

## 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			
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 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				中華めん ちゃんぽんめん 牛乳 かぼちゃサラダ カステラ				麦ごはん 牛乳 ちくわの磯部揚げ カルシウムサラダ すいとん汁				ごはん 牛乳 豚キムチ 三色ナムル 皮ワントンスープ			
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
コッペパン	50.00			ごはん	80.00			中華めん	80.00			ごはん	80.00			ごはん	80.00		
				強化米	0.24							米粒麦	4.00			強化米	0.24		
ブルーベリージャム	15.00			牛乳	206.00			豚ひき肉	16.00			強化米	0.24			牛乳	206.00		
牛乳	206.00			タラフライ	50.00			冷凍むきえび	11.00			牛乳	206.00						
Feハンバーグ	50.00			大豆白絞油	5.00			清酒	0.90							豚こま肉	40.00		
サラダ油	0.30			パック中濃ソース	5.00			冷凍なると	6.00			冷凍減塩焼きちくわ	25.00			しょうが	0.40		
にんにく	0.20			冷凍さやいんげん	8.00			キャベツ	18.00			青のり	0.20			にんにく	0.40		
しょうが	0.20			キャベツ	25.00			にんじん	8.00			天ぷら粉	8.70			清酒	1.00		
たまねぎ	10.00			にんじん	7.00			長ねぎ	5.00			水	14.00			たまねぎ	20.00		
清酒	1.00			上白糖	1.50			しょうが	0.70			大豆白絞油	3.00			キャベツ	25.00		
本みりん	1.00			しょうゆ	2.50			にんにく	0.10							白菜キムチ	15.00		
レモン果汁	1.00			白いりごま	1.00			豚骨ラーメンスープ	7.00			冷凍豆腐がイカット	25.00			にら	5.00		
しょうゆ	2.00			白すりごま	1.00			中華スープの素	0.40			干しわかめ	0.30			上白糖	1.00		
無塩バター	0.50							しょうゆ	1.30			キャベツ	20.00			しょうゆ	0.60		
				豚肉	10.00			清酒	0.80			小松菜	5.00			白いりごま	0.40		
キャベツ	20.00			大根	15.00			食塩	0.35			冷凍むき枝豆	5.00			片栗粉	0.40		
きゅうり	10.00			小松菜	10.00			片栗粉	0.50			あげちりめん	1.00			サラダ油	0.50		
にんじん	5.00			にんじん	6.00			サラダ油	0.70			ダイスチーズ	3.50						
冷凍ホールコーン	8.00			長ねぎ	6.00			水	120.00			減塩和風ドレッシング	5.00			もやし	35.00		
玉ねぎドレッシング	5.00			カットしめじ	5.00			牛乳	206.00			しょうゆ	0.40			小松菜	10.00		
				冷凍豆腐がイカット	20.00			カットかぼちゃ	20.00							にんじん	5.00		
バラベーコン	10.00			冷凍油揚げカット	3.00			じゃがいも	20.00			鶏こま肉	10.00			しょうゆ	1.80		
たまねぎ	30.00			豆乳	10.00			きゅうり	10.00			冷凍すいとん	30.00			酢	1.65		
にんじん	10.00			みそ	7.00			たまねぎ	3.00			ごぼうさきがき	5.00			ごま油	1.00		
セロリー	1.00			和風だし	0.20			コンクリートドレッシング	5.00			にんじん	10.00			上白糖	0.66		
にんにく	0.20			水	100.00							大根	20.00			白いりごま	0.40		
シェルマカロニ	5.00							カステラ	32.00			長ねぎ	10.00						
冷凍大豆	5.00											しょうゆ	4.00			鶏こま肉	15.00		
ダイストマト缶	8.00											だしパック	2.00			長ねぎ	8.00		
トマトピューレ缶	6.00											水	130.00			たまねぎ	18.00		
乾燥パセリ	0.01															にんじん	6.00		
スープストック	1.56															しょうが	0.50		
食塩	0.30															ウェブワントン	4.00		
こしょう	0.01															中華スープの素	0.40		
オリーブオイル	0.30															しょうゆ	2.50		
水	130.00															食塩	0.20		
