

明細献立表 (6東部)

令和6年11月1日金曜 ~ 令和6年11月30日土曜

1(金)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
ごはん	ごはん	切込み丸パン	★菜めし	ごはん	ごはん	ごはん	コッペパン	ごはん	ごはん
けんちん汁 ごぼう 10. にんじん 10. だいこん 20. こんにゃく 10. ゆしどうふ 20. 長ねぎ 3. かつお厚削り(ダシ) 1.8 白しょうゆ 3. 塩 0.3	春雨スープ 鶏ムネ肉 10. たまねぎ 10. にんじん 10. はくさい 20. 春雨 5. にら 3. 丼ガラスープ 5. しょうゆ 3.5 酒 1. 塩 0.3 こしょう 0.02	ABCスープ 鶏ムネ肉 10. セロリー 2. たまねぎ 25. にんじん 10. じゃが芋 15. 塩 0.3 こしょう 0.02	かつお昆布だしのすまし汁 えのきたけ 5. はくさい 25. にんじん 15. 豆腐 25. 長ねぎ 3. かつお厚削り(ダシ) 1.8 昆布だし 0.2 塩 0.25 白しょうゆ 3.5 酒 1.	白菜肉団子汁 にんじん 10. たまねぎ 15. はくさい 20. 肉だんご 25. かつお厚削り(ダシ) 1.8 酒 1. 白しょうゆ 3. 塩 0.3 でんぷん 1. 長ねぎ 3.	ごまキムチ汁 豚肉(肩・もも) 15. たまねぎ 10. だいこん 20. しめじ 5. 豆腐(凍) Fe添加 20. 白菜キムチ漬 5. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. 白ねりごま 2.	環境にやさしい野菜の具だくさんみそ汁 はくさい 20. にんじん 10. じゃが芋 15. 茶色えのきたけ 5. 厚揚げ 25. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.	野菜入りコーンスープ 鶏ムネ肉 5. にんじん 10. たまねぎ 20. しめじ 5. コーン-スト 20. ホールコーン 10. チンゲンサイ 3. 丼ガラスープ 5. 塩 0.3 黒こしょう 0.01 白しょうゆ 3.	五目中華スープ 豚肉(肩・もも) 10. はくさい 20. たまねぎ 15. にんじん 10. なると 5. 豆腐 10. きくらげ(切) 0.5 丼ガラスープ 5. 塩 0.3 しょうゆ 3. 酒 1. こしょう 0.02 でんぷん 0.5	さつまいものみそ汁 さつまいも 20. たまねぎ 15. えのきたけ 5. 厚揚げ 20. 長ねぎ 3. わかめ 0.5 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5
ちくわの蒲揚げ ★ちくわ(切) 2. 個 でんぷん 4. 揚げ油 5. さとう 1.5 しょうゆ 2.5 みりん 2.5 水 4.5 白いりごま 0.5	麻婆豆腐 油P 1. しょうが 0.3 豚ももひき肉 20. たまねぎ 15. たけのこ(切) 5. 豆腐(原形絞り) 40. 長ねぎ 3. 大豆の華 粒 3. みそ 2. オイスターソース 1. しょうゆ 2. 酒 2. トウバンジャン 0.1 ごま油 1. さとう 0.5 でんぷん 0.5	メンチカツ ★メンチカツ 1. 個 揚げ油 6. 中濃ソース 7.	豚肉と根菜の煮物 豚もも肉 30. にんじん 10. こんにゃく 10. れんこん(切) 10. だいこん 10. ごぼう 10. 油P 0.5 白しょうゆ 4. みりん 2. 酒 1. さとう 2. かつお厚削り(ダシ) 0.2 昆布だし 0.1	さわらの信州みそ漬け焼き ★さわら味噌漬け 1. 個	さんまのかぼすレモン煮 ★さんまかぼすレモン煮 1. 個	長野県産鶏肉のねぎねぎソース ★鶏ムネ肉(下味) 1. 枚 でんぷん 5. 揚げ油 6. しょうゆ 2.4 酒 1.2 みりん 1.2 ごま油 0.3 さとう 0.8 しょうが 0.2 にんにく 0.2 長ねぎ 3. トウバンジャン 0.05	チリビーンズ 油P 0.8 豚ももひき肉 25. たまねぎ 25. 大豆の華 粒 3. 大豆(ドライパック) 15. 金時豆(ドライパック) 5. ピーマン 3. ケチャップ 9. トマトピューレ 4. 中濃ソース 1. さとう 0.3 塩 0.15 チリパウダー 0.2 こしょう 0.02	蒸しぎょうざ ★ギョーザ(蒸し) 3. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.	おからつくねの照焼ソース ★信州バーグ 1. 個 しょうゆ 2. みりん 1.5 さとう 1.5 酒 1.5 でんぷん 0.2
じゃこおかかあえ キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. 花かつお(サダ) 0.8 揚げちりめん 1.5 白しょうゆP 1.5	わかめサラダ わかめ 0.5 キャベツ 30. きゅうり 5. にんじん 5. ホールコーン 5. 白しょうゆP 2. 米酢 1. さとう(サダ) 0.3 海水塩 0.1 油P 0.5	ブロッコリーサラダ ブロッコリー(凍) 15. キャベツ 25. にんじん 5. ホールコーン 5. 米酢 1. 海水塩 0.2 油P 0.5 さとう(サダ) 0.5 白しょうゆP 1. こしょう 0.01	御浜町のみかん みかん 1. 個	ごぼうサラダ ごぼう(切) 25. きゅうり 5. にんじん 5. ホールコーン 5. 米酢 1. 白しょうゆP 2.5 油P 0.5 さとう(サダ) 0.4	おかかあえ はくさい 30. きゅうり 5. にんじん 8. 小松菜 5. 花かつお(サダ) 0.8 白しょうゆP 2.5	カラだいこんのツサダ だいこん 30. 紫だいこん 10. 紅くるり大根 5. キャベツ 5. ツナフレーク 5. 米酢 1. 白しょうゆP 1. さとう(サダ) 0.05 油P 0.5 こしょう 0.01 白いりごま 0.5	キャベツのマリネ キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. 米酢 2. 油P 0.4 海水塩 0.4 さとう(サダ) 1.	こんにゃく中華サラダ サダ コニャク 20. きゅうり 5. キャベツ 25. 米酢 1.5 海水塩 0.1 白しょうゆP 2. さとう(サダ) 0.3	のり酢あえ もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. ほうれんそう 5. 角きざみのり 0.5 さとう(サダ) 0.1 米酢 1.5 白しょうゆP 3. 油P 0.4

