

## 月別 給食の原材料を詳細に記した献立表

- ・料理ごとに食品を表示しています
- ・月曜日～金曜日までの5日間を1シートにまとめています
- ・食品ごとの内容やアレルギーは、別リンクの配合表で確認をお願いいたします

- 年間配合表（一年をとおして使用する食品）
- 4～7月、9～12月、1～3月の一定期間の配合表
- 当月のみ使用する食品の配合表

- ・各配合表は、食品名をあいうえお順に並べています  
年間配合表と一定期間の配合表には目次がありますので、ご活用ください
- ・何かご不明な点がございましたら、  
石岡学校給食センター（電話：0299-22-6286）までご連絡ください

6月1日 月曜日				6月2日 火曜日				6月3日 水曜日				6月4日 木曜日				6月5日 金曜日			
ごはん 牛乳 たらのフライ(ソース) キャベツとさやいんげんのごま和え 豆乳みそ汁				コッペパン (ブルーベリージャム) 牛乳 ハンバーグシャリアピンソース コーンサラダ ミネストローネ				ごはん 牛乳 豚キムチ 三色ナムル 皮ワンタンスープ				麦ごはん 牛乳 いかの照り焼き カルシウムサラダ すいとん汁				中華めん ちゃんぽんめん 牛乳 かぼちゃサラダ カステラ			
食品名	小分量	総使用量	業者	食品名	小分量	総使用量	業者	食品名	小分量	総使用量	業者	食品名	小分量	総使用量	業者	食品名	小分量	総使用量	業者
ごはん	80.00			コッペパン	50.00			ごはん	80.00			ごはん	80.00			中華めん	80.00		
強化米	0.24							強化米	0.24			米粒麦	4.00						
牛乳	206.00			ブルーベリージャム	15.00			牛乳	206.00			強化米	0.24			豚ひき肉	16.00		
タラフライ	50.00			牛乳	206.00			豚こま肉	40.00			牛乳	206.00			冷凍むきえび	11.00		
大豆白絞油	5.00							しょうが	0.40							清酒	0.90		
パック中濃ソース	5.00			Feハンバーグ	50.00			にんにく	0.40			いかみりん干し	40.00			冷凍なると	6.00		
冷凍さやいんげん	8.00			サラダ油	0.30			清酒	1.00			サラダ油	1.00			キャベツ	18.00		
キャベツ	25.00			にんにく	0.20			たまねぎ	20.00			冷凍豆腐がイカット	25.00			にんじん	8.00		
にんじん	7.00			しょうが	0.20			キャベツ	25.00			干しわかめ	0.30			長ねぎ	5.00		
上白糖	1.50			たまねぎ	10.00			白菜キムチ	15.00			キャベツ	20.00			しょうが	0.70		
しょうゆ	2.50			清酒	1.00			にら	5.00			小松菜	5.00			にんにく	0.10		
白いりごま	1.00			本みりん	1.00			上白糖	1.00			冷凍むき枝豆	5.00			豚骨ラーメンスープ	7.00		
白すりごま	1.00			レモン果汁	1.00			しょうゆ	0.60			あげちりめん	1.00			中華スープの素	0.40		
				しょうゆ	2.00			白いりごま	0.40			ダイスチーズ	3.50			しょうゆ	1.30		
				無塩バター	0.50			片栗粉	0.40			減塩和風ドレッシング	5.00			清酒	0.80		
豚肉	10.00							サラダ油	0.50			しょうゆ	0.40			食塩	0.35		
大根	15.00			キャベツ	20.00											片栗粉	0.50		
小松菜	10.00			きゅうり	10.00			もやし	35.00							サラダ油	0.70		
にんじん	6.00			にんじん	5.00			小松菜	10.00			鶏こま肉	10.00			水	120.00		
長ねぎ	6.00			冷凍ホールコン	8.00			にんじん	5.00			冷凍すいとん	22.00			牛乳	206.00		
カットしめじ	5.00			玉ねぎドレッシング	5.00			しょうゆ	1.80			ごぼうさがき	5.00			カットかぼちゃ	20.00		
冷凍豆腐がイカット	20.00							酢	1.65			にんじん	10.00			じゃがいも	20.00		
冷凍油揚げカット	3.00			バラベーコン	10.00			ごま油	1.00			大根	20.00			きゅうり	10.00		
豆乳	10.00			たまねぎ	30.00			上白糖	0.66			長ねぎ	10.00			たまねぎ	3.00		
みそ	7.00			にんじん	10.00			白いりごま	0.40			しょうゆ	4.00			コンクリートミドレッシング	5.00		
和風だし	0.20			セロリー	1.00							だしパック	2.00			水	130.00		
水	100.00			にんにく	0.20			鶏こま肉	15.00			水	130.00			カステラ	32.00		
				シエルマカロニ	5.00			長ねぎ	8.00										
				冷凍大豆	5.00			たまねぎ	18.00										
				ダイストマト缶	8.00			にんじん	6.00										
				トマトピューレ缶	6.00			しょうが	0.50										
				乾燥パセリ	0.01			ウェーブワンタン	4.00										
				スープストック	1.56			中華スープの素	0.40										
				食塩	0.30			しょうゆ	2.50										
				こしょう	0.01			食塩	0.20										
				オリーブオイル	0.30			こしょう	0.01										
				水	130.00			ごま油	0.25										
								水	150.00										

