

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

[illegible]

10月5日 月曜日					10月6日 火曜日					10月7日 水曜日					10月8日 木曜日					10月9日 金曜日				
コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 オムレツのトマトソース ブロッコリーサラダ パンプキンスープ					ごはん 牛乳 ローストチキン 大根サラダ 肉団子のみそチゲ					中華めん みそラーメン 牛乳 ジャンボ揚げぎょうざ 三色ナムル					ごはん 牛乳 こいわしフライ さつまいもサラダ 生揚げとなめこのみそ汁					ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース 塩昆布和え 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				中華めん	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			
ブルーベリージャム	15.00									豚ひき肉	12.00													
					牛乳	206.00				にんにく	0.13				牛乳	206.00				牛乳	206.00			
牛乳	206.00									しょうが	0.27													
					鶏もも切身	60.00				キャベツ	24.80				こいわしフライ	25.00				薄味ハンバーグ	60.00			
プレーンオムレツ	50.00				しょうゆ	3.80				たまねぎ	13.80				大豆白絞油	2.50				デミグラスソース	2.00			
オリーブオイル	0.30				おろしりんご	2.00				干しいたけ	0.27				パック中濃ソース	5.00				ウスターソース	1.00			
にんにく	0.30				上白糖	0.40				にんじん	7.36									上白糖	0.25			
たまねぎ	2.40				清酒	1.00				長ねぎ	7.36				さつまいも	30.00				トマトチャップ缶	3.00			
ダイストマト缶	4.00				サラダ油	0.30				みそ	2.60				じゃがいも	10.00				サラダ油	0.50			
トマトチャップ缶	4.00									新味噌ラーメン	10.50				きゅうり	10.00				たまねぎ	10.00			
中濃ソース	1.00				大根	35.00				チンガラスープ	6.44				ボンレスハム	5.00				マッシュルーム	3.00			
赤ワイン	0.55				きゅうり	15.00				サラダ油	1.00				にんじん	5.00				水	7.00			
上白糖	0.75				にんじん	3.00				水	110.00				サラダ油	1.00								
					白いりごま	0.80									酢	0.60				キャベツ	30.00			
キャベツ	25.00				(ホ)塩中華ドレ	5.00				牛乳	206.00				食塩	0.05				きゅうり	10.00			
冷凍ブロッコリー	10.00														こしょう	0.01				塩こんぶ	1.20			
きゅうり	10.00				ミニミートボール	15.00				ジャンボ餃子	50.00				マヨネーズ風調味料	7.00				白いりごま	1.20			
にんじん	5.00				冷凍豆腐ダマ	30.00				大豆白絞油	5.00									ごま油	0.80			
ダイスター	5.00				キャベツ	30.00									なめこ水煮	10.00								
ごまクリームドレ	5.00				長ねぎ	15.00				もやし	30.00				冷凍厚揚げカット	20.00				豚こま肉	10.00			
					えのきたけ	8.00				小松菜	15.00				長ねぎ	8.00				冷凍豆腐ダマ	10.00			
うらごし南瓜	40.00				キムチの素	3.50				にんじん	7.00				たまねぎ	15.00				冷凍油揚げカット	3.00			
たまねぎ	20.00				みそ	4.00				しょうゆ	2.00				みそ	4.00				さつまいも	20.00			
牛乳	50.00				赤みそ	2.00				酢	1.65				赤みそ	3.00				にんじん	8.00			
サラダ油	0.60				和風だし	0.50				ごま油	1.00				和風だし	0.20				長ねぎ	8.00			
豆乳バター	4.40				水	50.00				上白糖	0.66				水	145.00				大根	12.00			
米粉	3.50									白いりごま	0.40									みそ	7.00			
食塩	0.50																		和風だし	0.20				
こしょう	0.04																		水	140.00				
スープストック	0.91																							
