td></tr> <tr><td>ナン(100g)</td><td>0こ</td></tr> <tr><td>ナン(120g)</td><td>1こ</td></tr> <tr><td>牛乳(普通牛乳)</td><td>1本</td></tr> <tr><td>合い挽き肉</td><td>37.5g</td></tr> <tr><td>大豆(稲美町産)乾</td><td>10g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>62.5g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>7.5g</td></tr> <tr><td>レーズン</td><td>3.75g</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.25g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>1.25g</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>8.13g</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>1.75g</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>1g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.25g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr> <tr><td>じゃがいも(メークイン)</td><td>31.25g</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>31.25g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>31.25g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>鶏もも皮つき</td><td>15g</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.63g</td></tr> <tr><td>スープベースチキン</td><td>15g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(うすくち)</td><td>4.5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.25g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.04g</td></tr> </table>	食材名	数量	ナン(70g)	0こ	ナン(100g)	0こ	ナン(120g)	1こ	牛乳(普通牛乳)	1本	合い挽き肉	37.5g	大豆(稲美町産)乾	10g	たまねぎ	62.5g	にんじん	12.5g	ピーマン	7.5g	レーズン	3.75g	にんにく	0.25g	サラダ油	1.25g	ケチャップ	8.13g	ウスターソース	1.75g	カレー粉	1g	塩	0.25g	こしょう	0.03g	じゃがいも(メークイン)	31.25g	キャベツ	31.25g	たまねぎ	31.25g	にんじん	12.5g	鶏もも皮つき	15g	パセリ	0.63g	スープベースチキン	15g	しょうゆ(うすくち)	4.5g	塩	0.25g	こしょう	0.04g	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>数量</th></tr> <tr><td>精米(万葉の香)</td><td>100g</td></tr> <tr><td>牛乳(普通牛乳)</td><td>1本</td></tr> <tr><td>すずき(50g)</td><td>62.5g</td></tr> <tr><td>牛肉すね</td><td>25g</td></tr> <tr><td>厚揚げ(冷凍)</td><td>25g</td></tr> <tr><td>野菜天ぷら</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>25g</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>25g</td></tr> <tr><td>ちくわ</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>さやいんげん</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>4.38g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(こいくち)</td><td>7.75g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.38g</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>43.75g</td></tr> <tr><td>もやし(緑豆)</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>親鶏素焼きスライス</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>酢・穀物酢</td><td>2.63g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(うすくち)</td><td>3.63g</td></tr> <tr><td>ゆず果汁</td><td>0.88g</td></tr> </table>	食材名	数量	精米(万葉の香)	100g	牛乳(普通牛乳)	1本	すずき(50g)	62.5g	牛肉すね	25g	厚揚げ(冷凍)	25g	野菜天ぷら	12.5g	たまねぎ	25g	にんにく	25g	ちくわ	12.5g	さやいんげん	6.25g	砂糖・上白糖	4.38g	しょうゆ(こいくち)	7.75g	酒	1.38g	キャベツ	43.75g	もやし(緑豆)	12.5g	にんじん	6.25g	親鶏素焼きスライス	12.5g	砂糖・上白糖	2.5g	酢・穀物酢	2.63g	しょうゆ(うすくち)	3.63g	ゆず果汁	0.88g	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>数量</th></tr> <tr><td>精米(万葉の香)</td><td>100g</td></tr> <tr><td>牛乳(普通牛乳)</td><td>1本</td></tr> <tr><td>すずき(60g)</td><td>1切</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.19g</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>50g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.31g</td></tr> <tr><td>酢・穀物酢</td><td>5g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(こいくち)</td><td>5.13g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>3g</td></tr> <tr><td>刻み昆布</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.25g</td></tr> <tr><td>一味唐辛子</td><td>少々</td></tr> <tr><td>豆腐(木綿)</td><td>37.5g</td></tr> <tr><td>鶏もも皮つき</td><td>18.75g</td></tr> <tr><td>ちくわ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>油あげ</td><td>3.75g</td></tr> <tr><td>ねぎ(葉ねぎ)</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.75g</td></tr> <tr><td>だし用削り節</td><td>3.25g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(うすくち)</td><td>4.5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.13g</td></tr> </table>	食材名	数量	精米(万葉の香)	100g	牛乳(普通牛乳)	1本	すずき(60g)	1切	塩	0.19g	きゅうり	50g	塩	0.31g	酢・穀物酢	5g	しょうゆ(こいくち)	5.13g	砂糖・上白糖	3g	刻み昆布	0.5g	ごま油	0.25g	一味唐辛子	少々	豆腐(木綿)	37.5g	鶏もも皮つき	18.75g	ちくわ	10g	にんじん	12.5g	油あげ	3.75g	ねぎ(葉ねぎ)	6.25g	だし昆布	0.75g	だし用削り節	3.25g	しょうゆ(うすくち)	4.5g	塩	0.13g	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>数量</th></tr> <tr><td>精米(万葉の香)</td><td>100g</td></tr> <tr><td>牛乳(普通牛乳)</td><td>1本</td></tr> <tr><td>鶏もも皮つき</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>適宜</td></tr> <tr><td>刻み昆布</td><td>2.19g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>油あげ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.38g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>1g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.25g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(うすくち)</td><td>3g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2g</td></tr> <tr><td>だし用削り節</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>牛乳(普通牛乳)</td><td>1本</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>75g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>ごま(いりごま)白</td><td>1.25g</td></tr> <tr><td>酢・穀物酢</td><td>4.38g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>2.38g</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.38g</td></tr> <tr><td>豚もも肉</td><td>25g</td></tr> <tr><td>厚揚げ(生)</td><td>18.75g</td></tr> <tr><td>とうがん</td><td>25g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>つきこん</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>干しいたけ(乾)スライス</td><td>0.63g</td></tr> <tr><td>ごまつな</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>だし用削り節</td><td>3.38g</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.75g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(うすくち)</td><td>4.75g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.13g</td></tr> </table>	食材名	数量	精米(万葉の香)	100g	牛乳(普通牛乳)	1本	鶏もも皮つき	12.5g	サラダ油	適宜	刻み昆布	2.19g	にんじん	10g	油あげ	10g	酒	1.38g	砂糖・上白糖	1g	塩	0.25g	しょうゆ(うすくち)	3g	みりん	2g	だし用削り節	1.5g	牛乳(普通牛乳)	1本	きゅうり	75g	塩	0.5g	ごま(いりごま)白	1.25g	酢・穀物酢	4.38g	砂糖・上白糖	2.38g	ごま油	0.38g	豚もも肉	25g	厚揚げ(生)	18.75g	とうがん	25g	にんじん	6.25g	つきこん	12.5g	干しいたけ(乾)スライス	0.63g	ごまつな	12.5g	だし用削り節	3.38g	だし昆布	0.75g	しょうゆ(うすくち)	4.75g	塩	0.13g	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>数量</th></tr> <tr><td>パン(60g)</td><td>0こ</td></tr> <tr><td>パン(50g)</td><td>0こ</td></tr> <tr><td>パン(70g)</td><td>1こ</td></tr> <tr><td>牛乳(普通牛乳)</td><td>1本</td></tr> <tr><td>冷凍うどん</td><td>62.5g</td></tr> <tr><td>豚もも肉</td><td>25g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>37.5g</td></tr> <tr><td>油あげ</td><td>8.75g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>ねぎ(葉ねぎ)</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>1g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(うすくち)</td><td>4.25g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(こいくち)</td><td>4.25g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>かたくり粉</td><td>1.25g</td></tr> <tr><td>だし用削り節</td><td>5.25g</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>40.75g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>チキンハム</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>コーン</td><td>10g</td></tr> <tr><td>酢・穀物酢</td><td>2.13g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>1.25g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.13g</td></tr> <tr><td>ノンエッグマヨネーズ</td><td>10g</td></tr> </table>	食材名	数量	パン(60g)	0こ	パン(50g)	0こ	パン(70g)	1こ	牛乳(普通牛乳)	1本	冷凍うどん	62.5g	豚もも肉	25g	たまねぎ	37.5g	油あげ	8.75g	にんじん	12.5g	ねぎ(葉ねぎ)	6.25g	カレー粉	1g	しょうゆ(うすくち)	4.25g	しょうゆ(こいくち)	4.25g	みりん	1.5g	かたくり粉	1.25g	だし用削り節	5.25g	キャベツ	40.75g	にんじん	6.25g	チキンハム	6.25g	コーン	10g	酢・穀物酢	2.13g	砂糖・上白糖	1.25g	塩	0.13g	ノンエッグマヨネーズ	10g
食材名	数量																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
精米(万葉の香)	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
牛乳(普通牛乳)	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
鶏もも皮つき	75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
土しよが	1.88g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
かたくり粉	7.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
なす	75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