																こしょう	0.01		
																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			
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 小松菜まんじゅう 塩昆布和え 豆腐の中華煮				ココア揚げパン ミルクパン(中学校のみ) 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				ごはん 牛乳(コーヒーシロップ) いかの照り焼き チャプチェ にら玉汁				ごはん 牛乳 納豆 りっちゃんサラダ 具だくさん豚汁			
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
コッペパン	50.00			ごはん	80.00			コッペパン	30.00			ごはん	80.00			ごはん	80.00		
				強化米	0.24			大豆白絞油	3.00			強化米	0.24			強化米	0.24		
牛乳	206.00			牛乳	206.00			ミルクココア	6.00			牛乳	206.00			牛乳	206.00		
たちうおフライ	40.00							ミルクパン	0.00										
大豆白絞油	4.00			小松菜饅頭	25.00							ミルクココア	12.50			やさと納豆	35.00		
バック中濃ソース	5.00							牛乳	206.00							たれ			
				キャベツ	30.00							いかみりん干し	40.00			からし			
キャベツ	30.00			きゅうり	10.00			ショルダーベーコン	2.00			サラダ油	1.00						
きゅうり	15.00			塩こんぶ	1.40			鶏こま肉	23.00							ロースハム	8.00		
赤パプリカ	2.00			白いりごま	1.30			冷凍むきえび	12.00			豚こま肉	13.00			キャベツ	25.00		
黄パプリカ	2.00			ごま油	0.80			清酒	0.65			小松菜	15.00			きゅうり	7.00		
イタリアンレッシング	5.00							たまねぎ	40.00			にんじん	6.00			冷凍ホールコン	6.00		
食塩	0.05			冷凍豆腐 <sup>ダ</sup> イカット	84.00			にんじん	10.00			しょうが	0.20			にんじん	7.00		
				豚ひき肉	16.50			ペンネマカロニ	20.00			にんにく	0.20			塩こんぶ	1.10		
バラベーコン	10.00			たまねぎ	25.00			食塩	0.40			マロニー	6.00			かつお節	0.40		
たまねぎ	30.00			にんじん	18.00			サラダ油	2.00			干ししいたけ	0.75			サラダ油	0.80		
にんじん	10.00			しょうが	0.66			無塩バター	2.50			白いりごま	0.83			上白糖	0.20		
アルファベットマカロニ	4.00			冷凍グリッピーズ	4.40			小麦粉	5.00			おろしりんご	0.50			しょうゆ	0.50		
じゃがいも	20.00			干ししいたけ	0.44			脱脂粉乳	4.00			しょうゆ	3.07			酢	0.30		
乾燥パセリ	0.01			中華スープの素	0.77			ダースチーズ	1.50			清酒	1.50						
スープストック	1.00			しょうゆ	4.10			スープストック	0.90			上白糖	1.08			豚こま肉	12.00		
しょうゆ	0.30			上白糖	2.64			こしょう	0.03			豆板醤	0.15			冷凍厚揚げカット	15.00		
食塩	0.25			食塩	0.11			乾燥パセリ	0.01			サラダ油	0.70			ごぼうさがき	5.00		
こしょう	0.02			片栗粉	1.54			サラダ油	0.80			ごま油	0.25			つきこんにゃく	8.00		
水	150.00			水	15.50			水	60.00							じゃがいも	30.00		
																大根	15.00		
								冷凍ブロッコリー	10.00			にら	10.00			にんじん	8.00		
								レトルトツナ	8.00			にんじん	5.00			にんじん	8.00		
								キャベツ	20.00			鶏卵	20.00			長ねぎ	8.00		
								赤パプリカ	3.00			干ししいたけ	0.80			えのきたけ	5.00		
								黄パプリカ	3.00			だしパック	1.20			みそ	7.00		
								ごまクリームレッシング	6.50			しょうゆ	3.20			和風だし	0.30		
												食塩	0.40			水	140.00		
												清酒	0.50						
												片栗粉	0.50						
												水	150.00						

6月15日 月曜日				6月16日 火曜日				6月17日 水曜日				6月18日 木曜日				6月19日 金曜日			
