

詳細献立表

1 / 3 ページ

六小・七小・八小・九小・十小

* () 内の g 数は中学年一人あたりの使用量です。低学年量は0.8倍、高学年量は1.21倍になります。
また、使用量はあくまで目安です。仕入れ・配食等の状況により変わりますので、ご了承ください。

令和 8年 7月 1日 ~ 令和 8年 7月31日分

調理場名:東大和市学校給食センター コース名: B

日 付	料 理 名	材 料 名
1(水)	ごはん	精白米(70g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	冬瓜の味噌汁	水(120g),とうがん(20g),油揚げ(4g),たまねぎ(15g),えのきたけ(5g), 削り節 かつお(2g),だし昆布(0.5g),白みそ(4g),赤みそ(4g),こまつな(5g)
	鮭のノンエッグマヨネーズ焼き	さけ(50g),清酒 本醸造酒(1g),にんにく(0.3g),こいくちしょうゆ(5g), ノンエッグマヨネーズ(8g),あおのり(0.3g)
	茎わかめのきんぴら	なたね油(0.4g),しょうが(0.5g),くきわかめ(10g),ごぼう(20g),にんじん(8g), かつお節(0.4g),水(4g),清酒 本醸造酒(1g),こいくちしょうゆ(2.5g),三温糖(1.3g), 本みりん(0.3g),ごま油(0.3g),ごま いり(1g)
	メープル米粉マフィン	メープル米粉マフィン(25g)
2(木)	朝焼き黒砂糖食パン	黒砂糖食パン(60g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	トマトシチュー	なたね油(0.4g),にんにく(0.3g),若鶏もも 皮つき(35g),赤ワイン(2g),たまねぎ(45g), にんじん(15g),じゃがいも(50g),マッシュルーム 水煮缶詰(5g),レンズまめ(1g), 水(80g),鶏ガラスープ缶(15g),粗塩(0.1g),白こしょう(0.02g),三温糖(0.4g), トマトケチャップ(13g),中濃ソース(4g),トマトピューレ(7g),薄力粉 1等(4g), なたね油(4g)
	ウインナーと野菜のソテー	なたね油(0.4g),キャベツ(30g),にんじん(10g),冷凍ホールコーン(8g), ウインナー(12g),並塩(0.1g),白こしょう(0.01g),こいくちしょうゆ(0.5g), プチドリップ(0.1g)
	小玉すいか(生)	すいか(80g)
3(金)	たこめし	精白米(55g),清酒 本醸造酒(5g),食塩(0.5g),しょうが(0.5g),まだこ(20g), 油揚げ(5g),うすくちしょうゆ(0.8g),三温糖(2.4g),清酒 本醸造酒(1g),水(1.6g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	すまし汁	水(130g),削り節 かつお(3.4g),だし昆布(1.7g),カットわかめ(0.5g), えのきたけ(10g),だいこん(15g),木綿豆腐(12g),かまぼこ(10g),清酒 本醸造酒(1g), こいくちしょうゆ(0.7g),粗塩(0.65g),根深ねぎ(5g)
	豚肉とじゃがいもの甘辛揚げ	豚もも 脂身つき(40g),しょうが(0.4g),こいくちしょうゆ(0.8g),清酒 上撰(0.8g), 片栗粉(15g),なたね油(揚げ油)(5g),じゃがいも(30g),なたね油(揚げ油)(3g), なたね油(炒め油)(0.3g),たまねぎ(10g),にんじん(5g),こいくちしょうゆ(3g), 三温糖(1.5g),本みりん(1.2g),水(3g),ごま いり(0.5g)
	小松菜入りサラダ	キャベツ(20g),にんじん(10g),こまつな(20g)
	*柑橘ドレッシング	柑橘ドレッシング(6g)
6(月)	ごはん	精白米(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	夏野菜カレー	なたね油(0.5g),にんにく(1g),しょうが(0.5g),セロリ(2g),豚もも 脂身つき(30g), たまねぎ(30g),ピーマン(5g),にんじん(15g),なす(10g),なたね油(2g), 西洋かぼちゃ(25g),粗塩(0.7g),白こしょう(0.01g),薄力粉 1等(4g),なたね油(5g), カレー粉(0.05g),インデラカレー粉(0.65g),中濃ソース(5g),鶏ガラスープ缶(8g), 豚ガラスープ缶(5g),アップルソース(3g),トマトピューレ(1.5g),クミン(0.03g), カルダモン(0.03g),コリアンダー(0.03g),ガラムマサラ(0.03g), こいくちしょうゆ(1.5g),水(15g)
	ひじきサラダ	ほしひじき(1g),冷凍むき枝豆(7g),キャベツ(32g)
	*たまねぎドレッシング	たまねぎドレッシング(6g)
	甘夏缶・みかんゼリー	甘夏缶(20g),みかんゼリー(30g)
7(火)	横割りミルク丸パン	ミルクパン(75g)
	ヨーヒーミルク	乳飲料 ヨーヒー(206g)
	マカロニ入りポトフ	ベーコン(8g),フランクフルト(20g),じゃがいも(40g),たまねぎ(30g),キャベツ(20g), にんじん(10g),マカロニ(5g),ローリエ(0.02g),食塩(0.4g),白こしょう(0.01g), 鶏ガラスープ(15g),水(50g)
	鶏肉のトマトソースがけ	若鶏もも 皮なし(60g),食塩(0.2g),白こしょう(0.01g),白ワイン(1g), 薄力粉 1等(4.5g),オリーブ油(0.5g),にんにく(0.2g),たまねぎ(5g), トマト缶詰ダイス(10g),トマトケチャップ(1.5g),白ワイン(0.9g),食塩(0.1g), 三温糖(0.2g),白こしょう(0.01g),オレガノ(0.01g)
	キャベツとほうれん草のソテー	なたね油(0.5g),冷凍ホールコーン(5g),えのきたけ(10g),ほうれん草(15g), キャベツ(25g),並塩(0.15g),白こしょう(0.01g),こいくちしょうゆ(0.38g), プチドリップ(0.1g)

