

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

月 日 月曜日					9月1日 火曜日					9月2日 水曜日					9月3日 木曜日					9月4日 金曜日				
					コッペパン チョコレートクリーム 牛乳 ミートボール ブロッコリーサラダ ミネストローネ					ごはん 牛乳 味噌チキンカツ ひじきの炒り煮 とうがんのすまし汁					ごはん 牛乳 さんまの塩焼き ピーマンともやしのツナ炒め ごまみそ汁					切れ目入りコッペパン 牛乳 スラッピースョー ボイル野菜 オニオンスープ				
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			ごはん	80.00			コッペパン	50.00						
									強化米	0.24			強化米	0.24										
					チョコレートスフレット	15.00											牛乳	206.00						
					牛乳	206.00			牛乳	206.00			牛乳	206.00										
									チキンカツレツ	60.00			一塩さんま	40.00			豚ひき肉	25.00						
					ミートボール	36.00			大豆白絞油	6.00			サラダ油	0.50			まめプラスM	5.00						
									みそ	1.85							パン粉	3.00						
					キャベツ	25.00			赤みそ	3.70			ピーマン	10.00			たまねぎ	32.00						
					にんじん	5.00			水	11.10			もやし	25.00			ピーマン	3.00						
					冷凍ブロッコリー	10.00			上白糖	3.70			ツナ缶	8.00			無塩バター	0.50						
					冷凍ホールコーン	5.00			本みりん	1.48			かつお節	0.40			トマトケチャップ 缶	14.00						
					(ホ) コーンクリームドレ	5.00			清酒	0.55			白いりごま	0.50			ウスターソース	1.40						
									白いりごま	0.50			素材力鶏だし	0.30			上白糖	0.55						
					バラベーコン	10.00							食塩	0.30			こしょう	0.02						
					たまねぎ	30.00			干しひじき	2.60			こしょう	0.03			水	5.00						
					じゃがいも	30.00			にんじん	3.30			ごま油	0.20			キャベツ	24.00						
					にんじん	10.00			冷凍油揚げカット	3.40							きゅうり	12.00						
					セロリ	1.00			しらたき	8.00			じゃがいも	25.00			にんじん	4.00						
					にんにく	0.20			上白糖	1.84			小松菜	10.00			(ホ) マヨネーズ	6.00						
					冷凍大豆	5.00			しょうゆ	2.00			にんじん	7.00										
					ダイストマト缶	8.00			和風だし	0.16			長ねぎ	7.00			バラベーコン	10.00						
					トマトピューレ缶	6.00			サラダ油	0.30			ごぼうさがき	5.00			たまねぎ	30.00						
					乾燥パセリ	0.01			水	10.00			冷凍厚揚げカット	15.00			にんじん	10.00						
					スープストック	1.56							板こんにゃく	8.00			じゃがいも	20.00						
					食塩	0.30			とうがん	30.00			白ねりごま	1.25			アルファベットマカロニ	4.00						
					こしょう	0.01			小松菜	12.00			白いりごま	0.50			乾燥パセリ	0.01						
					オリーブオイル	0.50			長ねぎ	10.00			みそ	6.00			スープストック	1.00						
					水	130.00			にんじん	5.00			しょうゆ	0.50			しょうゆ	0.30						
									干しいたけ	0.80			和風だし	0.20			食塩	0.25						
									和風だし	0.72			水	127.00			こしょう	0.02						
									しょうゆ	3.00							水	150.00						
									食塩	0.30														
									片栗粉	1.80														
									水	155.00														

