

令和6年4月1日月曜 ~ 令和6年4月30日火曜

5(金)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	15(月)	16(火)	17(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	背割りコッパパン	ごはん
<b>けんちん汁</b> ごぼう 5. にんじん 10. だいこん 20. ★こんにゃく 10. ★豆腐 20. 長ねぎ 3. 花かつお(ダシ) 1.8 ごま油 0.5 しょうゆ 4. 酒 1. みりん 1. 塩 0.2	<b>豚汁</b> 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. じゃが芋 15. ★突こんにゃく 10. 長ねぎ 3. 煮干し 1.8 みそ 7.5	<b>トン入り野菜スープ</b> 鶏ムネ肉 15. にんじん 10. たまねぎ 25. ユウゴ-スト 20. ホールコーン 15. チンゲンサイ 5. 塩 0.3 白しょうゆ 3. 黒こしょう 0.02	<b>わかめスープ</b> 鶏ムネ肉 10. たまねぎ 10. にんじん 10. えのきたけ 5. わかめ 0.5 長ねぎ 3. 白いりごま 0.5 犂犂カ-スープ 5. 塩 0.3 しょうゆ 3. 酒 1. こしょう 0.02	<b>担々こんにゃく麺スープ</b> 豚ももひき肉 10. にんにく 0.3 ★なると 7. にんじん 10. たまねぎ 20. 長ねぎ 3. ★こんにゃく麺 30. 犂犂カ-スープ 5. 犂犂カ-スープ 5. 白しょうゆ 2. みそ 6. 酒 1. トウバンジャン 0.1 白すりごま 1. 白ねりごま 1.	<b>具だくさんみそ汁</b> じゃが芋 20. だいこん 10. たまねぎ 15. にんじん 10. ★厚揚げ 20. 小松菜 5. 煮干し 1.8 みそ 7.5	<b>白菜と青菜のスープ</b> ★ロースハム(切) 5. しめじ 5. にんじん 10. はくさい 25. セロリー 2. 小松菜 5. にんにく 0.2 油P 0.5 塩 0.2 黒こしょう 0.02 しょうゆ 1. ペジダン 3.	<b>大豆入りポトフ</b> 油P 0.5 セロリー 3. たまねぎ 15. にんじん 10. 豚肉(肩・もも) 10. じゃが芋 10. キャベツ 15. 大豆(凍) 10. 白ワイン 1. 塩 0.1 こしょう 0.02 犂犂カ-スープ 5. 白しょうゆ 2.5	<b>いも団子汁</b> 鶏ムネ肉 10. はくさい 25. にんじん 10. えのきたけ 5. ★いも団子 25. 塩 0.15 酒 1. しょうゆ 4. 花かつお(ダシ) 1.8
<b>鶏の信州みそ焼き</b> ★鶏もも肉(下味) 1. 個	<b>鶏唐揚げ</b> ★鶏もも肉(下味) 2. 個 でんぷん 8. 揚げ油 7.	<b>ハンバーガー-ハーフソース</b> ★ハンバーグ 1. 個 たまねぎ 1. しょうが 0.1 にんにく 0.1 しょうゆ 2.5 みりん 1. りんごビ-ル 8. さとう 0.5 白すりごま 0.5	<b>麻婆豆腐</b> 油P 1. にんにく 0.3 しょうが 0.3 豚ももひき肉 15. たまねぎ 20. たけのこ(切) 5. ★豆腐(原型絞り) 40. 長ねぎ 3. ★大豆の華粒 2. みそ 2. オスターソース 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	<b>春巻き</b> ★春巻き 1. 個 揚げ油 5.	<b>ごぼうサラダ</b> 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 さとう(サダ) 0.4 油P 0.5	<b>厚揚げ入りホイコーロー</b> 油P 0.8 しょうが 0.3 トウバンジャン 0.1 豚肉(肩・もも) 25. 酒 1. 厚揚げ 35. たまねぎ 20. キャベツ 20. みそ 5. みりん 2.5 さとう 1. しょうゆ 1. でんぷん 0.5	<b>フランクフルト</b> ★フランクフルト 1. 本 トマトピューレ 4. ケチャップ 2. 中濃ソース 2. さとう 0.3	<b>ひじきと大豆のサラダ</b> キャベツ 30. きゅうり 5. にんじん 5. ひじき(ドライトウモロコシ) 3. 大豆(凍) 10. 米酢 1. 白しょうゆP 2.5 油P 0.5 さとう(サダ) 0.4 白いりごま 1.
<b>たくあんあえ</b> はくさい 30. 小松菜 5. にんじん 5. ★細切たくあん 10. 白しょうゆP 0.5 さとう(サダ) 0.05	<b>じゃこおかかあえ</b> キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. 白しょうゆP 1. 海水塩 0.1 花かつお(サダ) 0.8 ★揚げちりめん 1.5	<b>和風おさつサラダ</b> さつま芋(凍) 35. きゅうり 5. にんじん 5. 海水塩 0.2 白しょうゆP 1. 油P 0.5 米酢 1.	<b>コニャク寒天サラダ</b> ★コニャク寒天 1. キャベツ 25. きゅうり 5. にんじん 5. 米酢 1. 海水塩 0.2 白しょうゆP 2.5 さとう(サダ) 0.3	<b>もやしナムル</b> きゅうり 5. もやし 35. 小松菜 5. にんじん 5. 白しょうゆP 2. ごま油 1. 一味唐辛子 0.01 白いりごま 1.	<b>さくらフルーツポンチ</b> ★みかん缶 20. ★パイン缶 20. ★黄桃缶 20. ★絵模様寒天(桜) 20.	<b>ツナコーンサラダ</b> ★ツナフレーク 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		