乾燥パセリ	0.02																							
粉チーズ	1.00																							
生クリーム	1.60																							
水	70.00																							

10月12日月曜日				10月13日火曜日				10月14日水曜日				10月15日木曜日				10月16日金曜日			
				ごはん 牛乳 鮭メンチカツ 高野豆腐の煮物 根菜のごま汁				コッペパン 黒豆きなこクリーム 牛乳 焼きそば 海藻サラダ				ごはん ポークカレー 牛乳 チキンナゲット かにかまぼこのサラダ				ごはん 牛乳 メルルーサのチリソース 春雨サラダ 皮ワンタンスープ			
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
				ごはん	80.00			コッペパン	50.00			ごはん	80.00			ごはん	80.00		
				強化米	0.24							強化米	0.24			牛乳	206.00		
								黒豆きなこクリーム	10.00										
				牛乳	206.00							豚こま肉	10.00			メルルーサ	50.00		
								牛乳	206.00			じゃがいも	32.00			片栗粉	5.00		
				鮭野菜カツ	35.00							たまねぎ	32.00			大豆白絞油	5.00		
				大豆白絞油	3.50			焼きそば	40.00			にんじん	16.00			たまねぎ	8.20		
								豚ひき肉	7.00			冷凍グリーンピース	2.00			長ねぎ	2.30		
				高野豆腐	5.00			まめプラスM	1.50			脱脂粉乳	3.00			しょうが	0.30		
				干ししいたけ	0.70			もやし	45.00			給食バーモントカレー	6.00			にんにく	0.10		
				にんじん	5.00			たまねぎ	18.00			とろけるカレー	10.00			豆板醤	0.08		
				冷凍減塩焼竹輪	7.00			にんじん	11.00			サラダ油	0.50			清酒	0.80		
				冷凍さや隠元	3.00			干ししいたけ	1.00			水	93.00			上白糖	2.30		
				上白糖	1.60			焼そばソース	3.10							中華スープの素	0.12		
				しょうゆ	1.40			オスターソース	0.25			牛乳	206.00			片栗粉	0.35		
				本みりん	0.30			こしょう	0.04							サラダ油	0.60		
				和風だし	0.35			サラダ油	1.00			鉄腕チキンナゲット	36.00			酢	0.65		
				水	27.00											トマトケチャップ 缶	10.50		
								海藻サラダ JSBK	1.00			オーシャンキング	9.60			ウスターソース	1.50		
				じゃがいも	30.00			キャベツ	25.00			キャベツ	30.00						
				大根	25.00			きゅうり	10.00			にんじん	5.00			ボンレスハム	7.00		
				にんじん	7.00			にんじん	8.00			きゅうり	10.00			マロニー	6.50		
				長ねぎ	10.00			レトルトツナ	7.00			玉ねぎドレ	6.00			きゅうり	20.00		
				ささがきごぼう	5.00			ねぎごまドレ	5.00							にんじん	10.00		
				冷凍油揚げカット	3.00											上白糖	1.50		
				みそ	8.00											しょうゆ	3.00		
				和風だし	0.20											酢	4.00		
				白すりごま	2.50											ごま油	1.60		
				水	127.00														
																鶏こま肉	15.00		
																キャベツ	20.00		
																たまねぎ	10.00		
																にんじん	8.00		
																しょうが	0.50		
																ウェーブワンタン	4.00		
																中華スープの素	0.42		
																しょうゆ	2.50		
																食塩	0.2		
																こしょう	0.01		
																ごま油	0.25		

10月19日					10月20日					10月21日					10月22日					10月23日				
月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					金曜日				
コッペパン いちごジャム 牛乳 ミートボール シュリンプサラダ コーンチャウダー					ごはん コーヒー牛乳 春巻き 生揚げのヤンニョム炒め わかめスープ					ソフトめん 白ごまみそうどん 牛乳 有機野菜のサラダ 大学芋					ごはん チキンハヤシ 牛乳 ハムのマリネ ヨーグルト					麦ごはん 牛乳 さばのゆず醤油焼き 豚ごぼうみそ炒め せんべい汁				
