

令和7年1月1日水曜 ~ 令和7年1月31日金曜

1 ページ

9(木)	10(金)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	20(月)	21(火)	22(水)
C	C	C	C	C	C	C	C	C
ごはん	ごはん	コッパパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	★メロンパン	ごはん
<u>大豆入りポテトマスープ</u> 野菜入りリゾーモシ(切) 15. たまねぎ 20. にんじん 15. じゃが芋 20. 大豆(凍) 15. トマト水煮 15. オリーブオイル 5. ケチャップ 4. しょうゆ 3. 塩 0.35 こしょう 0.01 赤ワイン 0.8	<u>いも団子スープ</u> 鶏ムネ肉 5. はくさい 25. にんじん 10. しめじ 5. いも団子 25. 塩 0.2 酒 1. しょうゆ 4. オリーブオイル 5. <u>豚肉とレモンの中華あん</u> 豚もも肉 25. れんこん(切) 30. でんぱん 5. 揚げ油 6. たまねぎ 8. たけのこ(切) 3. 白しょうゆ 2.56 オリーブオイル 0.64 酒 1. ごま油 0.2 水 2. <u>ポテトサラダ</u> じゃが芋(凍) 40. にんじん 5. きゅうり 5. 海水塩 0.3 黒こしょう 0.02 油P 1.5 米酢 1.5 白しょうゆP 1.	<u>コンطر野菜スープ</u> 鶏モモ肉 15. にんじん 10. たまねぎ 25. コンطر 20. ホールコーン 15. チンゲンサイ 5. 塩 0.25 黒こしょう 0.02 白しょうゆ 3. <u>パン・ビ・ブ・ド・ネーゼ</u> マカロニ(パスタ) 10. 塩(ゆで) 0.5 バター 0.2 にんにく 0.2 セロリー 3. オリーブオイル(切) 5. 牛ひき肉 20. たまねぎ 15. にんじん 5. トマト水煮 10. トマトピューレ 10. 赤ワイン 0.5 さとう 0.1 塩 0.25 しょうゆ 2. ベジダシ 0.3 こしょう 0.02 <u>ブロッコリーサラダ</u> ブロッコリー(凍) 15. キャベツ 30. きゅうり 5. 米酢 1. 油P 0.8 さとう(サダ) 0.5 海水塩 0.2 白しょうゆP 1.	<u>玄米だんごのお雑煮風</u> 鶏モモ肉 10. はくさい 15. にんじん 10. 祝なると(切) 7. ★玄米だんご 30. みつば 3. 塩 0.3 酒 1. 白しょうゆ 3.8 かつお厚削り(ダシ) 1.8 <u>ぶりの塩焼き</u> ぶり 1. 個 <u>三色なます</u> だいこん 35. きゅうり 5. にんじん 5. 白しょうゆP 2. 米酢 2. 海水塩 0.25 さとう(サダ) 1. <u>伊予柑ゼリー</u> ★伊予柑ゼリー 1. 個	<u>中華卵スープ</u> ごま油 0.5 鶏ムネ肉 5. たまねぎ 15. 豆腐(凍) Fe添加 20. にんじん 7. 卵 20. きくらげ(切) 0.5 チンゲンサイ 5. 塩 0.3 こしょう 0.02 しょうゆ 4. オリーブオイル 5. でんぱん 1. <u>コーンシューマイ</u> ★コーン焼売 2. 個 米酢 1.7 白しょうゆP 1.3 <u>まめっこサラダ</u> もやし 30. きゅうり 7. 大豆(ドライパック) 8. えだまめ(缶) 5. 米酢 1. こしょう 0.02 海水塩 0.3 さとう(サダ) 0.3 油P 0.5 白いりごま 1.	<u>春雨スープ</u> 鶏モモ肉 20. たまねぎ 20. にんじん 10. はくさい 20. マロニー 5. チンゲンサイ 5. しょうゆ 5. 酒 1. 塩 0.2 こしょう 0.02 <u>大豆入りドライカレー</u> にんにく 0.2 豚ももひき肉 30. 大豆の華粒 3. たまねぎ 15. にんじん 10. 大豆(凍) 20. ケチャップ 5. ウスターソース 3. 塩 0.1 こしょう 0.01 カレー粉 0.8 <u>フルーツヨーグルト</u> ヨーグルト 30. 黄桃缶 15. パイン缶 15. みかん缶 15. さとう(サダ) 0.5	<u>きゃべつのスープ</u> 鶏ムネ肉 10. 大豆(凍) 10. にんじん 10. ホールコーン 10. キャベツ 30. ほうれんそう 5. オリーブオイル 5. 白しょうゆ 4. 塩 0.3 こしょう 0.02 <u>ハンバーグ照り焼きソース</u> ★国産ハンバーグ 1. 個 しょうゆ 2. みりん 1.5 さとう 1.5 酒 1.5 でんぱん 0.2 <u>もやしひじきサラダ</u> もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. ひじき(ドライパック) 5. さとう(サダ) 0.4 白しょうゆP 2.5 油P 0.5 米酢 1. 白いりごま 1.	<u>ABCスープ</u> 豚肉(肩・もも) 5. セロリー 2. たまねぎ 20. にんじん 10. キャベツ 20. ホールコーン 5. 塩 0.3 こしょう 0.02 しょうゆ 3.5 オリーブオイル 5. マカロニ(ABC) 5. <u>ポテトチーズのアップ焼き</u> じゃが芋(凍) 47. オリーブオイル(切) 9. オリーブ油 2.7 塩 0.3 黒こしょう 0.02 シュレットチーズ 12. 紙カップ 1. <u>海そうサラダ</u> 海そうサラダ 1. だいこん 35. にんじん 5. きゅうり 5. 米酢 1. 海水塩 0.1 さとう(サダ) 0.3 白しょうゆP 2.	<u>キムチ鍋</u> ごま油 0.5 にんにく 0.2 白菜キムチ漬 10. 長ねぎ 3. 豚もも肉 20. トウモロコシ 0.5 酒 0.8 はくさい 20. 焼き豆腐 20. みりん 0.8 さとう 0.4 しょうゆ 2.5 みそ 1.5 かつお厚削り(ダシ) 1.8 <u>さばのみそ煮</u> ★さばのみそ煮 1. 個 <u>切干大根のいり煮</u> 鶏ひき肉 10. にんじん 10. ★焼くわ(切) 5. 切干し大根 5. 油揚げ 2. みりん 0.8 さとう 2. 酒 0.8 しょうゆ 3.5 かつお厚削り(ダシ) 0.3 油P 0.5 水 40.

