

令和6年11月1日金曜 ～ 令和6年11月30日土曜

1 ページ

1(金)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
ごはん	切込み丸パン	★菜めし	ごはん	ごはん	ごはん	背割りコッペパン	ごはん	ごはん	ごはん
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. 秣ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 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 しょうゆ 3.5 秣ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. マカロニ(ABC) 3.	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(ﾀﾞｼ) 1.8 昆布だし 0.2 塩 0.25 白しょうゆ 3.5 酒 1.	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 秣ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. 塩 0.3 しょうゆ 3. 酒 1. こしょう 0.02 でんぷん 0.5	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	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(ﾀﾞｼ) 1.8 酒 1. 白しょうゆ 3. 塩 0.3 でんぷん 1. 長ねぎ 3.	玉ねぎと大豆のｶｰｽｰﾌﾟ 鶏ひき肉 10. ﾎﾝｵﾝﾃｰ 20. たまねぎ 20. じゃが芋 15. にんじん 5. エリンギ(切) 3. 大豆 (ドライパック) 10. 秣ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. 白しょうゆ 3. 塩 0.35 こしょう 0.02 カレー粉 0.2	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.	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(ﾀﾞｼ) 1.8	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(ﾀﾞｼ) 1.8 でんぷん 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(原型絞り) 40. 長ねぎ 3. 大豆の華 粒 3. みそ 2. ｲｽﾀｰｰｽ 1. しょうゆ 2. 酒 2. ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞﾔﾝ 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(ﾀﾞｼ) 0.2 昆布だし 0.1	蒸しぎょうざ ★ギョーザ(蒸し) 2. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.	★ﾏﾝﾀﾞｲ(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	さわらの信州みそ漬け焼き ★さわら味噌漬け 1. 個	ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄﾅﾘｰｰｽ ★ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ 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.	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. ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞﾔﾝ 0.05	凍り豆腐のたまごやき ★たまごやき (凍り豆腐) 1. 個	豚肉とﾄﾞﾚｰのﾎｰｰｰｰｰ 豚もも肉 35. ★豚ﾚﾊﾞｰ(下味) 30. でんぷん 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.
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(ﾏﾀﾞ) 0.3 海水塩 0.1 油P 0.5	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｰﾗﾀﾞ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(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(ﾏﾀﾞ) 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	こんにゃく中華サラダ ﾗﾀﾞ ｺﾝﾔｸ 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(ﾏﾀﾞ) 0.3	こんぶあえ キャベツ 35. きゅうり 5. えだまめ(ﾏ) 5. にんじん 5. 塩こんぶ 1. 海水塩 0.05 白しょうゆP 1.	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(ﾏﾀﾞ) 0.4	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	ｶﾌﾙだいたいこんのﾏﾗﾀﾞ 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(ﾏﾀﾞ) 0.05 油P 0.5 こしょう 0.01 白いりごま 0.5	レモンあえ キャベツ 35. にんじん 5. きゅうり 5. えだまめ(ﾏ) 5. レモン汁(凍) 0.5 米酢 0.5 さとう(ﾏﾀﾞ) 0.2 海水塩 0.3 こしょう 0.01 オリーブ油 0.5	

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）

2024-10-02 印刷

令和6年11月1日金曜 ～ 令和6年11月30日土曜

2 ページ

18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
ごはん	コッパパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	切込み丸パン	★わかめごはん	ごはん	ごはん
<u>ごまキムチ汁</u> 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 1.8 みそ 7. 白ねりごま 2.	<u>野菜入りコーンスープ</u> 鶏ムネ肉 5. にんじん 10. たまねぎ 20. しめじ 5. コーンペースト 20. ホールコーン 10. チンゲンサイ 3. 犂犂カラスープ 5. 塩 0.3 黒こしょう 0.01 白しょうゆ 3.	<u>けんちん汁</u> 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(ﾀﾞｼ) 1.8 白しょうゆ 3. 塩 0.3	<u>さつまいものみそ汁</u> 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	<u>みそすいとん汁</u> 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	<u>ひよこ豆入りキーマカレー</u> 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	<u>にんじんのポタージュ</u> 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.	<u>豚汁</u> 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	<u>なめこ汁</u> 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	<u>ワンタンスープ</u> 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. なると 5. にら 3. 犂犂カラスープ 5. しょうゆ 4. 塩 0.2 こしょう 0.02
<u>さんまのかぼすレモン煮</u> ★さんまかぼすレモン煮 1. 個	<u>チリビーンズ</u> 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	<u>ちくわの蒲揚げ</u> ★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	<u>おからつくねの照焼ソース</u> ★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	<u>鶏肉の塩こうじ焼き</u> ★鶏もも肉(下味) 1. 個	<u>りんご</u> りんご 0.25 個 米酢 塩	<u>かぼちゃサラダ</u> 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	<u>鶏唐揚げ</u> ★鶏もも肉(下味) 2. 個 でんぷん 8. 揚げ油 7.	<u>春雨サラダ</u> 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.	<u>キムタクごはんの具</u> 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
<u>おかかあえ</u> もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. 小松菜 5. 花かつお(サラダ) 0.8 白しょうゆP 2.5	<u>キャベツのマリネ</u> 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(サラダ) 1.	<u>じゃこおかかあえ</u> キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. 花かつお(サラダ) 0.8 揚げちりめん 1.5 白しょうゆP 1.5	<u>のり酢あえ</u> 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(サラダ) 0.1 米酢 1.5 白しょうゆP 3. 油P 0.4	<u>ゆかりあえ</u> キャベツ 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	<u>カリフラワーのマヨサラダ</u> 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 ノンエッグマヨネーズ(サラダ) 7. 黒こしょう 0.02	<u>いちごクレープ</u> ★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。