2020年6月分　献立材料表

2020. 1. 9

1（月）

献立	材料名	使用量	
ごはん			
牛乳			
けんちん汁			
	豆腐	25	
	にんじん	10	
	だいこん	20	
	ささごぼう	10	
	えのきたけ	10	
	葉ねぎ	2	
	つきこんにゃく	10	
	しょうゆ	4	
	塩	0.1	
	一味とうがらし	0.01	
	むろ削り	2	
	ごま油	0.3	
さばの銀紙焼き		50g	60g
大学いも			
	さつまいも乱切	45	
	揚げ油		
	しょうゆ	0.3	
	中双糖	6	
	黒ごま	0.2	

2（火）

献立	材料名	使用量	
ごはん			
牛乳			
肉じゃが			
	豚肉	25	
	さつまあげ	10	
	じゃがいも	65	
	にんじん	15	
	たまねぎ	40	
	糸こんにゃく	15	
	しょうゆ	5	
	三温糖	3.5	
	みりん	1	
	油		
ねぎ玉焼き		50g	60g
千草あえ			
	にんじん	10	
	もやし	25	
	こまつな	10	
	油揚げ	1.5	
	しょうゆ	1.6	
	上白糖	1.2	

3(水)

献立	材料名	使用量	
麦ごはん			
牛乳			
トックスープ			
	トック	20	
	ベーコン	10	
	キャベツ	25	
	コーン	8	
	えのきたけ	10	
	にら	4	
	鶏豚湯	1.5	
	うすくちしょうゆ	4	
	塩	0.1	
	油		
ビビンバ			
	牛肉細切り	30	
	にんにく	0.2	
	しょうが	0.4	
	にんじん	15	
	大豆もやし	35	
	ほうれんそう	10	
	しょうゆ	3	
	三温糖	2	
	コチュジャン	2	
	ごま油	0.3	
オレンジ		1/4個	1/4個

4(木)

献立	材料名	使用量	
ごはん			
牛乳			
豆腐とわかめのみそ汁			
	豆腐	30	
	乾燥わかめ	0.6	
	油揚げ	2	
	にんじん	10	
	たまねぎ	20	
	干ししいたけ	0.5	
	葉ねぎ	5	
	赤みそ	5	
	白みそ	6	
	むろ削り	2	
親子そぼろ			
	鶏ひき肉	35	
	たまねぎ	20	
	しょうが	0.4	
	三温糖	3	
	しょうゆ	4	
	酒	1	
	炒り卵	20	
	えだまめ	5	
	油		
ごぼうチップス			
	ごぼう斜め3㎜	30	
	でんぷん	4	
	揚げ油		
	食卓塩	0.1	

5（金）

献立	材料名	使用量	
愛知の米粉入りパン			
牛乳			
クリームシチュー			
	鶏肉2㎝	20	
	じゃがいも	35	
	にんじん	20	
	たまねぎ	50	
	ブロッコリー	10	
	小麦粉	5.5	
	バター	5.5	
	牛乳	30	
	塩	0.3	
	こしょう	0.02	
	洋風だし	1.5	
	油		
ボロニアハム		40g	50g
野菜サラダ			
	キャベツ	30	
	にんじん	10	
	コーン	7	
クラス用コーンクリーミードレッシング		200ml	300ml
大豆の黒糖がらめ		1袋	1袋

8（月）

献立	材料名	使用量	
ごはん			
牛乳			
豚丼			
	豚肉	35	
	生揚げ1㎝角	20	
	かまぼこ	8	
	にんじん	20	
	たまねぎ	50	
	しょうが	0.5	
	葉ねぎ	10	
	しらたき	20	
	しょうゆ	5.5	
	みりん	2	
	三温糖	2.5	
	和風だし	0.5	
	油		
切り干し大根とささみの梅あえ			
	切り干し大根	3	
	にんじん	7	
	ささみ油漬け	15	
	梅肉	0.5	
	しょうゆ	1.5	
	上白糖	1.2	
味付き乾燥小魚		1袋	1袋

9（火）

献立	材料名	使用量	
ごはん			
牛乳			
あおさの白みそ汁			
	鶏肉	10	
	豆腐	25	
	油揚げ	2	
	あおさのり	0.8	
	にんじん	15	
	たまねぎ	25	
	えのきたけ	10	
	葉ねぎ	5	
	白みそ	11	
	むろ削り	2	
	油		
ツナコーンはんぺん			
	ツナコーンはんぺん	50g	60g
	揚げ油		
根菜の煮物			
	さといも	20	
	にんじん	15	
	ごぼう乱切	15	
	たけのこ	15	
	しょうゆ	3	
	三温糖	1.5	
	みりん	1	
	和風だし	0.5	

10(水)

献立	材料名	使用量	
中華めん			
牛乳			
塩ラーメン			
	豚肉	15	
	なると	5	
	にんじん	12	
	キャベツ	20	
	もやし	20	
	にら	3	
	鶏豚湯	4	
	塩	1.1	
	こしょう	0.04	
	油		
たこのから揚げ			
	たこのから揚げ	40g	
	揚げ油		
杏仁豆腐			
	杏仁豆腐	**35**	
	ももレトルト	10	
	パインレトルト	15	
	みかんレトルト	15	

