

令和7年2月1日土曜 ～ 令和7年2月28日金曜

1 ページ

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	10(月)	12(水)	13(木)	14(金)
C	C	C	C	C	C	C	C	C
ごはん	コッパパン	★野沢菜ごはん	ごはん	ごはん	★クロワッサン	ごはん	ごはん	ごはん
<u>ごまキムチ汁</u> 豚もも肉 15. たまねぎ 10. にんじん 5. はくさい 15. 豆腐 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.	<u>コーンポタージュ</u> 鶏ムネ肉 15. たまねぎ 20. コーン・スト 20. ホールコーン 10. パセリ 0.2 チンゲンサイ 5. バター 0.8 ホワイトルウ 7. 牛乳 20. 生クリーム 5. 塩 0.4 こしょう 0.02	<u>豚汁</u> 油P 0.5 豚もも肉 15. 酒 1. ごぼう 7. たまねぎ 15. にんじん 10. だいこん 15. 突こんにゃく 10. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.	<u>寄せ鍋汁</u> にんじん 5. はくさい 20. えのきたけ 5. たら 15. 酒 1. 焼き豆腐 20. 長ねぎ 3. かつお厚削り(ダシ) 1.8 塩 0.3 白しょうゆ 3.	<u>ワントンスープ</u> 豚もも肉 10. にんじん 10. たまねぎ 10. しめじ 5. なると 8. はくさい 15. ワントン 4. チンゲンサイ 5. チンゲンサイ 5. しょうゆ 4. 塩 0.2 こしょう 0.02	<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 25. コーン・スト 20. ホールコーン 10. チンゲンサイ 3. チンゲンサイ 5. 塩 0.3 黒こしょう 0.01 白しょうゆ 3.	<u>いも団子のみそ汁</u> いも団子 25. だいこん 20. にんじん 10. たまねぎ 10. しめじ 5. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5	<u>ぼかぼか具だくさんみそ汁</u> 鶏モモ肉 10. たまねぎ 20. ごぼう 7. にんじん 10. 油揚げ 5. さつま芋 20. 長ねぎ 3. しょうが 0.2 酒 1. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.	<u>担々こんにゃく麺スープ</u> 豚ももひき肉 10. にんにく 0.2 しょうが 0.2 ★ハート型なると(切) 5. にんじん 10. はくさい 15. 長ねぎ 3. こんにゃく麺 35. ポーク・スープ 5. チンゲンサイ 5. しょうゆ 1. みそ 7. 酒 1. トウバンジャン 0.1 白すりごま 1. 白ねりごま 1.
<u>いわしのフライ</u> ★いわし開きフライ 1. 個 揚げ油 4. 中濃ソース 5.	<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(ドライパック) 15. 金時豆(ドライパック) 5. 大豆の華粒 3. ピーマン 3. ケチャップ 9. トマトピューレ 4. 中濃ソース 2. さとう 0.3 塩 0.15 チリパウダー 0.2 こしょう 0.02	<u>さわらの塩こうじ焼き</u> ★さわら(下味) 1. 切	<u>肉どんぶり</u> 豚もも肉 35. しらたき 15. たまねぎ 35. チンゲンサイ 3. 油P 0.5 さとう 2. しょうゆ 5. 酒 1. みりん 1.	<u>鶏肉の香味ソース</u> 鶏もも肉 1. 個 しょうが 0.1 にんにく 0.1 さとう 1. しょうゆ 2. 米酢 0.5 みりん 1.5 でんぷん 0.2	<u>オムレツミートソース</u> ★プレーンオムレツ 1. 個 油P 0.5 にんにく 0.1 豚ももひき肉 10. 塩 0.1 黒こしょう 0.01 オムレツ・ソース 5. 赤ワイン 0.5 ケチャップ 6. 中濃ソース 0.8 トマトピューレ 0.4	<u>鶏肉と凍り豆腐の甘辛揚げ</u> こおり豆腐 4. 鶏モモ肉 40. でんぷん 7. 揚げ油 7. さとう 2. しょうゆ 3. みりん 1. 白いりごま 1. 水 2.5	<u>さんま甘露煮</u> ★さんま甘露煮 1. 個	<u>蒸し餃子</u> ★ギョーザ(蒸し) 2. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.
<u>なっとうあえ</u> キャベツ 35. きゅうり 7. にんじん 5. ひきわり納豆 3. 白しょうゆP 2.5 花かつお(サダ) 0.3	<u>コールスローサラダ</u> キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. 米酢 1. 油P 1. 海水塩 0.25 こしょう 0.02	<u>和風おさつサラダ</u> さつま芋(凍) 40. にんじん 5. きゅうり 5. 海水塩 0.2 油P 1. 米酢 1. 白しょうゆP 1.2	<u>わかめサラダ</u> キャベツ 30. きゅうり 5. にんじん 5. ホールコーン 5. わかめ 0.5 米酢 1. 海水塩 0.1 白しょうゆP 2. さとう(サダ) 0.3 油P 0.5	<u>中華風ごぼうサラダ</u> 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. さとう(サダ) 0.5 白しょうゆP 2.5 ごま油 0.5	<u>ツナサラダ</u> ツナフレーク 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	<u>ゆかりあえ</u> もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. 小松菜 5. ゆかり 0.5 海水塩 0.1 米酢 0.5	<u>ブロッコリーのおかかあえ</u> ブロッコリー(凍) 15. キャベツ 25. きゅうり 5. にんじん 5. 白しょうゆP 2.5 花かつお(サダ) 0.8	<u>大根の中華サラダ</u> だいこん 40. きゅうり 5. にんじん 5. 小松菜 5. 米酢 1. さとう(サダ) 0.3 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 ごま油 0.5
	<u>ミルメーク(ココア)</u> ★ミルメークココア 1. 個							<u>ショコラ大福</u> ★ショコラ大福(乳卵小麦なし) 1.

