

東深井中学校
北部中学校

| 月 日 | | 月曜日 | 7月1日 | | 火曜日 | 7月2日 | | 水曜日 | 7月3日 | | 木曜日 | 7月4日 | | 金曜日 |
|-----|--------|-----|---|--------|-----|---------------------------|--------|-----|--|--------|-----|---|--------|-----|
| | | | 牛乳 ジャンバラヤ ひじきサラダ たまレタスープ メロンゼリー | | | 牛乳 ご飯 酢豚 えび団子スープ | | | 牛乳 シナモントースト 鶏肉と大豆のトマト煮 キャベツとコーンのスープ | | | 牛乳 じゃこゆかりご飯 サバのみりん干し じゃがいもの和風サラダ 雷汁 | | |
| 食品名 | 分量 (g) | 備考 | 食品名 | 分量 (g) | 備考 | 食品名 | 分量 (g) | 備考 | 食品名 | 分量 (g) | 備考 | 食品名 | 分量 (g) | 備考 |
| | | | 牛乳 | 206 | | 牛乳 | 206 | | 牛乳 | 206 | | 牛乳 | 206 | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 米 | 83 | | 米 | 100 | | 食パン | 80 | | 米 | 100 | |
| | | | 強化米 | 0.3 | | 強化米 | 0.3 | | 水 | 40 | | 強化米 | 0.3 | |
| | | | 麦 | 2 | | 水 | 120 | | マーガリン | 4 | | 水 | 120 | |
| | | | 水 | 102 | | | | | バター | 4 | | サラダ油 | 0.5 | |
| | | | 豚肉 | 18 | | 豚肉 | 30 | | グラニュー糖 | 4 | | ちりめんじゃこ | 3 | |
| | | | 酒 | 1 | | しょうゆ | 0.5 | | シナモン | 0.1 | | ゆかりの素 | 1.4 | |
| | | | ウインナー | 4 | | しょうが | 0.3 | | | | | 白ごま | 2 | |
| | | | しょうが | 0.3 | | 酒 | 1 | | 大豆 | 15 | | | | |
| | | | にんにく | 0.3 | | でん粉 | 6 | | 鶏肉 | 35 | | サバみりん干し | 50 | |
| | | | ひよこ豆 | 5 | | じゃがいも | 35 | | 赤ワイン | 1 | | | | |
| | | | 人参 | 5 | | ピーマン | 8 | | にんにく | 0.4 | | じゃがいも | 45 | |
| | | | 玉ねぎ | 15 | | 揚げ油 | 8 | | しょうが | 0.4 | | 人参 | 8 | |
| | | | マッシュルーム | 4 | | 人参 | 22 | | 玉ねぎ | 40 | | きゅうり | 10 | |
| | | | ピーマン | 5 | | 玉ねぎ | 35 | | 人参 | 20 | | ブロッコリー | 20 | |
| | | | サラダ油 | 2 | | たけのこ | 20 | | じゃがいも | 25 | | コーン | 10 | |
| | | | ケチャップ | 20 | | 椎茸 | 7 | | さやいんげん | 8 | | しょうゆ | 3 | |
| | | | カレー粉 | 0.23 | | サラダ油 | 1 | | マッシュルーム | 8 | | 酢 | 2.4 | |
| | | | 三温糖 | 0.1 | | 砂糖 | 1.8 | | オリーブオイル | 1 | | 砂糖 | 1.2 | |
| | | | 塩 | 0.2 | | しょうゆ | 4 | | 鶏スープ | 1 | | 塩 | 0.25 | |
| | | | こしょう | 0.02 | | ケチャップ | 4 | | 水 | 15 | | ごま油 | 0.6 | |
| | | | | | | 酢 | 2 | | トマト | 14 | | サラダ油 | 2.4 | |
| | | | ひじき | 1 | | 水 | 16 | | ケチャップ | 10 | | | | |
| | | | 水 | 10 | | | | | ウスターソース | 1.5 | | 押し豆腐 | 30 | |
| | | | 酒 | 1 | | えびボール | 25 | | 塩 | 0.25 | | ごま油 | 1 | |
| | | | 三温糖 | 1 | | 鶏肉 | 12 | | 砂糖 | 0.45 | | 冷凍油揚げ | 5 | |
| | | | しょうゆ | 2 | | 木綿豆腐 | 20 | | こしょう | 0.02 | | 豚肉 | 10 | |
| | | | 大豆 | 7 | | 白菜 | 20 | | オレガノ | 0.01 | | 人参 | 10 | |
| | | | きゅうり | 15 | | 人参 | 10 | | | | | 大根 | 25 | |
| | | | キャベツ | 30 | | 長ねぎ | 10 | | 鶏肉 | 12 | | ごぼう | 5 | |
| | | | コーン | 12 | | カットわかめ | 0.5 | | 人参 | 10 | | 干し椎茸 | 0.5 | |
| | | | 小松菜 | 10 | | 水 | 6 | | キャベツ | 28 | | わけねぎ | 8 | |