11(木)

献立	材料名	使用量	
ごはん			
牛乳			
生揚げの煮物			
	生揚げ	45	
	にんじん	20	
	だいこん	30	
	糸こんにゃく	20	
	しめじ	10	
	葉ねぎ	10	
	しょうゆ	4	
	三温糖	2.5	
	和風だし	1	
	油		
さんまの塩焼き		40g	50g
五色あえ			
	乾燥ひじき	0.4	
	もやし	25	
	こまつな	10	
	にんじん	5	
	コーン	5	
	上白糖	1.5	
	しょうゆ	2	
	すりごま	1	

12（金）

献立	材料名	使用量	
小：クロスロールパン			
中：揚げパン			
	クロスロールパン		1個
	揚げ油		
	グラニュー糖		7
牛乳			
ABCマカロニスープ			
	アルファベットマカロニ	6	
	水煮大豆	10	
	じゃがいも	30	
	にんじん	15	
	コーン	10	
	マッシュルーム	10	
	洋風だし	1.2	
	薄口しょうゆ	3	
	塩	0.15	
	こしょう	0.02	
ウインナーソテー			
	ミニウインナー	25	
	キャベツ	20	
	ほうれんそう	10	
	塩	0.2	
	こしょう	0.02	
	油		
角チーズ		1個	1個

2020年6月分　献立材料表

2020. 1. 9

15（月）

献立	材料名	使用量	
ごはん			
牛乳			
高野豆腐の卵とじ			
	高野豆腐	6.5	
	鶏卵	**30**	
	鶏肉	15	
	かまぼこ	12	
	にんじん	15	
	たまねぎ	30	
	干ししいたけ	0.2	
	しょうゆ	5	
	三温糖	2.5	
	みりん	1	
	和風だし	0.7	
	油		
さわらの塩こうじ焼き		40g	50g
野菜の即席漬け			
	もやし	30	
	きゅうり	10	
	千切りたくあん	8	
	薄口しょうゆ	0.5	
	塩	0.1	

16（火）

献立	材料名	使用量	
麦ごはん			
牛乳			
マーボー豆腐			
	豚ひき肉	20	
	水切り豆腐	65	
	クラッシュ大豆	7	
	にんじん	30	
	たまねぎ	40	
	葉ねぎ	10	
	しょうが	0.5	
	にんにく	0.3	
	ケチャップ	6	
	赤みそ	8	
	しょうゆ	2	
	三温糖	2	
	中華だし	1	
	一味とうがらし	0.03	
	でんぷん	2	
	油		
ぎょうざ		2個	3個
中華炒め			
	にんじん	20	
	ピーマン	5	
	たけのこ	10	
	千切りしょうが	0.2	
	オイスターソース	3	
	塩	0.1	
	ごま油	0.3	

17(水)

献立	材料名	使用量	
ソフトめん			
牛乳			
カレーソース			
	豚肉	20	
	かまぼこ	10	
	にんじん	15	
	たまねぎ	40	
	葉ねぎ	10	
	カレールウ	14	
	しょうゆ	3	
	塩	0.1	
	こしょう	0.02	
	むろ削り	2	
	油		
チキンナゲット			
	チキンナゲット	2個	3個
	揚げ油		
海藻サラダ			
	海藻ミックス	1	
	乾燥ひじき	0.3	
	キャベツ	20	
	コーン	7	
	しょうゆ	2	
	上白糖	1.2	
	レモン果汁	0.7	
	油	0.5	

18(木)

献立	材料名	使用量	
ごはん			
牛乳			
すいとん汁			
	すいとん	30	
	にんじん	10	
	だいこん	20	
	ささがきごぼう	10	
	みつば	3	
	油揚げ	2	
	薄口しょうゆ	5	
	塩	0.1	
	むろ削り	2	
生揚げのきのこあんかけ			
	生揚げ1/2	1個	1個
	しめじ	2	
	えのきたけ	3	
	たまねぎ	15	
	しょうゆ	2	
	三温糖	1.5	
	でんぷん	0.7	
じゃことごまのふりかけ			
	しらす干し	3	
	菜飯の素	1	
	いりごま	1	
	三温糖	0.2	
	酒	1.5	

19（金）

献立	材料名	使用量	
ごはん			
牛乳			
呉汁			
	豚肉	10	
	豆腐	25	
	水煮大豆	10	
	にんじん	10	
	だいこん	25	
	乾燥わかめ	0.5	
	板こんにゃく	10	
	赤みそ	5	
	白みそ	6	
	むろ削り	2	
	油		
めひかり（魚）フライ			
	めひかりフライ	2尾	2尾
	揚げ油		
	食卓塩	0.01	
小松菜のおかかあえ			
	こまつな	20	
	キャベツ	15	
	もやし	10	
	油揚げ	1	
	しょうゆ	2	
	上白糖	1	
	糸かつお	0.3	
蒲郡みかんゼリー		1個	1個