6月8日 月曜日				6月9日 火曜日				6月10日 水曜日				6月11日 木曜日				6月12日 金曜日			
ごはん 牛乳 小松菜まんじゅう 塩昆布和え 豆腐の中華煮				コッペパン 牛乳 たちうおフライ(ソース) カラフルサラダ アルファベットオニオンスープ				ごはん 牛乳 納豆 りっちゃんサラダ 具だくさん豚汁				ごはん 牛乳 ちくわの磯部揚げ チャプチェ にらたま汁				ココア揚げパン 牛乳 鶏肉とペンネのクリーム煮 ブロッコリーとツナのサラダ			
食品名	小分量	総使用量	業者	食品名	小分量	総使用量	業者	食品名	小分量	総使用量	業者	食品名	小分量	総使用量	業者	食品名	小分量	総使用量	業者
ごはん	80.00			コッペパン	50.00			ごはん	80.00			ごはん	80.00			コッペパン	30.00		
強化米	0.24							強化米	0.24			強化米	0.24			大豆白絞油	3.00		
				牛乳	206.00											ミルマークココア	6.00		
牛乳	206.00							牛乳	206.00			牛乳	206.00						
				たちうおフライ	40.00														
小松菜饅頭	25.00			大豆白絞油	4.00			やさと納豆	35.00			冷凍減塩焼きちくわ	25.00						
				バック中濃ソース	5.00			たれ				青のり	0.20			牛乳	206.00		
キャベツ	30.00							からし				天ぷら粉	8.70						
きゅうり	10.00			キャベツ	30.00							水	14.00			ショルダーベーコン	2.00		
塩こんぶ	1.40			きゅうり	15.00			ロースハム	8.00			大豆白絞油	3.00			鶏こま肉	23.00		
白いりごま	1.30			赤パプリカ	2.00			キャベツ	25.00							冷凍むきえび	12.00		
ごま油	0.80			黄パプリカ	2.00			きゅうり	7.00			豚こま肉	13.00			清酒	0.65		
				イタリアンドレッシング	5.00			冷凍ホールコン	6.00			小松菜	15.00			たまねぎ	40.00		
冷凍豆腐ダイスカット	84.00			食塩	0.05			にんじん	7.00			にんじん	6.00			にんじん	10.00		
豚ひき肉	16.50							塩こんぶ	1.10			しょうが	0.20			ペンネマカロニ	20.00		
たまねぎ	25.00			バラベーコン	10.00			かつお節	0.40			にんにく	0.20			食塩	0.40		
にんじん	18.00			たまねぎ	30.00			サラダ油	0.80			マロニー	6.00			サラダ油	2.00		
しょうが	0.66			にんじん	10.00			上白糖	0.20			干ししいたけ	0.75			無塩バター	2.50		
冷凍グリルピース	4.40			アルファベットマカロニ	4.00			しょうゆ	0.50			白いりごま	0.83			小麦粉	5.00		
干ししいたけ	0.44			じゃがいも	20.00			酢	0.30			おろしりんご	0.50			脱脂粉乳	4.00		
中華スープの素	0.77			乾燥パセリ	0.01							しょうゆ	3.07			ダイズ	1.50		
しょうゆ	4.10			スープストック	1.00			豚こま肉	12.00			清酒	1.50			スープストック	0.90		
上白糖	2.64			しょうゆ	0.30			冷凍厚揚げカット	15.00			上白糖	1.08			こしょう	0.03		
食塩	0.11			食塩	0.25			ごぼうさがき	5.00			豆板醤	0.15			乾燥パセリ	0.01		
片栗粉	1.54			こしょう	0.02			つきこんにやく	8.00			サラダ油	0.70			サラダ油	0.80		
水	15.50			水	150.00			じゃがいも	30.00			ごま油	0.25			水	60.00		
								大根	15.00										
								にんじん	8.00			にら	10.00			冷凍ブロッコリー	10.00		
								長ねぎ	8.00			にんじん	5.00			レトルトツナ	8.00		
								えのきたけ	5.00			鶏卵	20.00			キャベツ	20.00		
								みそ	7.00			干ししいたけ	0.80			赤パプリカ	3.00		
								和風だし	0.30			だしパック	1.20			黄パプリカ	3.00		
								水	140.00			しょうゆ	3.20			ごまカールドレッシング	6.50		
												食塩	0.40						
												清酒	0.50						
												片栗粉	0.50						
												水	150.00						