9月7日 月曜日					9月8日 火曜日					9月9日 水曜日					9月10日 木曜日					9月11日 金曜日				
有機米のごはん 牛乳 豚肉の野菜炒め 有機小松菜のポン酢和え 皮ワントンスープ					コッペパン　メープルジャム 牛乳 豆腐ナゲット パスタサラダ ウイナースープ					ごはん 牛乳 納豆 じゃがいものうま煮 大豆の変身みそ汁					麦ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 有機きゅうりの中華和え 豚汁					ソフトめん 五目うどん 牛乳 三色ごま和え さつまいも入甘酒蒸しパン				
人					人					人					人					人				
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				ソフトメン	80.00			
強化米	0.24									強化米	0.24				米粒麦	4.00								
					メープルジャム	12.00									強化米	0.24				鶏こま肉	13.80			
牛乳	206.00									牛乳	206.00									干しいいたけ	0.46			
					牛乳	206.00									牛乳	206.00				にんじん	9.20			
豚こま肉	40.00									やさと納豆	35.00									板なし蒲鉾	8.28			
にんにく	0.40				とうふナゲット	40.00				たれ	1.00				いわし生姜煮	50.00				しょうゆ	10.12			
たまねぎ	35.00				大豆白絞油	4.00				からし	1.00									上白糖	0.60			
長ねぎ	9.00														もやし	35.00				和風だし	0.46			
生姜焼きのたれ	7.00				ツイストマカロニ	5.00				豚こま肉	10.00				きゅうり	10.00				清酒	0.64			
清酒	0.60				サラダ油	0.30				じゃがいも	36.00				にんじん	10.00				水	152.00			
本みりん	0.60				キャベツ	20.00				たまねぎ	15.00				酢	2.00								
サラダ油	0.50				きゅうり	5.00				にんじん	7.50				上白糖	0.80				牛乳	206.00			
					にんじん	5.00				冷凍グリーンピース	1.00				しょうゆ	3.00								
もやし	25.00				イタリアンドレ	8.00				つきこんにゃく	7.50				ごま油	1.00				小松菜	18.00			
小松菜	10.00									サラダ油	0.35				白いりごま	0.50				キャベツ	18.00			
にんじん	10.00				ウイナー	12.50				和風だし	0.23									にんじん	10.00			
白すりごま	1.08				たまねぎ	30.00				上白糖	2.30				豚こま肉	10.00				しょうゆ	2.40			
昆布ぼん酢	2.00				にんじん	10.00				しょうゆ	2.50				冷凍厚揚げカット	18.00				上白糖	1.90			
上白糖	0.17				小松菜	10.00									じゃがいも	22.00				本みりん	0.47			
しょうゆ	0.17				乾燥パセリ	0.01				冷凍豆腐ダイズ	15.00				大根	15.00				白すりごま	3.30			
ごま油	0.14				スープストック	0.60				冷凍厚揚げカット	15.00				長ねぎ	12.00								
					しょうゆ	1.20				冷凍油揚げカット	1.50				にんじん	8.00				ホットケーキの素	25.00			
鶏こま肉	15.00				食塩	0.20				冷凍大豆	3.50				板こんにゃく	8.00				凍結全卵	10.00			
キャベツ	15.00				こしょう	0.02				大根	15.00				みそ	7.00				サラダ油	1.00			
にんじん	10.00				水	150.00				にんじん	8.00				和風だし	0.20				牛乳	13.00			
長ねぎ	8.00									長ねぎ	8.00				水	140.00				甘酒	2.00			
オクラ	2.50									豆乳	10.00									さつまいも	10.00			
しょうが	0.50									みそ	7.00													
ウェーブワントン	4.00									和風だし	0.20													
中華スープの素	0.42									水	110.00													
しょうゆ	2.50																							
食塩	0.20																							
こしょう	0.01																							
水	150.00																							
ごま油	0.25																							

9月14日				月曜日				9月15日				火曜日				9月16日				水曜日				9月17日				木曜日				9月18日				金曜日			
麦ごはん				人				切れ目入りコッペパン				人				ごはん				人				ごはん				人				バターロール				人			
牛乳								牛乳								牛乳								発酵乳								牛乳							
だし巻玉子								スパゲッティナポリタン								さわらの西京焼き								揚げぎょうざ								さつまいもコロッケ							
キャベツのみそ炒め								イタリアンサラダ								にんじんしりしり								塩昆布和え								枝豆サラダ							
わかめスープ								ぶどうゼリー								有機小松菜とじゃがいものみそ汁								豆腐の中華煮								ベーコンとたまごのスープ							
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	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			バターロール	40.00																						
米粒麦	4.00							強化米	0.24			強化米	0.24																										
強化米	0.24			牛乳	206.00			牛乳								牛乳	206.00																						
								牛乳	206.00			ジョアプレーン	125.00																										
牛乳	206.00			ハーフスパゲッティ	32.00											さつまいもコロッケ	60.00																						
				チキンハム	10.00			サワラ西京漬	40.00			ぎょうざ	30.00			大豆白絞油	6.00																						
厚焼玉子	50.00			たまねぎ	35.00							大豆白絞油	3.00																										
				にんじん	10.00			にんじん	18.00							キャベツ	28.00																						
豚こま肉	10.00			ピーマン	5.00			冷凍厚揚げカット	10.00			キャベツ	30.00			きゅうり	12.00																						
冷凍油揚げカット	10.00			マッシュルーム	5.00			冷凍さや隠元	9.00			きゅうり	10.00			にんじん	8.00																						
キャベツ	25.00			トマトチャップ缶	15.00			ツナ缶	12.00			塩こんぶ	1.40			冷凍むき枝豆	8.00																						
もやし	10.00			ダイストマト缶	12.00			凍結全卵	9.00			白いりごま	1.30			コンクリートドレ	5.00																						
にんじん	10.00			コンソメ	1.10			しょうゆ	2.30			ごま油	0.80																										
たまねぎ	15.00			食塩	0.10			本みりん	1.54							バラベーコン	5.00																						
しょうが	0.50			こしょう	0.06			清酒	0.87			冷凍豆腐がゆ	84.00			鶏こま肉	8.40																						
にんにく	0.25			サラダ油	1.00			サラダ油	0.58			豚ひき肉	16.50			にんじん	8.40																						
赤みそ	2.40											たまねぎ	22.00			たまねぎ	17.00																						
しょうゆ	1.20			キャベツ	35.00			じゃがいも	30.00			にんじん	16.50			小松菜	8.40																						
上白糖	1.00			きゅうり	10.00			小松菜	12.00			しょうが	0.66			冷凍ホールコン	8.40																						
オスターソース	0.45			黄パプリカ	2.00			にんじん	10.00			冷凍グリーンピース	4.40			粉チーズ	2.50																						
豆板醤	0.18			赤パプリカ	2.00			長ねぎ	10.00			たけのこ水煮	6.60			鶏卵	20.00																						
サラダ油	0.50			イタリアンドレ	5.00			みそ	7.00			干ししいたけ	0.44			パン粉	1.70																						
片栗粉	0.50			食塩	0.05			和風だし	0.20			中華スープの素	0.77			コンソメ	0.70																						
								水	140.00			しょうゆ	4.10			食塩	0.30																						
冷凍厚揚げカット	15.00			グレープゼリー	70.00							上白糖	2.64			こしょう	0.02																						
たまねぎ	20.00											食塩	0.11			水	140.00																						
にんじん	8.00											片栗粉	1.54																										
干しわかめ	0.80											水	15.50																										
干ししいたけ	0.50																																						
マロニー	3.00																																						
中華スープの素	0.57																																						
しょうゆ	1.90																																						
食塩	0.40																																						
こしょう	0.02																																						
水	160.00																																						