22（月）

献立	材料名	使用量	
麦ごはん			
牛乳			
キムチスープ			
	豚肉	10	
	マロニー	5	
	たまねぎ	30	
	チンゲンサイ	10	
	白菜キムチ	10	
	コーン	5	
	鶏豚湯	2	
	しょうゆ	4	
	塩	0.1	
	油		
ダッカルビ			
	鶏肉2cm	40	
	にんにく	0.3	
	しょうが	0.5	
	にんじん	15	
	たまねぎ	40	
	しめじ	15	
	葉ねぎ	5	
	しょうゆ	3	
	三温糖	1.5	
	コチュジャン	1	
	ごま油	0.3	
ヨーグルト		1個	1個

23（火）

献立	材料名	使用量	
ごはん			
牛乳			
鉄火みそ			
	水煮大豆	30	
	鶏肉	15	
	さつまあげ	15	
	にんじん	20	
	だいこん	25	
	ごぼう輪切5mm	15	
	板こんにゃく	20	
	赤みそ	8	
	三温糖	3	
	油		
あじの野菜あんかけ			
	あじフィーレ粉付	40g	50g
	揚げ油		
	にんじん	5	
	たまねぎ	15	
	ピーマン	3	
	赤ピーマン	3	
	しょうゆ	2.5	
	三温糖	2	2
	酢/でんぷん	1.8	0.7
ほうれんそうのおひたし			
	ほうれんそう	20	
	もやし	20	
	薄口しょうゆ	1.2	
	上白糖	0.4	

24(水)

献立	材料名	使用量	
白玉うどん			
牛乳			
五目うどん			
	鶏肉	10	
	かまぼこ	10	
	にんじん	10	
	たまねぎ	30	
	葉ねぎ	10	
	干ししいたけ	0.8	
	油揚げ	2	
	しょうゆ	6	
	みりん	2	
	むろ削り	2.5	
	油		
白ごまつくね		2個	3個
ひじきとツナの炒めもの			
	乾燥ひじき	2	
	まぐろ油漬け	10	
	水煮大豆	8	
	油揚げ	1	
	コーン	5	
	しょうゆ	1.6	
	三温糖	1.4	
	和風だし	0.4	
	油		

25(木)

献立	材料名	使用量	
ごはん			
牛乳			
かきたま汁			
	鶏卵	**20**	
	豆腐	20	
	かまぼこ	10	
	たまねぎ	25	
	えのきたけ	10	
	みつば	2	
	薄口しょうゆ	4	
	塩	0.2	
	むろ削り	2	
	でんぷん	0.8	
れんこんハンバーグ			
	れんこんハンバーグ	50g	60g
	しょうゆ	2	
	三温糖	1.5	
	みりん	0.5	
	でんぷん	0.7	
骨太あえ			
	こまつな（冷凍）	20	
	もやし	20	
	にんじん	5	
	しらす干し	1	
	いりごま	1	
	しょうゆ	2	
	上白糖	0.5	

26（金）

献立	材料名	使用量	
小：揚げパン			
	小型ロールパン	1個	
	揚げ油		
	グラニュー糖	5	
中：ミルクロールパン			
牛乳			
ポークビーンズ			
	豚肉	20	
	ミックスビーンズ	15	
	水煮大豆	10	
	キャベツ	20	
	にんじん	20	
	たまねぎ	50	
	トマトピューレ	15	
	ケチャップ	7	
	トマトルウ	4	
	ソース	4	
	塩	0.2	
	こしょう	0.02	
	洋風だし	1	
	油		
ポテトサラダ			
	じゃがいも	40	
	きゅうり	10	
	コーン	10	
	塩	0.1	
クラス用マヨネーズ		200g	200g
野菜ゼリー		1個	1個

2020年6月分　献立材料表

2020. 1. 9

29（月）

献立	材料名	使用量	
ごはん			
牛乳			
具だくさん汁			
	鶏肉	10	
	豆腐	25	
	だいこん	20	
	にんじん	10	
	ささがきごぼう	10	
	干ししいたけ	0.5	
	葉ねぎ	5	
	塩こんぶ	0.3	
	油揚げ	2	
	しょうゆ	4.5	
	みりん	2	
	塩	0.2	
	むろ削り	2	
	油		
さばのカレー焼き			
	さば切り身薄塩	40g	50g
	カレー粉	0.1	
ねばねば兄弟			
	オクラ	10	
	めかぶ	7	
	にんじん	5	
	キャベツ	15	
	コーン	7	
	しょうゆ	2.5	
	上白糖	1.5	
	酢	1.5	
	ごま油	0.5	

30（火）

献立	材料名	使用量	
麦ごはん			
牛乳			
ハヤシライス			
	豚肉	20	
	じゃがいも	35	
	にんじん	20	
	たまねぎ	50	
	トマト水煮	20	
	ケチャップ	4	
	ハヤシルウ	10	
	ソース	5	
	塩	0.2	
	こしょう	0.02	
	油		
コロッケ			
	コロッケ	60g	70g
	揚げ油		
福神サラダ			
	キャベツ	35	
	黄ピーマン	3	
	福神漬け	6	
	しょうゆ	1.5	
	上白糖	0.7	
	酢	0.5	

（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	

（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	