2020年　7月分　　献立表(案)　13回

◎応募献立　　★揚げ物　　□共同購入物資　　枝豆コロッケ　40g　50g　　2020.4.23

月		火		水		木		金	
日		日		1 日	ごはん　牛乳 豆乳入りみそ汁 ★鶏から揚げのレモン風味 野菜のおかかあえ	2 日	ごはん　牛乳 とうがんのカレー煮 いわしの梅煮 きゅうりのごましょうゆ	3 日	サンドイッチバンズパン　牛乳 コーンクリームスープ 照り焼きハンバーグ 野菜ソテー
6 日	麦ごはん　牛乳 マーボーなす しゅうまい わかめのさっぱりあえ	7 日	ごはん　牛乳 天の川そうめん汁 ★星のコロッケ 短冊サラダ/一食用和風ドレッシング 七夕デザート	8 日	中華めん　牛乳 担々麺 ★愛知の野菜春巻き 春雨サラダ	9 日	麦ごはん　牛乳 トックスープ ビビンバ ピーチゼリー	10 日	ミルクロールパン　牛乳 鶏肉のトマト煮 ベーコンエッグ シュガータフィー
13 日	ごはん　牛乳 厚揚げ丼 ★□枝豆コロッケ オクラの彩りあえ	14 日	ごはん　牛乳 **ニラ玉スープ(卵除去食)** ◎酢鶏 冷凍みかん	15 日	ソフトめん　牛乳 ミートソース ★白身魚の香味フライ しめじとコーンのソテー	16 日	ごはん　牛乳 みそけんちん汁 ねぎ玉焼き ひじきの炒め煮	17 日	麦ごはん　牛乳 夏野菜カレー ミニハンバーグ 福神サラダ アイスデザート

◎14日（火）「酢鶏」は、令和元年度　北里中学校　生徒　後藤覚鋭　さん　の応募された献立を参考にしました。

2020年7月分　献立材料表

No.1 2019/4/23

（月）

献立	材料名	使用量	

（火）

献立	材料名	使用量	

1(水)

献立	材料名	使用量	
ごはん			
牛乳			
豆乳入りみそ汁			
	豚肉	20	
	にんじん	10	
	たまねぎ	25	
	しらたき	20	
	豆腐	25	
	葉ねぎ	5	
	豆乳	20	
	白みそ	11	
	むろ削り	2	
	油		
鶏から揚げのレモン風味			
	鶏肉	25g2個	30g2個
	塩	0.2	
	こしょう	0.02	
	でんぷん	8	
	揚げ油		
	しょうゆ	2.5	
	三温糖	2	
	レモン果汁	1.5	
野菜のおかかあえ			
	もやし	20	
	キャベツ	20	
	冷凍ほうれん草	5	
	上白糖	1	
	しょうゆ	2	
	糸カツオ	0.3	

2(木)

献立	材料名	使用量	
ごはん			
牛乳			
とうがんのカレー煮			
	鶏肉	20	
	とうがん	30	
	生揚げ（サイコロ）	40	
	たまねぎ	30	
	にんじん	20	
	カレールウ	7	
	しょうゆ	3	
	みりん	1	
	カレー粉	0.3	
	でんぷん	1	
	むろ削り	2	
	油		
いわしの梅煮		40g	50g
きゅうりのごまじょうゆ			
	きゅうり	30	
	にんじん	5	
	しょうゆ	2.5	
	塩	0.1	
	ごま油	0.5	
	酢	1.2	
	上白糖	2	
	いりごま	0.5	

3（金）

献立	材料名	使用量	
サンドイッチバンズパン			
牛乳			
コーンクリームスープ			
	ベーコン	10	
	じゃがいも	30	
	コーンペースト	15	
	たまねぎ	30	
	小麦粉	5	
	バター	5	
	牛乳	20	
	洋風だし	1	
	塩	0.2	
	こしょう	0.03	
	油		
照り焼きハンバーグ			
	ハンバーグ	60g	70g
	たまねぎ	8	
	しょうゆ	2.5	
	三温糖/みりん	1.5	0.8
	しょうが	0.3	
	でんぷん	0.5	
	油		
野菜ソテー			
	キャベツ	20	
	こまつな	10	
	にんじん	8	
	塩	0.1	
	こしょう	0.02	
	洋風だし	0.5	
	油		

6（月）

献立	材料名	使用量	
麦ごはん			
牛乳			
マーボーなす			
	冷凍豆腐	50	
	豚ひき肉	20	
	なす	20	
	たまねぎ	35	
	ねぎ	7	
	にんにく	0.2	
	しょうが	0.4	
	赤みそ	9	
	ケチャップ	5	
	三温糖	2.5	
	しょうゆ	2	
	中華だし	0.5	
	豆板醤	0.1	
	でんぷん	2	
	油		
しゅうまい		18g2個	18g3個
わかめのさっぱりあえ			
	カットわかめ	1	
	にんじん	10	
	もやし	12	
	しょうゆ	1.2	
	酢	1	
	上白糖	0.3	
	ごま油	0.3	

7（火）

献立	材料名	使用量	
ごはん			
牛乳			
天の川そうめん汁			
	鶏肉	20	
	そうめん	5	
	オクラ	10	
	花かまぼこ(星)	8	
	えのき	15	
	干ししいたけ	0.5	
	みつば	5	
	薄口しょうゆ	4	
	みりん	1	
	塩	0.2	
	むろ削り	2	
	油		
星のコロッケ		50g	60g
	揚げ油		
短冊サラダ			
	だいこん	20	
	にんじん	10	
	きゅうり	10	
	キャベツ	20	
	塩	0.1	
一食用和風ドレッシング		1個	1個
七夕デザート		1個	1個