メープルパン 牛乳 メンチカツ(ソース) 有機ラディッシュサラダ 有機かぶのスープ				ごはん 牛乳 タコライスの具・野菜 わかめめかぶスープ ヨーグルト				ソフトめん 汁なし担々麺 牛乳 アスパラガスのサラダ 日向夏ゼリー				ごはん 牛乳 さばの香味焼き ひじきの彩り煮 まごわやさしいみそ汁				有機米のごはん 牛乳 鰯カレー味噌煮 有機野菜の浅漬け 有機玉ねぎと新じゃがいものそばろ煮			
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
メープルパン	50.00			ごはん	80.00			ソフトめん	80.00			ごはん	80.00			ごはん	80.00		
				強化米	0.24							強化米	0.24			強化米	0.24		
				牛乳	206.00							牛乳	206.00			牛乳	206.00		
牛乳	206.00			豚ひき肉	30.00														
メンチカツ	50.00			まめプラスM	4.00							サバ切身	50.00			鰯カレー味噌煮	40.00		
大豆白絞油	5.00			たまねぎ	40.00							サラダ油	0.25						
パック中濃ソース	5.00			にんにく	0.20			豚ひき肉	20.00			清酒	0.80			有機大根	20.00		
				サラダ油	0.40			しょうが	0.50			上白糖	0.60			有機かぶ	10.00		
有機キャベツ	20.00			食塩	0.12			にんにく	0.50			しょうゆ	2.00			有機きゅうり	10.00		
きゅうり	15.00			こしょう	0.01			ごま油	0.60			豆板醤	0.30			有機ビーツ	5.00		
有機ラディッシュ	3.00			ダイストマト缶	10.00			蒸し挽割大豆	20.00			しょうが	0.60			かつお節	0.50		
マヨネーズ風味調味料	5.00			トケチャップ缶	6.00			にんじん	10.00			長ねぎ	2.00			浅漬けの素	3.50		
レモン果汁	0.50			上白糖	0.30			たまねぎ	40.00							食塩	0.05		
食塩	0.05			ウスターソース	2.50			チキンがらスープ	3.50			干しひじき	2.00						
こしょう	0.01			チリパウダー	0.15			水	40.00			にんじん	4.00			鶏ひき肉	15.00		
				片栗粉	0.40			白ねりごま	6.00			シヨルダールベーコン	3.30			しょうが	0.25		
バラベーコン	8.00							甜麺醬	2.00			にんじん	2.50			じゃがいも	80.00		
有機かぶ	15.00			キャベツ	36.00			豆板醤	0.30			赤パプリカ	2.50			有機たまねぎ	30.00		
たまねぎ	25.00			冷凍ホールコーン	5.00			しょうゆ	1.50			黄パプリカ	3.30			有機にんじん	15.00		
小松菜	10.00			酢	1.00			みそ	5.50			冷凍さやいんげん	3.30			さやいんげん	2.00		
にんじん	10.00			こしょう	0.01			キャベツ	10.00			冷凍大豆	1.70			つきこんにゃく	15.00		
コンソメ	0.80			上白糖	0.25			長ねぎ	10.00			上白糖	2.00			サラダ油	0.70		
しょうゆ	1.00			食塩	0.35			にら	4.00			しょうゆ	0.80			和風だし	0.46		
食塩	0.30			サラダ油	0.80			豆乳	8.00			本みりん	0.16			上白糖	4.60		
こしょう	0.02							白すりごま	4.00			和風だし	0.30			しょうゆ	5.00		
水	140.00			マロニー	2.50			片栗粉	0.60			サラダ油	10.00						
				干しわかめ	0.70			水	1.50			水							
				鬼めかぶ	5.00								30.00						
				干ししいたけ	0.80			牛乳	206.00			じゃがいも	10.00						
				にんじん	10.00							大根	4.00						
				たまねぎ	20.00			ロースハム	5.00			小松菜	8.00						
				長ねぎ	5.00			冷凍ブロックリー	10.00			長ねぎ	8.00						
				白いりごま	0.40			きゅうり	15.00			えのきたけ	15.00						
				中華スープの素	0.80			冷凍アスパラガス	10.00			冷凍厚揚げカット	0.30						
				食塩	0.40			冷凍ホールコーン	5.00			干しわかめ	0.30						
				こしょう	0.02			塩中華ドレッシング	5.00			白すりごま	6.50						
				しょうゆ	1.60							みそ	0.70						
								日向夏ゼリー	40.00			かつおだし	135.00						
				おながに美味しいヨーグルト	65														