分量は小学校中学年を基準にしています。小学校低学年は0.9、高学年は1.2、中学校は1.3の係数をかけたものが実際の分量となります。なお、各食品の分量の単位は g です。

明細献立表 (6東部)

令和6年11月1日金曜 ~ 令和6年11月30日土曜

18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
ごはん	ごはん	切込み丸パン	ごはん	ごはん	★わかめごはん	ごはん	背割りコッペパン	ごはん	ごはん
じゃが芋と凍豆腐のみそ汁 じゃが芋 20. たまねぎ 20. にんじん 10. しめじ 5. 小松菜 5. こおり豆腐 0.5 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5	みそすいとん汁 豚肉(肩・もも) 10. にんじん 10. はくさい 20. だいこん 10. 油揚げ 5. ★すいとん 25. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5 みりん 1. 塩 0.1	にんじんのポタージュ たまねぎ 25. にんじん 10. にんじんペースト 20. コーンペースト 5. 塩 0.35 こしょう 0.02 バター 1. ホワイトルウ 6.5 牛乳 20. 生クリーム 8.	かきたま汁 かまぼこ 10. たまねぎ 20. えのきたけ 5. にんじん 10. 卵 20. 小松菜 3. 塩 0.3 白しょうゆ 3. 酒 1. かつお厚削り(ダシ) 1.8 でんぱん 0.5	さわに椀 豚肉(肩・もも) 15. たけのこ(切) 5. にんじん 10. だいこん 25. えのきたけ 5. しらたき 5. 小松菜 3. 塩 0.3 白しょうゆ 3. 酒 1. かつお厚削り(ダシ) 1.8	豚汁 油P 0.5 豚肉(肩・もも) 10. 酒 1. ごぼう 7. たまねぎ 10. にんじん 10. だいこん 10. じゃが芋 15. 突こんにゃく 10. しょうが 0.2 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.5 みそ 7.5	ワンタンスープ 油P 0.5 にんじん 10. たまねぎ 20. 鶏ひき肉 10. はくさい 15. ワンタン 6. なんと 5. にら 3. しょうゆ 4. 塩 0.2 こしょう 0.02	玉ねぎと鶏肉のスープ 鶏モモ肉 20. オリーブオイル 20. たまねぎ 20. じゃが芋 15. にんじん 5. エリンギ(切) 3. しょうゆ 5. しょうゆ 2. 塩 0.5 こしょう 0.02	ひよこ豆入りキーマカレー しょうが 0.2 にんにく 0.2 豚ももひき肉 30. たまねぎ 40. にんじん 20. じゃが芋(凍) 10. ピーマン 5. ひよこ豆 5. 油P 1. 塩 0.2 カレー粉 0.05 ケチャップ 5. おろしりんご 5. チャツネ 1.5 カレールウ 11. しょうゆ 2. 中濃ソース 2. ガラムマサラ 0.01	なめこ汁 なめこ 5. 茶色えのきたけ 5. 豆腐 30. はくさい 20. 油揚げ 5. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5