| | | | しょうゆ | 2.2 | | 小松菜 | 8 | | ホールコーン | 17 | | 鰹だしパック | 2 | |
| | | | 酢 | 1.5 | | 鶏スープ | 3 | | 小松菜 | 10 | | 水 | 145 | |
| | | | ごま油 | 1.8 | | がらだきボーク | 2 | | 緑豆春雨 | 5 | | うすくちしょうゆ | 2.5 | |
| | | | 砂糖 | 0.4 | | 水 | 140 | | 水 | 17.5 | | しょうゆ | 1.2 | |
| | | | 塩 | 0.3 | | うすくちしょうゆ | 3.2 | | コンソメ | 1 | | 塩 | 0.6 | |
| | | | 白ごま | 1.5 | | しょうゆ | 0.8 | | 水 | 145 | | 一味唐辛子 | 0.03 | |
| | | | | | | 塩 | 0.25 | | 白ワイン | 1 | | | | |
| | | | 卵 | 22 | | こしょう | 0.03 | | 塩 | 0.7 | | | | |
| | | | ベーコン | 12 | | | | | こしょう | 0.02 | | | | |
| | | | 玉ねぎ | 20 | | | | | | | | | | |
| | | | 人参 | 10 | | | | | | | | | | |
| | | | じゃがいも | 30 | | | | | | | | | | |
| | | | レタス | 15 | | | | | | | | | | |
| | | | 鶏スープ | 5 | | | | | | | | | | |
| | | | 水 | 140 | | | | | | | | | | |
| | | | しょうゆ | 1 | | | | | | | | | | |
| | | | 塩 | 0.6 | | | | | | | | | | |
| | | | こしょう | 0.03 | | | | | | | | | | |
| | | | でん粉 | 0.5 | | | | | | | | | | |
| | | | 水 | 1 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | メロンゼリー | 40 | | | | | | | | | | |

東深井中学校
北部中学校

| 7月7日 | | | 7月8日 | | | 7月9日 | | | 7月10日 | | | 7月11日 | | |
|---|--------|----|---------------------------------|--------|----|-------------------------------------|--------|----|---|--------|----|-----------------------------------|--------|----|
| 月曜日 | | | 火曜日 | | | 水曜日 | | | 木曜日 | | | 金曜日 | | |
| 牛乳 コーンと枝豆のご飯 ホッケのピリ辛焼き 天の川汁 セタゼリー | | | 牛乳 麻婆なす丼 中華スープ カルピスポンチ | | | 牛乳 冷やし中華 鶏肉と南瓜の揚げ煮 みかんクレープ | | | 牛乳 きのこピラフ 豚とかぼちゃのガーリック炒め 米粉スープ | | | 牛乳 ご飯 アジの南蛮漬け ごま和え 呉汁 | | |
| 食品名 | 分量 (g) | 備考 | 食品名 | 分量 (g) | 備考 | 食品名 | 分量 (g) | 備考 | 食品名 | 分量 (g) | 備考 | 食品名 | 分量 (g) | 備考 |
| 牛乳 | 206 | | 牛乳 | 206 | | 牛乳 | 206 | | 牛乳 | 206 | | 牛乳 | 206 | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 米 | 98 | | 米 | 98 | | 中華めん | 120 | | 米 | 90 | | 米 | 100 | |
| 強化米 | 0.3 | | 強化米 | 0.3 | | サラダ油 | 4 | | 強化米 | 0.3 | | 強化米 | 0.3 | |
| 酒 | 1 | | 水 | 117.96 | | ハム | 10 | | がらだきポーク | 1 | | 水 | 120.36 | |
| 塩 | 0.3 | | なす | 40 | | なると巻き | 10 | | 水 | 107.36 | | | | |
| 水 | 117.96 | | でん粉 | 4 | | きゅうり | 10 | | ベーコン | 5 | | アジ濃粉付き | 50 | |
| 枝豆 | 15 | | 揚げ油 | 4 | | もやし | 20 | | 玉ねぎ | 10 | | 揚げ油 | 6 | |
| コーン | 15 | | 豚肉 | 15 | | 人参 | 10 | | 人参 | 10 | | 玉ねぎ | 5 | |
| 白ごま | 2 | | 酒 | 1 | | カットわかめ | 0.5 | | ぶなしめじ | 5 | | ピーマン | 2 | |
| | | | 大豆 | 8 | | 水 | 6 | | マッシュルーム | 5 | | 人参 | 3 | |
| ホッケ | 50 | | しょうが | 0.6 | | しょうゆ | 6 | | オリーブオイル | 1 | | しょうゆ | 2 | |
