

令和7年3月1日土曜 ～ 令和7年3月31日月曜

1 ページ

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)
C	C	C	C	C	C	C	C	C
ごはん	コッペパン	ごはん	★ちらしずし	ごはん	玄米入りごはん	背割リコッペパン	★赤飯	ごはん
<u>根菜のみそ汁</u> 豆腐(凍) Fe添加 20. こんにゃく 10. だいこん 15. にんじん 10. じゃが芋 15. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5	<u>ブラウンシチュー</u> にんにく 0.5 豚肉(肩・もも) 30. たまねぎ 30. にんじん 10. じゃが芋(凍) 15. しめじ 10. 油P 1. ハヤシルウソフト 11. デミグラスソース 6. 赤ワイン 1. 中濃ソース 3. ケチャップ 3. オニオンソース 5. こしょう 0.03	<u>ワンタンスープ</u> ごま油 0.5 にんじん 10. たまねぎ 20. 豚ももひき肉 10. はくさい 15. ワンタン 6. なると 5. にら 3. オニオンスープ 5. しょうゆ 4. 塩 0.2 こしょう 0.02	<u>花ふのすまし汁</u> 鶏ムネ肉 5. えのきたけ 5. はくさい 25. にんじん 10. だいこん 15. みつば 3. ★花ふ 0.8 花かつお(ダシ) 1.8 塩 0.3 白しょうゆ 3. 酒 1.	<u>具だくさんみそ汁</u> だいこん 20. たまねぎ 15. にんじん 10. しめじ 5. 厚揚げ 20. 小松菜 5. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5	<u>ポークカレー</u> しょうが 0.2 にんにく 0.2 豚肉(肩・もも) 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. 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>ポトフ</u> 油P 0.5 セロリー 3. たまねぎ 15. にんじん 15. 豚肉(肩・もも) 10. じゃが芋 20. キャベツ 20. 白ワイン 1. 塩 0.2 こしょう 0.02 ベジダシ 3. 白しょうゆ 2.5	<u>お祝いすまし汁</u> えのきたけ 5. だいこん 15. にんじん 10. はくさい 10. 祝なると(切) 5. 豆腐 20. みつば 3. 花かつお(ダシ) 1. 塩 0.3 白しょうゆ 3.5 酒 1.	<u>豚汁</u> 豚肉(肩・もも) 10. 酒 1. ごぼう 10. たまねぎ 10. にんじん 5. だいこん 20. 突こんにゃく 10. しょうが 0.2 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.
<u>ソースチキンカツ</u> 鶏ムネ肉 1. 枚 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.	<u>チーズオムレツ</u> ★チーズオムレツ 1. 個	<u>厚揚げ入りプルコギ</u> ごま油 0.8 にんにく 0.2 しょうが 0.2 豚肉(肩・もも) 25. 酒 2. 厚揚げ 30. にんじん 10. たまねぎ 20. しらたき 5. しょうゆ 3. みりん 3. さとう 0.5 コチュジャン 3.	<u>えびしゅうまい</u> ★えびシューマイ 2. 個 白しょうゆ 1. 米酢 1.5	<u>かつおフライ</u> ★かつお柔らかフライ 1. 個 揚げ油 6. 中濃ソース 5.	<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 油P 1. 米酢 1.	<u>ハンバーグ</u> ★国産ハンバーグ 1. 個	<u>チキン南蛮</u> 鶏ムネ肉 1. 枚 でんぷん 6. 揚げ油 7. 米酢 4.5 しょうゆ 3. さとう 3. 水 6.	<u>さばのカレー焼き</u> ★さば(下味) 1. 個
<u>よろこんぶあえ</u> キャベツ 35. きゅうり 5. えだまめ(♂) 5. にんじん 5. 塩こんぶ 1. 海水塩 0.05 白しょうゆP 1.	<u>ブロッコリーサラダ</u> ブロッコリー(凍) 15. キャベツ 25. きゅうり 5. ホールコーン 5. 米酢 1. 海水塩 0.2 油P 0.5 さとう 0.5 白しょうゆP 1. こしょう 0.01	<u>もやしのナムル</u> もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. 小松菜 3. 白しょうゆP 2. ごま油 1. 白いりごま 1.	<u>春色サラダ</u> キャベツ 30. きゅうり 5. にんじん 5. ツナフレーク 5. 大豆の華 フレーク 2. さとう 0.5 米酢 1. 海水塩 0.3 こしょう 0.01 油P 0.5	<u>ひしもち</u> ★ひしもち 1. 個	<u>福神漬あえ</u> キャベツ 30. きゅうり 5. にんじん 3. 福神漬 10. 海水塩 0.1	<u>コーンサラダ</u> ホールコーン 10. キャベツ 30. きゅうり 5. にんじん 5. 油P 1. 米酢 1. 海水塩 0.3 こしょう 0.02	<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 0.5 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 ごま油 0.5	<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. さとう 0.1 米酢 1.5 白しょうゆP 2.3 油P 0.4 角さざみのり 0.5
							<u>お祝いケーキ</u> ★お祝いケーキ (乳卵小麦なし) 1. 個	<u>タルタルソース</u> ★ノンエッグ タルタルソース 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。

明細献立表（6東部）

令和7年3月1日土曜 ～ 令和7年3月31日月曜

14(金)								
C								
ごはん								
いも団子汁								
鶏ムネ肉 10.								
だいこん 20.								
にんじん 10.								
えのきたけ 5.								
いも団子 25.								
長ねぎ 3.								
塩 0.2								
酒 1.								
白しょうゆ 4.								
花かつお(ダシ) 1.8								
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.								
酒 1.								
みりん 1.								
ごま油 0.5								
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 0.4								