まんだいのフライごまソース ★マダライ(下味) 1. 個 小麦粉 6. パン粉 8. 揚げ油 6. 中濃ソース 5. しょうゆ 3. さとう 3. みりん 1. 白すりごま 1.5	鶏肉の塩こうじ焼き ★鶏もも肉(下味) 1. 個	ハンバーグトマトソース ★国産ハンバーグ 1. 個 トマト水煮 6. オリーブ油 0.3 ケチャップ 1.5 中濃ソース 1.2 さとう 0.3	豚肉とパインのオーロロス 豚もも肉 35. ★豚レバー(下味) 30. でんぱん 8. 揚げ油 7. ケチャップ 7. さとう 1. 中濃ソース 4. カレー粉 0.15 酒 2.	凍り豆腐のたまごやき ★たまごやき(凍り豆腐) 1. 個	鶏唐揚げ ★鶏もも肉(下味) 2. 個 でんぱん 8. 揚げ油 7.	キムタクごはんの具 豚肉(肩・もも) 30. たまねぎ 20. 長ねぎ 5. 白菜キムチ漬 15. つぼ漬 5. ごま油 0.5 しょうゆ 0.8 みりん 1. 酒 0.5	ワンタンスープ ★ワンタン 1. 本 にんにく 0.1 しょうが 0.2 たまねぎ 4.5 ケチャップ 10. しょうゆ 0.5 さとう 1.	りんご りんご 0.25 個 米酢 塩	さばのもみじおろしソース さば 1. 切 だいこん 10. さとう 1.5 白しょうゆ 3. 米酢 1. にんじん 1.5
こんにゃくあえ キャベツ 35. きゅうり 5. えだまめ(4粒) 5. にんじん 5. 塩こんにゃく 1. 海水塩 0.05 白しょうゆP 1.	ゆかりあえ もやし 35. にんじん 5. きゅうり 5. 小松菜 5. ゆかり 0.5 海水塩 0.1 米酢 0.5	かぼちゃサラダ かぼちゃ(冷) 35. きゅうり 5. にんじん 5. 海水塩 0.3 黒こしょう 0.02 油P 1. 米酢 1.	レモンあえ キャベツ 35. にんじん 5. きゅうり 5. えだまめ(4粒) 5. レモン汁(凍) 0.5 米酢 0.5 さとう(サラダ) 0.2 海水塩 0.3 こしょう 0.01 オリーブ油 0.5	じゃがいものそぼろ煮 突こんにゃく 5. 鶏ひき肉 15. たまねぎ 10. じゃが芋 25. にんじん 5. 油P 0.5 みりん 1.5 さとう 1.5 塩 0.1 しょうゆ 2.5 酒 0.5 かつお厚削り(ダシ) 0.2 水 10.	春雨サラダ マロニー 5. きゅうり 5. キャベツ 20. にんじん 3. 米酢 1. さとう(サラダ) 0.5 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 ごま油 0.5 白いりごま 1.	フルーツポンチ みかん缶 20. パイン缶 20. 黄桃缶 20. ★みかんゼリー 20.	チーズサラダ 角チーズ 5. ホールコーン 5. キャベツ 30. きゅうり 5. にんじん 5. 米酢 1. 油P 0.3 こしょう 0.02 白しょうゆP 1.5 海水塩 0.15	カリフラワーのマヨサラダ カリフラワー(冷) 10. キャベツ 30. きゅうり 5. ホールコーン 5. 米酢 1. 海水塩 0.2 マヨネーズ(サラダ) 7. 黒こしょう 0.02	まめっこサラダ もやし 30. きゅうり 5. 大豆(ドライパック) 5. えだまめ(4粒) 10. 米酢 1. こしょう 0.01 海水塩 0.3 さとう(サラダ) 0.4 ごま油 0.5
					いちごクレープ ★いちごクレープ(乳卵小麦なし) 1. 個				

分量は小学校中学年を基準にしています。小学校低学年は0.9、高学年は1.2、中学校は1.3の係数をかけたものが実際の分量となります。なお、各食品の分量の単位は g です。