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	
コッペパン	50.00				ごはん	80.00				ソフトメン	80.00				ごはん	80.00				ごはん	80.00			
					強化米	0.24									強化米	0.24				米粒麦	4.00			
いちごジャム	15.00									鶏ひき肉	9.20									強化米	0.24			
					コーヒー牛乳	200.00				冷凍減塩焼竹輪	4.60				鶏こま肉	20.00								
牛乳	206.00									冷凍油揚げカット	1.84				にんにく	0.15				牛乳	206.00			
					春巻	35.00				もやし	23.00				しょうが	0.15								
肉団子トマトソース	30.00				大豆白絞油	3.50				たまねぎ	13.80				じゃがいも	40.00				さばゆず醤油	40.00			
										にんじん	7.36				たまねぎ	45.00								
キャベツ	25.00				豚こま肉	15.00				和風だし	0.36				にんじん	18.00				豚こま肉	10.00			
きゅうり	10.00				冷凍厚揚げカット	25.00				昆布だし	0.36				サラダ油	1.08				さがきごぼう	15.00			
赤パプリカ	3.00				たまねぎ	25.00				しょうゆ	5.52				トマトチャップ 缶	1.50				にんじん	10.00			
黄パプリカ	3.00				にんじん	7.00				上白糖	0.69				ウスターソース	0.80				冷凍大豆	7.00			
冷凍むきえび	15.00				長ねぎ	4.00				みそ	5.33				ハヤシフレーク	12.00				冷凍むき枝豆	5.00			
白ワケ料理用	2.50				にんにく	0.25				白ねりごま	3.45				スープストック	0.80				みそ	1.40			
イタリアンドレ	5.00				コチュジャン	1.50				白すりごま	2.76				こしょう	0.02				上白糖	1.40			
食塩	0.05				トマトチャップ 缶	4.00				水	96.60				水	80.00				しょうゆ	0.90			
					赤みそ	2.00														清酒	0.60			
バラベーコン	4.00				上白糖	1.50				牛乳	206.00				牛乳	206.00				本みりん	0.60			
たまねぎ	30.00				本みりん	3.00														ごま油	0.30			
にんじん	10.00				清酒	3.00				キャベツ	20.00				ボンレスハム	10.00				白いりごま	0.50			
じゃがいも	25.00				白いりごま	0.50				有機レタス	10.00				キャベツ	28.00								
冷凍ホールコーン	2.00				サラダ油	0.50				リーフレタス	8.00				きゅうり	14.00				鶏こま肉	10.00			
乾燥パセリ	0.50									有機アスパラ	5.00				たまねぎ	2.80				白菜	10.00			
クリームコーン缶	18.00				鶏こま肉	10.00				きゅうり	8.00				サラダ油	1.40				大根	20.00			
牛乳	55.00				たまねぎ	24.00				にんじん	5.00				サラダビネガー	1.40				にんじん	10.00			
食塩	0.25				にんじん	10.00				レトルトツナ	4.00				上白糖	0.30				長ねぎ	8.00			
こしょう	0.01				干しわかめ	0.80				塩中華ドレ	5.00				食塩	0.15				カットしめじ	5.00			
無塩バター	4.00				干しいたけ	0.60									こしょう	0.01				板こんにゃく	8.00			
小麦粉	4.00				マロニー	3.00				カットさつま芋	60.00				オリーブオイル	0.20				かやき煎餅	5.00			
スープストック	1.40				中華スープの素	0.57				大豆白絞油	3.00									しょうゆ	5.00			
サラダ油	0.60				しょうゆ	1.90				上白糖	8.50				おなかヨーグルト	65.00				食塩	0.20			
水	60.00				食塩	0.40				しょうゆ	1.20									だしパック	0.50			
					こしょう	0.02				水	2.50									水	100.00			
					水	160.00				黒いりごま	0.30													

10月26日 月曜日					10月27日 火曜日					10月28日 水曜日					10月29日 木曜日					10月30日 金曜日				