詳細献立表

2 / 3 ページ

六小・七小・八小・九小・十小

* () 内の g 数は中学年一人あたりの使用量です。低学年量は0.8倍、高学年量は1.21倍になります。
また、使用量はあくまで目安です。仕入れ・配食等の状況により変わりますので、ご了承ください。

令和 8年 7月 1日 ~ 令和 8年 7月31日分

調理場名:東大和市学校給食センター コース名:B

日 付	料 理 名	材 料 名
8(水)	ゆかりごはん	精白米(65g), ゆかり(3g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	七夕汁	水(120g), 削り節 かつお(2g), だし昆布(1g), にんじん(12g), 若鶏もも 皮つき(10g), 清酒 本醸造酒(1g), 食塩(0.6g), こいくちしょうゆ(1g), オクラ(5g), おさかな麺(7g), 星形麩(1g)
	ししゃもの唐揚げ(低1・中高2)	ししゃも(30g), しょうが(0.5g), にんにく(0.6g), こいくちしょうゆ(1g), 清酒 上撰(1g), 片栗粉(6g), なたね油(4g)
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ(10g), キャベツ(12g), もやし(20g), きゅうり(8g)
	*和風ドレッシング	和風ドレッシング(6g)
	七夕ゼリー	七夕ゼリー(30g)
9(木)	ごはん	精白米(70g)
	ふりかけ	ふりかけ(やさいふりかけ)(4g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	うすくず汁	水(120g), 削り節 かつお(2g), だし昆布(0.5g), 若鶏もも 皮つき(10g), えのきたけ(8g), にんじん(7g), 木綿豆腐(15g), かまぼこ(7g), こいくちしょうゆ(3g), 粗塩(0.35g), 清酒 本醸造酒(0.6g), くず粉(1.5g), 根深ねぎ(5g), ほうれん草(5g)
	鯖の味噌だれかけ	さば(50g), しょうが(2g), こいくちしょうゆ(0.4g), 清酒 上撰(2g), 赤みそ(4g), こいくちしょうゆ(0.2g), 三温糖(2.5g), 本みりん(2.5g), 清酒 本醸造酒(1.5g), 水(1g)
	こんにゃくのピリ辛煮	こんにゃく(30g), さつま揚げ(15g), なたね油(0.2g), 水(20g), 三温糖(0.8g), 本みりん(2g), こいくちしょうゆ(3g), 豆板醤(0.08g), こまつな(5g)
10(金)	台湾風まぜそば	蒸し中華めん(油付き)(130g), 削り節 かつお(0.2g), さば節(0.2g), 水(4g), なたね油(0.4g), にんにく(0.5g), しょうが(0.5g), とうがらし(0.01g), たまねぎ(45g), にんじん(15g), 豚ひき肉(50g), たけのこ水煮缶詰(10g), 冷凍蒸し大豆(3g), にら(5g), 赤みそ(5g), オイスターソース(6g), 豆板醤(0.15g), 粉かつお(0.6g), 三温糖(0.7g), 清酒 本醸造酒(1g), こいくちしょうゆ(2g), 片栗粉(0.7g), ごま油(0.2g) ※麺と具は別配です。
	牛乳	普通牛乳(206g)
	きゅうりともやしのサラダ	きゅうり(20g), もやし(30g)
	パイン缶・豆乳杏仁豆腐	パインアップル缶詰(20g), 豆乳杏仁豆腐(30g)
13(月)	ごはん	精白米(70g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	肉団子スープ	水(120g), 鶏ガラスープ缶(10g), 肉ボール(25g), にんじん(10g), 干ししいたけ(0.5g), もやし(10g), はくさい(20g), こいくちしょうゆ(2.5g), 粗塩(0.3g), 白こしょう(0.02g), ごま油(0.3g)
	いかのチリソース(2)	いか(50g), しょうが(0.4g), 清酒 本醸造酒(2g), 片栗粉(8g), なたね油(揚げ油)(7g), なたね油(炒め油)(0.3g), しょうが(0.4g), にんにく(0.4g), 根深ねぎ(4g), 豆板醤(0.05g), トマトケチャップ(8g), 三温糖(0.4g), 鶏ガラスープ缶(4g), オイスターソース(0.1g), こいくちしょうゆ(0.6g), 水(6.5g), 片栗粉(0.25g), ごま油(0.2g)
	枝豆サラダ	冷凍むき枝豆(5g), キャベツ(30g), きゅうり(10g)
	*塩中華ドレッシング	塩中華ドレッシング(6g)
14(火)	ごはん	精白米(70g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	ワンタンスープ	なたね油(0.4g), にんじん(10g), じゃがいも(5g), 水(120g), 豚ガラスープ缶(12g), はくさい(10g), ワンタン(肉入り)(20g), 粗塩(0.7g), 白こしょう(0.02g), こいくちしょうゆ(1.8g), 根深ねぎ(3g), ごま油(1g)
	鶏肉の甘酢あん	若鶏もも 皮なし(60g), 清酒 上撰(2g), しょうが(0.4g), 片栗粉(12g), なたね油(5g), 米酢(1.2g), トマトケチャップ(3.6g), こいくちしょうゆ(3.6g), 三温糖(2.4g), 片栗粉(0.3g), 水(4g)
	海藻サラダ	海藻ミックス(1g), にんじん(5g), キャベツ(30g), きゅうり(5g)
	*中華ドレッシング	中華ドレッシング(6g)
15(水)	ナン	ナン(70g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	なす入りカレーミート	なたね油(0.4g), にんにく(0.4g), しょうが(0.3g), 豚ひき肉(25g), たまねぎ(40g), にんじん(10g), なす(10g), 冷凍蒸し大豆(5g), トマトピューレ(6g), 鶏ガラスープ缶(3g), 中濃ソース(6g), インデラカレー粉(0.4g), 粗塩(0.4g), 白こしょう(0.02g), 三温糖(0.5g), 片栗粉(0.5g)
	ポテトサラダ	じゃがいも(30g), にんじん(10g), きゅうり(5g), ハム(5g)
	*ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ(6g)
	フルーツポンチ	りんご缶詰(15g), 黄桃缶(15g), カクテルゼリー(20g)