明細献立表（6東部）

2024-11-29 印刷

2 ページ

令和7年1月1日水曜 ～ 令和7年1月31日金曜

23(木)	24(金)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
C ★わかめごはん	C ごはん	C 減量ごはん	C まるパン	C ごはん	C ごはん	C ごはん
豚汁 油P 0.5 豚肉(肩・もも) 15. 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. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.	根菜の粕汁 鶏ムネ肉 15. 油揚げ 5. ごぼう 5. 突こんにゃく 5. だいこん 25. にんじん 10. ★酒かす 1. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. 長ねぎ 3. めでたいの幽庵焼き ★めでたい(下味) 1. 切 なめたけあえ キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 3. なめたけ 8. 白しょうゆP 0.8 海水塩 0.1 春雨サラダ マロニー 5. きゅうり 10. キャベツ 15. にんじん 3. 米酢 1. さとう(サダ*) 0.5 白しょうゆP 3. 海水塩 0.2 ごま油 0.5 チョコレートクレープ ★チョコレブ* (乳卵小麦なし) 1. 個	カレーうどん汁 豚肉(肩・もも) 10. にんじん 10. たまねぎ 15. はくさい 10. 油揚げ 5. うどん 25. 長ねぎ 3. さとう 0.5 みりん 1. 白しょうゆ 3. かつお厚削り(ダシ) 1.8 カレールウ 5.5 カレー粉 0.2 ちくわの天ぷら ★ちくわ(切) 2. 個 小麦粉 5. 揚げ油 6. こんぶあえ キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. 塩こんぶ 0.7 海水塩 0.1 白しょうゆP 1. ふりかけ ★ふりかけ(のり) 1. 個	ジュリエントスープ 豚もも肉 10. たまねぎ 20. にんじん 10. ほうれんそう 5. キャベツ 25. オリーブオイル 5. 塩 0.3 白しょうゆ 3.5 こしょう 0.02 ホキフライトマトソース ホキ 1. 切 小麦粉 6. パン粉 6. 揚げ油 6. オリーブオイル 0.13 たまねぎ 6. にんにく 0.13 トマト水煮 14. さとう 0.5 塩 0.13 こしょう 0.01 オレガノ 0.01 バジル(乾) 0.01 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 2.3 油P 0.5 さとう(サダ*) 0.35	具だくさんみそ汁 ごぼう 5. しめじ 5. じゃが芋 20. たまねぎ 10. にんじん 10. 豆腐(凍) Fe添加 15. 長ねぎ 3. わかめ 0.3 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. おろし焼肉 豚もも肉 60. 油P 1. 塩 0.2 こしょう 0.03 赤ワイン 1. たまねぎ 10. にんにく 0.4 しょうが 0.5 だいこん 10. 酒 1. 味噌汁(凍) 10. レモン汁(凍) 0.8 りんごピューレ 0.6 さとう 0.5 たくあんあえ キャベツ 35. 小松菜 5. にんじん 3. 細切たくあん 7. 白しょうゆP 0.5 さとう(サダ*) 0.05	ミートボール野菜スープ 肉だんご 25. はくさい 15. たまねぎ 15. にんじん 5. 塩 0.5 こしょう 0.02 しょうゆ 2. オリーブオイル 5. ガーリックチキン ★鶏もも肉(下味) 1. 個 チーズおかかサラダ キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. 角チーズ 5. 白しょうゆP 1.8 花かつお(サダ*) 0.8 かにクリームコロッケ ★かにクリームコロッケ 1. 個 揚げ油 5. ほたてと大根のサラダ だいこん 30. きゅうり 5. にんじん 5. ほたてフレーク 8. 米酢 2. 白しょうゆP 2. 油P 0.5 白いりごま 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。