きなこ揚げパン ミニミルクパン(中学校のみ 10月配合表を確認) 牛乳 ミートスパゲッティ 豆とツナのサラダ					ごはん 牛乳 納豆 りっちゃんサラダ 豆腐のうま煮					ココアパン 牛乳 さつまいものシチュー イタリアンサラダ かぼちゃプリン					ごはん 牛乳 かつおの照焼き しらたきの五目煮 具だくさんみそ汁					麦ごはん めだまやき ガパオライスの具 牛乳 えび団子スープ				
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	
コッペパン	30.00				ごはん	80.00				コッペパン	50.00				ごはん	80.00				ごはん	80.00			
大豆白絞油	3.00				強化米	0.24				ココアパン加工	50.00				強化米	0.24				米粒麦	4.00			
きな粉	3.00																			強化米	0.24			
上白糖	4.00				牛乳	206.00				牛乳	206.00				牛乳	206.00								
食塩	0.07																			目玉焼	35.00			
					やさと納豆	35.00				鶏こま肉	10.00				はがとお照焼	40.00				こしょう	0.01			
ミニミルクパン	30.00	(10月配合表をご確認ください)			たれ	1.00				たまねぎ	40.00				サラダ油	1.00				乾燥パセリ	0.01			
					からし	1.00				さつまいも	25.00													
牛乳	206.00									にんじん	15.00				豚こま肉	16.00				豚ひき肉	25.00			
					ボンレスハム	8.00				ポテトニョッキ	10.00				しらたき	33.00				まめプラスM	5.00			
ハーフスパゲッティ	32.00				キャベツ	25.00				無塩バター	4.00				干しいたけ	0.50				たまねぎ	40.00			
豚ひき肉	15.00				きゅうり	6.00				小麦粉	4.00				にんじん	9.00				にんにく	0.20			
まめプラスM	3.50				冷凍ホールコーン	6.00				牛乳	40.00				冷凍さや隠元	6.00				バジル 粉	0.16			
干しいたけ	0.50				にんじん	8.00				食塩	0.50				しょうゆ	2.49				オスターソース	3.00			
たまねぎ	30.00				塩こんぶ	1.30				こしょう	0.04				ごま油	0.60				しょうゆ	1.00			
にんじん	10.00				かつお節	0.40				スープストック	0.50				上白糖	1.50				上白糖	0.50			
しょうが	0.10				ごま油	0.80				サラダ油	1.00				清酒	0.50				食塩	0.10			
にんにく	0.10				上白糖	0.20				粉チーズ	0.80				和風だし	0.24				サラダ油	1.00			
トマトケチャップ 缶	10.00				しょうゆ	0.50				水	60.00													
トマトピューレ缶	9.40				酢	0.30									ミニミートボール	20.00				牛乳	206.00			
粉チーズ	0.80				白いりごま	0.65				キャベツ	30.00				冷凍厚揚げカット	15.00								
乾燥パセリ	0.01									きゅうり	10.00				小松菜	15.00				えびボール	30.00			
スープストック	0.70				豚こま肉	10.00				赤パプリカ	2.00				にんじん	8.00				マロニー	4.00			
ウスターソース	3.00				冷凍豆腐ダイス	80.00				にんじん	5.00				たまねぎ	15.00				干しいたけ	0.30			
上白糖	0.10				小松菜	10.00				ハウイン蒲鉾	8.00				長ねぎ	5.00				たまねぎ	20.00			
食塩	0.10				たまねぎ	30.00				イタリアンドレ	5.00				みそ	6.50				小松菜	10.00			
こしょう	0.03				にんじん	12.00				食塩	0.05				和風だし	0.20				にんじん	7.00			
サラダ油	1.00				干しいたけ	0.60									水	140.00				スープストック	0.90			
					サラダ油	0.50				かぼちゃプリン	70.00									片栗粉	0.80			
キャベツ	25.00				上白糖	2.34														食塩	0.32			
たまねぎ	4.00				しょうゆ	5.85														こしょう	0.03			
大豆水煮	8.00				清酒	1.20														しょうゆ	1.20			
レトルトツナ	12.00				中華スープの素	0.34														水	140.00			
冷凍むき枝豆	8.00				片栗粉	1.76																		
玉ねぎドレ	5.00				ごま油	0.72																		
					水	11.00																		