明細献立表（6東部）

2025-01-08 印刷

令和7年2月1日土曜 ～ 令和7年2月28日金曜

2 ページ

17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
C	C	C	C	C	C	C	C	C
ごはん	★米粉パン	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>道産子汁</u> だいこん 15. にんじん 10. たまねぎ 10. じゃが芋 15. ホールコーン 3. サケ 15. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5 酒 1.	<u>肉団子スープ</u> 肉だんご 25. はくさい 15. たまねぎ 15. にんじん 10. えのきたけ 5. 塩 0.3 こしょう 0.02 しょうゆ 3. 犇犇犇犇犇 5.	<u>じゃが芋のみそ汁</u> じゃが芋 15. たまねぎ 15. だいこん 15. えのきたけ 5. 厚揚げ 20. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5	<u>白菜のみそ汁</u> はくさい 25. だいこん 20. えのきたけ 5. 油揚げ 5. にんじん 10. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5	<u>さわに椀</u> 豚もも肉 15. たけのこ(切) 10. にんじん 10. だいこん 20. 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(犇犇) 1.8	<u>白菜スープ</u> 鶏ムネ肉 10. じゃが芋 15. にんじん 10. たまねぎ 10. はくさい 25. 犇犇犇犇犇 5. 塩 0.5 白しょうゆ 2. こしょう 0.02	<u>ABCスープ</u> 鶏ムネ肉 10. セロリー 2. たまねぎ 25. にんじん 10. はくさい 15. 塩 0.5 こしょう 0.02 白しょうゆ 2.5 犇犇犇犇犇 5. マカロニ(ABC) 5.	<u>春雨スープ</u> 鶏ムネ肉 10. にんじん 10. はくさい 25. 春雨 5. にら 3. 犇犇犇犇犇 5. しょうゆ 3.5 酒 1. 塩 0.3 こしょう 0.02	<u>チキンカレー</u> にんにく 0.2 しょうが 0.2 鶏モモ肉 30. たまねぎ 40. にんじん 20. じゃが芋(凍) 30. 油P 1. 塩 0.2 カレー粉 0.05 ケチャップ 5. りんごピューレ 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>信田袋のごまだれ</u> ★信田袋 1. 個 しょうが 0.1 にんにく 0.1 しょうゆ 3. さとう 0.8 みりん 2.5 でんぷん 0.25 水 1.5 白いいりごま 0.5	<u>ホキのマリネ</u> ホキ 1. 切 でんぷん 5. 揚げ油 5. 白ワイン 2. たまねぎ 5. 米酢 2. レモン汁(凍) 2. さとう 2.5 塩 0.3 赤パプリカ 2.	<u>鶏肉の照り焼き</u> ★鶏モモ(皮付き下味) 1. 個	<u>SOYメンチカツ</u> ★松本SOYメンチ 1. 個 揚げ油 5.	<u>鮭の塩焼き</u> サケ 1. 切	<u>ハンバーグトマトソース</u> ★国産ハンバーグ 1. 個 トマト水煮 8. オリーブ油 0.3 ケチャップ 2. 中濃ソース 1.5 さとう 0.4	<u>山賊焼き</u> ★鶏むね肉(下味) 1. 枚 でんぷん 8. 揚げ油 6.	<u>麻婆豆腐</u> 油P 1. しょうが 0.3 豚ももひき肉 25. 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. オイスターソース 1. しょうゆ 2. 酒 2. ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ 0.1 ごま油 1. さとう 0.5 でんぷん 0.5	<u>キャベツのソテー</u> 豚もも肉 15. 酒 0.5 キャベツ 30. にんじん 10. ホールコーン 10. ピーマン 5. 油P 1. しょうゆ 1. 塩 0.3 こしょう 0.02 でんぷん 0.5
<u>野沢菜づけ和え</u> ★野沢菜漬 5. キャベツ 30. きゅうり 5. にんじん 5. 花かつお(犇犇) 0.5 白しょうゆP 1.2	<u>大根サラダ</u> だいこん 40. きゅうり 5. にんじん 5. 米酢 1. 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 さとう(犇犇) 0.5 白いいりごま 1.	<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(犇犇) 0.1 米酢 1.5 白しょうゆP 3. 油P 0.4	<u>五目きんぴら</u> 豚もも肉 10. ごぼう(切) 15. 突こんにゃく 10. 大豆(ドライパック) 10. にんじん 10. いんげん(凍) 5. さとう 1.5 しょうゆ 3. みりん 1. ごま油 0.5 酒 1.	<u>マヨポテトサラダ</u> じゃが芋(凍) 40. にんじん 5. きゅうり 5. 海水塩 0.2 黒こしょう 0.02 米酢 1. ﾌｾﾞｯｸﾞﾏﾔﾈｰｽﾞ(犇犇) 7.	<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. ホールコーン 5. 米酢 2. 油P 0.4 海水塩 0.4 さとう 1.	<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(犇犇) 0.5 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 ごま油 0.5 白いいりごま 1.	<u>海そうサラダ</u> 海そうサラダ 1. キャベツ 25. きゅうり 5. にんじん 5. 白しょうゆP 2. 米酢 1. さとう(犇犇) 0.3 海水塩 0.1 油P 1.	<u>フルーツポンチ</u> 黄桃缶 20. 白桃缶 20. パイン缶 20. ★いちごゼリー 20.
						<u>みかんクレープ</u> ★みかんクレープ(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。