9月21日				9月22日				9月23日				9月24日				9月25日			
月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日			
												ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ かまぼこサラダ けんちん汁				中華めん 担々麺 牛乳 キャベツときゅうりのナムル プリン			
人				人				人				人				人			
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			中華めん	80.00		
												強化米	0.24						
																豚ひき肉	13.00		
												牛乳	206.00			にんにく	0.60		
																しょうが	0.50		
												うさぎ型ハンバーグ	60.00			たまねぎ	14.00		
												たまねぎ	5.00			もやし	14.00		
												サラダ油	0.30			にんじん	7.00		
												上白糖	2.50			小松菜	7.00		
												清酒	2.00			冷凍ホールコーン	6.00		
												しょうゆ	3.50			みそ	6.00		
												本みりん	2.00			しょうゆ	2.70		
												水	4.50			中華スープの素	1.20		
												片栗粉	0.40			熟成こうじパウダー	1.00		
												水	0.80			上白糖	0.30		
																白ねりごま	3.60		
												キャベツ	22.00			白すりごま	2.70		
												きゅうり	15.00			ごま油	1.20		
												にんじん	5.00			豆板醤	0.50		
												月見ちらし蒲鉾	8.00			片栗粉	0.60		
												塩中華ドレ	5.00			水	110.00		
												大根	10.00			牛乳	206.00		
												にんじん	10.00						
												長ねぎ	8.00			キャベツ	20.00		
												カットしめじ	8.00			きゅうり	17.00		
												ごぼうさがき	5.00			にんじん	6.00		
												冷凍さといも	10.00			しょうゆ	2.20		
												冷凍豆腐がゆ	20.00			酢	1.20		
												板こんにゃく	7.50			ごま油	1.00		
												和風だし	0.40			上白糖	0.20		
												しょうゆ	3.50			白いりごま	0.50		
												食塩	0.20						
												サラダ油	1.00			なめらかプリン	70.00		
												水	97.00						

9月28日					9月29日					9月30日					月 日					月 日				
月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					金曜日				
ごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ 梨					黒パン 牛乳 ペンネのトマトソース コールスローサラダ ヨーグルト					ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き 五目きんぴら きのこのみそ汁														
人					人					人					人					人				
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				黒パン	50.00				ごはん	80.00													
強化米	0.24									強化米	0.24													
					牛乳	206.00																		
牛乳	206.00									牛乳	206.00													
					ペンネマカロニ	25.00																		
鶏こま肉	10.00				豚ひき肉	10.00				鶏もも切身	60.00													
じゃがいも	32.00				まめプラスM	2.50				塩こうじ	4.50													
たまねぎ	32.00				たまねぎ	25.00				サラダ油	0.30													
にんじん	16.00				セロリー	4.00																		
冷凍グリーンピース	2.00				にんにく	0.18				豚肉	9.00													
脱脂粉乳	3.00				ダイストマト缶	25.00				千切ごぼう	15.00													
給食パーメントカレー	6.00				トマトチャップ缶	15.00				にんじん	9.00													
とろけるカレー	10.00				白ワイン	0.50				つきこんにゃく	13.50													
サラダ油	0.50				コンソメ	0.25				冷凍さや隠元	5.40													
水	93.00				食塩	0.20				白いりごま	0.54													
					こしょう	0.02				しょうゆ	3.00													
海藻サラダ JSBK	0.30				サラダ油	0.60				上白糖	1.89													
キャベツ	22.00									サラダ油	0.54													
きゅうり	8.00				キャベツ	30.00				ごま油	0.54													
にんじん	6.00				きゅうり	10.00																		
オーシャンキング	12.00				にんじん	5.00				冷凍厚揚げカット	10.00													
減塩和風ドレ	6.00				冷凍ホールコーン	5.00				にんじん	10.00													
しょうゆ	0.20				コールスロードレ	5.00				長ねぎ	10.00													
										小松菜	10.00													
梨	50.00				おなかヨーグルト	65.00				カットしめじ	8.00													
										えのきたけ	5.00													
										みそ	7.00													
										和風だし	0.20													
										水	132.50													