6月22日 月曜日				6月23日 火曜日				6月24日 水曜日				6月25日 木曜日				6月26日 金曜日			
コッペパン 焼きそば 牛乳 チキンナゲット 有機小松菜のサラダ				ごはん 牛乳 チンジャオロース 鯉節とじゃこの手作りふりかけ えび団子スープ				黒パン 牛乳 スパゲティナポリタン 枝豆ソテー				ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き おかかマヨネーズ和え 冬瓜のみそ汁				ごはん 夏野菜カレー 牛乳 目玉焼き ハムと大根サラダ			
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
コッペパン	50.00			ごはん	80.00			黒パン	50.00			ごはん	80.00			ごはん	80.00		
				強化米	0.24							強化米	0.24			強化米	0.24		
焼きそば	40.00			牛乳	206.00			牛乳	206.00			牛乳	206.00			豚肉(角切り)	20.00		
豚ひき肉	7.00															じゃがいも	25.00		
まめプラスM	1.50			豚千切り肉	32.00			ハーフパゲッティ	32.00							たまねぎ	22.00		
たまねぎ	18.00			しょうゆ	0.80			ロースハム	10.00			鶏もも切身肉	50.00			にんじん	10.00		
にんじん	11.00			清酒	0.40			たまねぎ	33.00			しょうが	0.50			ピーマン	2.00		
キャベツ	45.00			しょうが	0.60			ピーマン	5.00			しょうゆ	4.80			なす	8.00		
干ししいたけ	1.00			サラダ油	0.80			マッシュルーム	5.00			みりん	2.00			なす	8.00		
サラダ油	1.00			ピーマン	10.00			トマトケチャップ缶	18.00			上白糖	2.00			カットかぼちゃ	12.00		
こしょう	0.04			にんじん	12.00			ダイストマト缶	12.00			清酒	2.00			冷凍ホールコン	3.00		
焼きそばソース	3.60			たまねぎ	10.00			コンソメ	1.10			サラダ油	0.20			カレー粉	0.35		
オスターソース	0.25			たけのこ水煮	15.00			食塩	0.10							給食用パーム油	6.00		
				オスターソース	1.60			こしょう	0.06			冷凍さやいんげん	10.00			とろけるカレーフレーク甘口	10.00		
牛乳	206.00			清酒	1.00			サラダ油	1.00			冷凍ホールコン	5.00			サラダ油	0.50		
				しょうゆ	2.00							じゃがいも	30.00			水	90.00		
チキンナゲット	36.00			上白糖	0.60			バラベーコン	8.00			かつお節	1.20						
大豆白絞油	3.00			中華スープの素	0.40			冷凍むき枝豆	10.00			しょうゆ	1.60			牛乳	206.00		
				片栗粉	0.60			有機ズッキーニ	8.00			マヨネーズ風味調味料	7.00						
もやし	35.00			水	3.33			にんじん	7.00							目玉焼風オムレツ	35.00		
有機小松菜	8.00							キャベツ	15.00			とうがん	30.00			こしょう	0.01		
にんじん	5.00			あげちりめん	2.00			無塩バター	1.00			長ねぎ	8.00			乾燥パセリ	0.01		
白すりごま	0.80			かつお節	2.00			食塩	0.20			にんじん	8.00						
しょうゆ	2.00			白いりごま	2.00			こしょう	0.02			冷凍油揚げカット	2.00			ロースハム	8.00		
上白糖	0.50			しょうゆ	0.75							みそ	7.50			大根	30.00		
ごま油	0.40			清酒	0.50							和風だし	0.20			きゅうり	15.00		
酢	2.00			本みりん	0.75							水	157.00			にんじん	3.00		
				上白糖	0.40											かつお節	0.60		
																しょうゆ	1.50		
				えびボール	30.00											酢	1.50		
				たまねぎ	20.00											サラダ油	1.00		
				にんじん	10.00											食塩	0.10		
				キャベツ	10.00											こしょう	0.01		
				マロニー	4.00														
				干ししいたけ	0.30														
				中華スープの素	0.90														
				しょうゆ	1.20														
				食塩	0.32														
				こしょう	0.03														
				片栗粉	0.8														

