令和7年度　元気応援ランチ詳細献立

★には小麦が含まれます。

給食センター元横山

8月 4日(月)		8月 5日(火)		8月 6日(水)		8月 7日(木)		8月 8日(金)	
献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g
【スパゲティーミートソース】		**【ウインナーピラフ】**		**【はちっこつけ麺】**		**【夏野菜のドライカレー】**		**【やきとり丼】**	
★スパゲティ	70.00	米	65.00	★むし中華めん	110.00	米	70.00	米	70.00
塩	0.00	オリーブ油	1.00	油	1.00	水	0.00	水	0.00
水	0.00	水	0.00	しょうゆ	2.50	カレー粉	0.18	鶏ももこま肉	30.00
オリーブ油	2.50	ウインナー	20.00	水（だし汁）	1.50	なす	20.00	鶏むねこま肉	25.00
豚かた挽肉	40.00	にんじん	10.00	豚バラこま肉	20.00	油	0.70	しょうゆ	0.90
赤ワイン	2.00	たまねぎ	20.00	たけのこ水煮	6.00	豚かた挽肉	45.00	酒	1.00
たまねぎ	85.00	（冷）ホールコーン	5.00	根しょうが	0.30	たまねぎ	100.00	根しょうが	0.50
にんじん	23.00	ピーマン	5.00	ごま油	0.45	にんじん	15.00	ながねぎ	40.00
にんにく	0.40	にんにく	0.35	しょうゆ	0.45	ピーマン	5.00	油	0.50
セロリー	1.20	油	0.60	さとう	0.15	にんにく	0.25	しょうゆ	4.00
油	1.00	塩	0.50	酒	0.35	根しょうが	0.45	さとう	2.00
ホールトマト	12.00	こしょう	0.02	なると	5.00	油	1.00	みりん	4.50
トマトケチャップ	10.00	しょうゆ	1.00	もやし	15.00	トマトケチャップ	5.00	水	4.50
トマトピューレ	23.00			（冷）ホールコーン	6.00	ウスターソース	1.00	でんぷん	0.40
ウスターソース	3.50	**【照り焼きチキン】**		こまつな	10.00	塩	0.70		
塩	0.45	鶏もも皮なし切身５０ｇ	50.00	しょうゆ	3.00	こしょう	0.03	**【八王子野菜のみそ汁】**	
こしょう	0.03	根しょうが	1.00	塩	0.35	カレー粉	0.40	たまねぎ	20.00
		しょうゆ	3.50	こしょう	0.01			じゃがいも	15.00
【じゃことわかめのサラダ】		酒	0.50	煮干し	2.00	**【ツナと大根のサラダ】**		とうがん	20.00
カットわかめ	0.70	みりん	2.00	けずり節	2.00	にんじん	5.00	なす	15.00
にんじん	7.00	油	0.50	水	76.65	だいこん	25.00	こまつな	10.00
キャベツ	30.00			たまねぎ	15.00	きゅうり	10.00	油揚げ	3.50
（冷）ホールコーン	7.00	**【ミネストローネ】**				（冷）ホールコーン	5.00	赤みそ	4.50
ちりめんじゃこ	3.00	ベーコン千切り	8.00	**【棒餃子】**		ツナ	4.50	みそ	4.50
酢	1.00	たまねぎ	30.00	豚もも挽肉	20.00	しょうゆ	1.56	けずり節	4.00
しょうゆ	2.00	にんじん	10.00	はくさい	5.00	さとう	0.78	水	100.00
さとう	0.90	キャベツ	25.00	はるさめ	1.00	油	0.78		
塩	0.20	じゃがいも	10.00	にら	3.00	ごま油	0.42	**【フルーツ白玉】**	
油	0.90	ホールトマト	30.00	にんにく	0.10	酢	0.78	白玉粉	10.00
ごま油	0.40	セロリー	0.80	根しょうが	0.10	塩	0.06	豆腐（絹ごし）	10.00
		油	1.00	ごま油	0.10	こしょう	0.01	水	0.00
【果物(冷凍みかん）】		塩	0.80	塩	0.20			フルーツミックス缶	40.00
（冷）みかん	50.00	こしょう	0.03	しょうゆ	1.50	**【果物（小玉すいか　1/16）】**		さとう	5.00
		けずり節	3.00	でんぷん	1.00	すいか	70.00	水	30.00
		水	80.00	★ぎょうざの皮	15.00				
				油	0.50				
		【みかんゼリー】							
		粉かんてん	0.35	**【ピリカラきゅうり】**					
		さとう	4.00	きゅうり	35.00				
		水	10.00	ごま油	1.00				
		オレンジジュース	45.00	酢	2.00				
		フルーツミックス缶	30.00	さとう	0.30				
				しょうゆ	2.50				
				塩	0.10				
				一味唐辛子	0.01				