サラダ油	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖・上白糖	3.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しょうゆ(こいくち)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	1.88g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ちくわ	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩蔵わかめ(1kg)	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ねぎ(葉ねぎ)	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
だし用削り節	3.13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しょうゆ(うすくち)	4.38g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
酒	1.38g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
食材名	数量																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ナン(70g)	0こ																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ナン(100g)	0こ																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ナン(120g)	1こ																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
牛乳(普通牛乳)	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
合い挽き肉	37.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
大豆(稲美町産)乾	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
たまねぎ	62.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんじん	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ピーマン	7.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
レーズン	3.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんにく	0.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
サラダ油	1.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ケチャップ	8.13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ウスターソース	1.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
カレー粉	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
じゃがいも(メークイン)	31.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
キャベツ	31.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
たまねぎ	31.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんじん	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
鶏もも皮つき	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
パセリ	0.63g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
スープベースチキン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しょうゆ(うすくち)	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
こしょう	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
食材名	数量																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
精米(万葉の香)	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
牛乳(普通牛乳)	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
すずき(50g)	62.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
牛肉すね	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
厚揚げ(冷凍)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
野菜天ぷら	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
たまねぎ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんにく	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ちくわ	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
さやいんげん	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖・上白糖	4.38g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しょうゆ(こいくち)	7.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
酒	1.38g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
キャベツ	43.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
もやし(緑豆)	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんじん	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
親鶏素焼きスライス	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖・上白糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
酢・穀物酢	2.63g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しょうゆ(うすくち)	3.63g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ゆず果汁	0.88g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
食材名	数量																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
精米(万葉の香)	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
牛乳(普通牛乳)	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
すずき(60g)	1切																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.19g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
きゅうり	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.31g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
酢・穀物酢	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しょうゆ(こいくち)	5.13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖・上白糖	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
刻み昆布	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ごま油	0.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
一味唐辛子	少々																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
豆腐(木綿)	37.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
鶏もも皮つき	18.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ちくわ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんじん	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
油あげ	3.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ねぎ(葉ねぎ)	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
だし昆布	0.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
だし用削り節	3.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しょうゆ(うすくち)	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
食材名	数量																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
精米(万葉の香)	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
牛乳(普通牛乳)	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
鶏もも皮つき	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
サラダ油	適宜																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
刻み昆布	2.19g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
油あげ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
酒	1.38g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖・上白糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しょうゆ(うすくち)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
だし用削り節	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
牛乳(普通牛乳)	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
きゅうり	75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ごま(いりごま)白	1.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
酢・穀物酢	4.38g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖・上白糖	2.38g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ごま油	0.38g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
豚もも肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
厚揚げ(生)	18.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
とうがん	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんじん	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
つきこん	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
干しいたけ(乾)スライス	0.63g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ごまつな	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
だし用削り節	3.38g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
だし昆布	0.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しょうゆ(うすくち)	4.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
食材名	数量																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
パン(60g)	0こ																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
パン(50g)	0こ																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
パン(70g)	1こ																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
牛乳(普通牛乳)	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
冷凍うどん	62.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
豚もも肉	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
たまねぎ	37.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
油あげ	8.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんじん	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ねぎ(葉ねぎ)	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
カレー粉	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しょうゆ(うすくち)	4.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
しょうゆ(こいくち)	4.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
みりん	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
かたくり粉	1.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
だし用削り節	5.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
キャベツ	40.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
にんじん	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
チキンハム	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
コーン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
酢・穀物酢	2.13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
砂糖・上白糖	1.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
塩	0.13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ノンエッグマヨネーズ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