| にんにく | 0.4 | | にんにく | 0.6 | | 酢 | 6 | | しょうゆ | 1 | | 酢 | 2 | |
| しょうが | 0.4 | | トウバンジャン | 0.5 | | 三温糖 | 6 | | 塩 | 0.4 | | ごま油 | 0.7 | |
| 長ねぎ | 2.4 | | 人参 | 15 | | 塩 | 0.5 | | こしょう | 0.03 | | 砂糖 | 3 | |
| 酒 | 1 | | 長ねぎ | 15 | | ごま油 | 1 | | 豆乳バター | 2 | | 一味唐辛子 | 0.02 | |
| しょうゆ | 4 | | もやし | 20 | | 水 | 35 | | パセリ | 0.03 | | 水 | 4 | |
| 砂糖 | 0.7 | | にら | 5 | | ロックアイス | 15 | | | | | | | |
| トウバンジャン | 0.1 | | 赤みそ | 3 | | | | | かぼちゃ | 45 | | 小松菜 | 15 | |
| りんごソース | 2 | | テンメンジャン | 3 | | 鶏肉 | 40 | | 揚げ油 | 4 | | 人参 | 15 | |
| ごま油 | 0.5 | | しょうゆ | 3 | | しょうが | 0.3 | | 豚肉 | 30 | | もやし | 40 | |
| 白すりごま | 0.8 | | 砂糖 | 0.8 | | しょうゆ | 1 | | しょうが | 0.5 | | 白すりごま | 3 | |
| 白ごま | 2 | | 酒 | 1 | | 酒 | 1 | | にんにく | 1 | | 白ごま | 0.8 | |
| | | | ごま油 | 0.5 | | でん粉 | 5 | | 人参 | 10 | | 砂糖 | 2 | |
| 鶏肉 | 10 | | でん粉 | 1.6 | | 揚げ油 | 4 | | 玉ねぎ | 30 | | しょうゆ | 3 | |
| 木綿豆腐 | 25 | | 水 | 20 | | 大豆 | 20 | | ごま油 | 1 | | | | |
| 人参 | 10 | | | | | かぼちゃ | 25 | | しょうゆ | 2 | | 豚肉 | 10 | |
| えのきたけ | 5 | | 鶏肉 | 12 | | さつまいも | 25 | | 塩 | 0.3 | | 冷凍油揚げ | 5 | |
| 長ねぎ | 8 | | たけのこ | 8 | | ピーマン | 5 | | こしょう | 0.03 | | 大根 | 20 | |
| オクラ | 3 | | 木綿豆腐 | 25 | | サラダ油 | 1 | | みりん | 1 | | 人参 | 10 | |
| 麩 | 1 | | 白菜 | 15 | | しょうゆ | 2.5 | | | | | ごぼう | 4 | |
| 水 | 13 | | チンゲン菜 | 10 | | 酒 | 2 | | 鶏肉 | 15 | | キャベツ | 20 | |
| カットわかめ | 0.5 | | なると巻き | 10 | | みりん | 2 | | 玉ねぎ | 25 | | えのきたけ | 4 | |
| 水 | 6 | | ぶなしめじ | 8 | | 三温糖 | 1 | | 人参 | 15 | | 長ねぎ | 8 | |
| そうめん | 12 | | カットわかめ | 0.5 | | 水 | 5 | | じゃがいも | 30 | | サラダ油 | 0.5 | |
| 鰹だしパック | 2 | | 水 | 6 | | | | | 小松菜 | 10 | | 大豆 | 10 | |
| 水 | 145 | | 長ねぎ | 10 | | みかんクレープ | 35 | | サラダ油 | 0.5 | | 白みそ | 12.5 | |
| しょうゆ | 1 | | 鶏スープ | 5 | | | | | 鶏スープ | 5 | | 鰹だしパック | 2 | |
| うすくちしょうゆ | 2.8 | | 水 | 140 | | | | | 水 | 80 | | 水 | 145 | |
| 酒 | 1 | | しょうゆ | 3 | | | | | 牛乳 | 50 | | | | |
| 塩 | 0.45 | | 塩 | 0.7 | | | | | 塩 | 1 | | | | |
| | | | こしょう | 0.03 | | | | | こしょう | 0.02 | | | | |
| セタゼリー | 40 | | 白ごま | 1 | | | | | 米粉 | 5 | | | | |
| | | | ごま油 | 0.5 | | | | | 水 | 5 | | | | |
| | | | | | | | | | バター | 2 | | | | |
| | | | カクテルゼリー | 8 | | | | | 生クリーム | 1.5 | | | | |
| | | | 寒天 | 12 | | | | | | | | | | |
| | | | りんご缶 | 10 | | | | | | | | | | |
| | | | みかん缶 | 10 | | | | | | | | | | |
| | | | バイン缶 | 20 | | | | | | | | | | |
| | | | もも缶 | 20 | | | | | | | | | | |
| | | | カルピス | 9 | | | | | | | | | | |
| | | | 水 | 15 | | | | | | | | | | |
| | | | 氷 | 15 | | | | | | | | | | |