詳細献立表

3 / 3 ページ

六小・七小・八小・九小・十小

* () 内の g 数は中学年一人あたりの使用量です。低学年量は0.8倍、高学年量は1.21倍になります。
また、使用量はあくまで目安です。仕入れ・配食等の状況により変わりますので、ご了承ください。

令和 8年 7月 1日 ~ 令和 8年 7月31日分

調理場名:東大和市学校給食センター コース名:B

日 付	料 理 名	材 料 名
16(木)	クファージュシー	精白米(55g), 精麦(5g), 強化米(0.4g), こいくちしょうゆ(1.4g), 粗塩(0.5g), 清酒 本醸造酒(1.2g), こいくちしょうゆ(0.8g), 刻み昆布(1g), 粗塩(0.3g), 清酒 上撰(1g), なたね油(0.2g), しょうが(0.5g), 豚もも 脂身つき(10g), 豚ばら 脂身つき(5g), にんじん(5g), 三温糖(1.8g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	イナムドッチ	豚ガラスープ缶(10g), 水(100g), 削り節 かつお(2g), 豚もも 脂身つき(10g), 干ししいたけ(0.5g), こんにゃく(20g), かまぼこ(10g), 油揚げ(5g), 本みりん(1g), 白みそ(4g), 甘みそ(6g), こねぎ(4g)
	卵入り豆腐チャンプルー	なたね油(0.5g), ハム(10g), もやし(15g), エリンギ(5g), 押し豆腐(20g), 赤ピーマン(3g), 黄ピーマン(3g), にら(5g), こいくちしょうゆ(0.6g), 白こしょう(0.01g), 粗塩(0.2g), 冷凍いり卵(18g), ごま油(0.3g)
	*おかか	かつお節(3g)
	冷凍パイン	パイナップル(50g)
17(金)	とうもろこしごはん	精白米(60g), 粗塩(0.4g), こいくちしょうゆ(2g), 料理酒(2.5g), とうもろこし(15g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	沢煮椀	だし昆布(1g), 水(130g), 削り節 かつお(2g), なたね油(0.2g), 若鶏もも 皮つき(8g), 清酒 上撰(1g), だいこん(10g), にんじん(10g), 干ししいたけ(0.4g), 木綿豆腐(5g), 油揚げ(5g), 根深ねぎ(6g), 粗塩(0.4g), 白こしょう(0.01g), うすくちしょうゆ(2.2g), ほうれん草(6g)
	豚肉の味噌漬け焼き	豚かたロース 脂身なし(50g), 甘みそ(4g), 本みりん(1.2g), 清酒 本醸造酒(3g), こいくちしょうゆ(2.2g), 三温糖(1.4g)
	えのき入りサラダ	えのきたけ(15g), キャベツ(20g), にんじん(5g), きゅうり(10g)
	*和風ドレッシング	和風ドレッシング(6g)