7月平均栄養量
エネルギー 714kcal
たんぱく質 30.2g

暑い日が続くので、運動前後、運動中にこまめに水分補給をし、熱中症に気を付けましょう。たくさん汗をかいた時には塩分補給も!

7月18日(木)

献立名: もち麦ごはん、牛乳、テンジャオロース(豚肉)、春雨スープ

○: 赤色の食品 (主に体の組織をつくる)
△: 緑色の食品 (主に体の調子を整える)
□: 黄色の食品 (主にエネルギーになる)

持久力系 長時間にわたって運動する

筋力・瞬発力系 短時間に強い筋力を発揮する

混合系 持久力と筋力、瞬発力の両方が必要

たんぱく質 筋肉量を増やすためにたんぱく質を十分に摂りましょう。脂質をとるべきではありません。気を付けましょう。

カルシウム 丈夫な骨をつくるためにカルシウムが不足しないようにしましょう。

炭水化物 エネルギーのもとになる炭水化物(糖質)を十分に摂りましょう。

ビタミンB1 炭水化物がエネルギーにかわる時にビタミンB1が必要で。

鉄・ビタミンC 貧血を防ぐには鉄と、鉄の吸収を助けるビタミンCと一緒に摂りましょう。

炭水化物・たんぱく質 エネルギーになる炭水化物と筋肉量を増やすためのたんぱく質が必要で。

カルシウム 丈夫な骨をつくるためにカルシウムが不足しないようにしましょう。

ビタミンC じんましんやアレルギーの合併症を防ぐためにビタミンCを摂りましょう。