# 明細献立表 (6東部)

令和6年4月1日月曜 ~ 令和6年4月30日火曜

18(木)	19(金)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	30(火)
C	C	C	C	C	C	C	C
<b>ごはん</b>	<b>★玄米入りごはん</b>	<b>ごはん</b>	<b>コッパパン</b>	<b>ごはん</b>	<b>★わかめごはん</b>	<b>ごはん</b>	<b>食パン(2枚切)</b>
<b>五目中華スープ</b>	<b>ポークカレー</b>	<b>さわに椀</b>	<b>ABCスープ</b>	<b>春野菜のスープ</b>	<b>お祝いすまし汁</b>	<b>豆腐とわかめのみそ汁</b>	<b>オニオンスープ</b>
豚肉(肩・もも) 10. はくさい 20. たまねぎ 15. にんじん 10. きくらげ(切) 0.5 犂犂カラスープ 5. 塩 0.3 しょうゆ 3.5 酒 1. こしょう 0.02 でんぱん 1.	しょうが 0.2 にんにく 0.2 豚肉(肩・もも) 25. 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	豚もも肉 15. たけのこ(切) 5. にんじん 10. だいこん 15. ★極細かぼコ白 5. えのきたけ 5. 小松菜 5. 塩 0.3 白しょうゆ 3. 酒 1. 花かつお(ダシ) 1.8	鶏モモ肉 5. セロリー 2. たまねぎ 20. にんじん 10. キャベツ 20. 塩 0.3 こしょう 0.02 しょうゆ 3.5 犂犂カラスープ 5. ★マカロニ(ABC) 3.	鶏モモ肉 15. たまねぎ 20. にんじん 10. 春キャベツ 25. 小松菜 5. ホールコーン 5. 白しょうゆ 3.5 酒 1. 塩 0.2 こしょう 0.02	えのきたけ 5. にんじん 10. はくさい 15. だいこん 15. ★祝なると(切) 5. ★豆腐(凍) Fe添加 20. みつば 3. 花かつお(ダシ) 1.8 塩 0.3 白しょうゆ 3.5 酒 1.	はくさい 15. にんじん 10. だいこん 20. えのきたけ 5. 豆腐(凍) Fe添加 20. わかめ 0.3 長ねぎ 3. 煮干し 1.8 みそ 7.5	★シヨルダ-パ-コ(切) 10. ★オオソテー 20. たまねぎ 40. にんじん 10. パセリ 0.2 犂犂カラスープ 5. 塩 0.5 しょうゆ 2. こしょう 0.02
<b>蒸し餃子</b>	<b>山賊焼き</b>	<b>さばのカレー焼き</b>	<b>オムレツトマトソース</b>	<b>あんかけ肉団子</b>	<b>ささみのレモンソース</b>	<b>キムタクごはんの具</b>	<b>自身魚フライ</b>
★ギョーザ(蒸し) 2. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.	★鶏むね肉(下味) 1. 枚 でんぱん 8. 揚げ油 6.	★さば(下味) 1. 個	★プレーンオムレツ 1. 個 トマト水煮 8. にんにく 0.1 オリーブ油 0.5 ケチャップ 2. 中濃ソース 1.5 黒こしょう 0.01 さとう 0.4	★五目野菜肉だんご 2. 個	鶏ささみ 1. 個 でんぱん 5. 揚げ油 6. しょうゆ 3. さとう 3. レモン汁(凍) 1.5 米酢 1.	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	★ホキフライ(卵なし) 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソースP 6.
<b>春雨サラダ</b>	<b>海そうサラダ</b>	<b>かぼちゃとチーズのサラダ</b>	<b>マヨポテトサラダ</b>	<b>枝豆サラダ</b>	<b>ブロッコリーサラダ</b>	<b>ごんがまえ</b>	<b>コールスローサラダ</b>
★マロニー 5. きゅうり 5. キャベツ 20. にんじん 5. 米酢 1. さとう(サラダ) 0.5 白しょうゆP 2.5 海水塩 0.2 ごま油 0.5	★海そうサラダ 1. キャベツ 25. にんじん 5. きゅうり 5. 米酢 1. 海水塩 0.1 油P 0.5 さとう(サラダ) 0.3 白しょうゆP 2.	かぼちゃ(冷) 30. きゅうり 5. にんじん 5. ★角チーズ 5. 海水塩 0.3 黒こしょう 0.02 油P 1. 米酢 1.	じゃが芋(凍) 35. にんじん 5. きゅうり 5. たまねぎ 3. 米酢 1. 黒こしょう 0.02 ノエッグ マヨネーズ(サラダ) 7.	えだまめ(ムキ) 20. わかめ 0.6 キャベツ 20. 米酢 1. 油P 1. 海水塩 0.1 白しょうゆP 1.5	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(サラダ) 0.5 白しょうゆP 1.	キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. ★塩ごんが 0.7 海水塩 0.05 白しょうゆP 1.	キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. ホールコーン 5. 米酢 1. 油P 1. 海水塩 0.3 こしょう 0.02
	<b>ヨーグルト風クレープ</b>		<b>いちごジャム</b>		<b>さくらゼリー</b>		
	★ヨーグルト風クレープ(乳卵小麦なし) 1. 個		★いちごジャム 1. 個		★さくらゼリー 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。