8(水)

献立	材料名	使用量	
中華めん			
牛乳			
タンタンメン			
	豚ひき肉	20	
	しょうが	0.3	
	にんにく	0.5	
	ねぎ	5	
	たまねぎ	20	
	チンゲンサイ	15	
	鶏豚湯	3	
	しょうゆ	6	
	赤みそ	4	
	ねりごま	5	
	いりごま	1	
	塩	0.1	
	こしょう	0.03	
	豆板醤	0.1	
	油		
愛知の野菜春巻き		50g	60g
	揚げ油		
春雨サラダ			
	春雨	7	
	きゅうり	15	
	にんじん	6	
	コーン	6	
	しょうゆ	3	
	上白糖/酢	2	1

9(木)

献立	材料名	使用量	
麦ごはん			
牛乳			
トックスープ			
	ベーコン	10	
	トック	15	
	豆腐	15	
	にんじん	10	
	こまつな	20	
	たまねぎ	25	
	鶏豚湯	2	
	しょうゆ	4	
	塩	0.1	
	油		
ビビンバ			
	牛肉細切り	35	
	にんにく	0.2	
	しょうが	0.5	
	大豆もやし	35	
	にんじん	10	
	冷凍ほうれんそう	10	
	しょうゆ	3	
	酢	1	
	三温糖	2	
	コチュジャン	2	
	油		
ピーチゼリー		1個	1個

10（金）

献立	材料名	使用量	
ミルクロールパン			
牛乳			
鶏肉のトマト煮			
	鶏肉	30	
	鶏団子	20	
	キャベツ	30	
	コーン	10	
	にんじん	20	
	たまねぎ	30	
	トマト水煮	20	
	トマトピューレ	5	
	ケチャップ	7	
	洋風だし	2	
	塩	0.2	
	こしょう	0.03	
	油		
ベーコンエッグ		40g	50g
シュガータフィー			
	炒り大豆	15	
	上白糖	6	
	水	2	

2020年7月分　献立材料表

No.2　2019/4/23

13（月）

献立	材料名	使用量	
ごはん			
牛乳			
厚揚げ丼			
	豚ひき肉	20	
	生揚げ（冷凍）	35	
	たまねぎ	30	
	つきこんにゃく	20	
	にんじん	20	
	しょうゆ	4	
	しょうが	0.2	
	酒	1	
	三温糖	2	
	むろ削り	2	
	でんぷん	1.5	
	油		
枝豆コロッケ		40g	50g
	揚げ油		
オクラの彩りあえ			
	オクラ	7	
	キャベツ	25	
	赤ピーマン	8	
	コーン	8	
	しょうゆ	2	
	上白糖	1.5	
	酢	1.5	
	ごま油	0.5	

14（火）

献立	材料名	使用量	
ごはん			
牛乳			
にら玉スープ			
	豚肉	6	
	にら	6	
	鶏卵	20	
	にんじん	15	
	たまねぎ	30	
	干ししいたけ	0.5	
	薄口しょうゆ	4	
	中華だし	1	
	塩	0.1	
	こしょう	0.01	
	でんぷん	0.8	
	油		
酢鶏			
	鶏肉2cm	30	
	にんじん	20	
	ピーマン	6	
	たまねぎ	40	
	にんにく	0.2	
	三温糖	1.5	
	トマトケチャップ	2	
	酢	1.5	
	しょうゆ	2	
	でんぷん	1	
	油		
冷凍みかん		S1個	M1個

15(水)

献立	材料名	使用量	
ソフトめん			
牛乳			
ミートソース			
	牛ひき肉	15	
	豚ひき肉	15	
	クラッシュ大豆	5	
	たまねぎ	45	
	にんじん	15	
	トマト水煮	5	
	ケチャップ	20	
	トマトピューレ	5	
	トマトルウ	10	
	ソース	2.5	
	洋風だし	0.8	
	塩	0.2	
	こしょう	0.02	
	油		
白身魚の香味フライ		40g	50g
	揚げ油		
しめじとコーンのソテー			
	しめじ	15	
	カットウインナー	20	
	コーン	20	
	塩	0.2	
	こしょう	0.02	
	洋風だし	1	
	油		

16(木)

献立	材料名	使用量	
ごはん			
牛乳			
みそけんちん汁			
	鶏肉	20	
	にんじん	15	
	つきこんにゃく	15	
	だいこん	25	
	豆腐	20	
	ささごぼう	8	
	ねぎ	5	
	むろ削り	2	
	白みそ	6	
	赤みそ	5	
	一味唐辛子		0.02
	ごま油	0.5	
ねぎ玉焼き		50g	60g
ひじきの炒め煮			
	ひじき	1.5	
	まぐろ油漬け	10	
	ちくわ	10	
	油揚げ	3	
	しょうゆ	1.5	
	三温糖	1	
	和風だし	0.3	
	油		

17（金）

献立	材料名	使用量	
麦ごはん			
牛乳			
夏野菜カレー			
	豚肉	20	
	なす	15	
	にんじん	20	
	たまねぎ	40	
	ズッキーニ	20	
	トマト	10	
	カレールウ	14	
	ソース	3	
	ケチャップ	3	
	チャツネ	1	
	にんにく	0.2	
	塩	0.1	
	こしょう	0.02	
	油		
ミニハンバーグ		2個	3個
福神サラダ			
	キャベツ	35	
	福神漬け	6	
	しょうゆ	0.5	
	上白糖	0.5	
	酢	0.3	
アイスデザート		1個	1個

（月）

献立	材料名	使用量	

（火）

献立	材料名	使用量	

（水）

献立	材料名	使用量	

（木）

献立	材料名	使用量	

（金）

献立	材料名	使用量	