

★の詳細は使用食材原材料一覧表に記載があります

明細献立表 (6東部)

※裏面をご覧ください

2024-04-02 印刷

令和6年5月1日水曜 ~ 令和6年5月31日金曜

1 ページ

1(水)	2(木)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
ごはん	★たけのこごはん	ごはん	コッパパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	★ミルクパン	ごはん	ごはん
ごまみそ汁 だいこん 25. たまねぎ 20. じゃが芋 20. 長ねぎ 3. 煮干し 1.8 みそ 7.5 酒 1. 白ねりごま 4.	さわに椀 豚肉(肩・もも) 15. にんじん 10. だいこん 15. はくさい 15. 極細かぼち白 7. えのきたけ 5. みつば 3. 塩 0.3 白しょうゆ 3. 酒 1. 花かつお(ダシ) 1.8	山菜うどん汁 豚肉(肩・もも) 10. だいこん 20. ★うどん 25. にんじん 10. えのきたけ 5. ★山菜水煮 10. 長ねぎ 3. ★油揚げ 5. 白しょうゆ 3.5 塩 0.35 酒 1. 花かつお(ダシ) 1.8	トマトビーンズスープ オリーブ油 0.5 にんにく 0.2 豚肉(肩・もも) 20. たまねぎ 20. キャベツ 20. セロリー 3. 大豆(ドライパック) 15. 珪カラスープ 5. ケチャップ 5. トマト水煮 10. 赤ワイン 1. 白しょうゆ 2.5 塩 0.45 こしょう 0.02	わかめスープ 鶏モモ肉 15. たまねぎ 20. にんじん 10. ★細切かぼち 10. しめじ 5. 珪カラスープ 5. 長ねぎ 3. わかめ 0.5 塩 0.25 白しょうゆ 3.3 酒 1. こしょう 0.02 白いりごま 0.5	やさいスープ 鶏ムネ肉 10. にんじん 10. じゃが芋 20. キャベツ 20. ホールコーン 5. 小松菜 5. 珪カラスープ 5. 白しょうゆ 3. 塩 0.3 黒こしょう 0.03	豆腐のすまし汁 鶏ムネ肉 10. ★かまぼこ 10. にんじん 10. はくさい 10. しめじ 7. 豆腐(凍) Fe添加 20. みつば 3. 塩 0.3 酒 1. 白しょうゆ 3. 花かつお(ダシ) 1.8	寒天スープ 鶏モモ肉 10. たまねぎ 20. はくさい 25. えのきたけ 5. コシヤク寒天 1. 長ねぎ 3. 塩 0.3 こしょう 0.02 しょうゆ 3.5 珪カラスープ 5.	オニオンスープ 豚もも肉 10. 木ワタ 10. たまねぎ 35. エリンギ(切) 10. ホールコーン 10. 珪カラスープ 5. 塩 0.6 白しょうゆ 1. こしょう 0.02	けんちん汁 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. 小松菜 5. 花かつお(ダシ) 1.5 ごま油 0.5 しょうゆ 3.2 酒 1. みりん 1. 塩 0.3	豚汁 豚肉(肩・もも) 10. 酒 1. ごぼう 5. たまねぎ 10. にんじん 5. だいこん 15. じゃが芋 20. 突こんにゃく 10. 長ねぎ 3. 煮干し 1.8 みそ 7.5
豚肉と竹の子の煮つけ しょうが 0.5 豚もも肉 30. ごぼう(切) 10. たけのこ(切) 15. にんじん 10. 突こんにゃく 15. えだまめ(ムキ) 5. みりん 2. 酒 1. さとう 2. しょうゆ 4. 油P 1.	カツオと芋の甘辛揚げ じゃが芋(切) 30. かつお角切り 30. でんぷん 7. 揚げ油 6. さとう 2. しょうゆ 2.5 みりん 1.2 水 2.5 白いりごま 1.5	きんぴら肉だんご ★きんぴら肉団子 3. 個	鶏肉のりんごソースかけ 鶏肉モモ(皮付き) 1. 個 木ワタ 3. 白しょうゆ 2.5 みりん 2. 白ワイン 1. りんごピューレ 8. 塩 0.05	肉シューマイ ★肉シューマイ 3. 個 白しょうゆP 1.7 米酢 1.6	ドライカレービーンズ 油P 0.5 にんにく 0.2 豚ももひき肉 35. たまねぎ 25. 大豆の華粒 1.5 大豆(ドライパック) 15. にんじん 5. ケチャップ 4. ウスターソースP 2.5 中濃ソース 0.3 しょうゆ 1. 塩 0.05 こしょう 0.02 ナツメグ 0.01 カレー粉 0.5	いわしのみそ煮 ★いわし味噌煮 1. 個	厚揚げと豚肉のみそ炒め 油P 0.8 しょうが 0.4 にんにく 0.4 トウモロコシ 0.1 豚肉(肩・もも) 30. 厚揚げ 25. 白菜キムチ漬 5. ピーマン 5. キャベツ 30. みそ 1.5 酒 0.8 さとう 0.2 塩 0.1 オイスターソース 0.8 でんぷん 0.6	ポテトカツレツ ★やさしいカツレツ(乳小麦なし) 1. 個	メンチカツ ★メンチカツ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソースP 6.	春巻き ★春巻き 2. 個 揚げ油 7.
たくあんあえ はくさい 35. にんじん 5. 小松菜 5. 細切たくあん 10. 白しょうゆP 0.5 さとう(サダ) 0.05	チーズおかしサラダ 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	まめっこサラダ もやし 30. きゅうり 7. 大豆(凍) 8. えだまめ(ムキ) 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.	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 2.2 油P 0.5 さとう(サダ) 0.35	ゆで干し大根の中華サラダ ★ゆで干し大根 ミックス 5. キャベツ 30. きゅうり 5. 米酢 1. さとう(サダ) 0.4 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 ごま油 0.5 一味唐辛子 0.01	フルーツヨーグルト ★ヨーグルト 30. みかん缶 15. ★白桃缶 15. 黄桃缶 15. さとう(サダ) 0.5	梅ささみあえ きゅうり 5. にんじん 5. だいこん 35. ★ささみフレーク 5. ★ねり梅 1.5 さとう(サダ) 0.4 白しょうゆP 0.7	さつまいもサラダ さつまいも(凍) 35. きゅうり 5. にんじん 5. ホールコーン 5. 油P 1.5 海水塩 0.3 米酢 1. こしょう 0.02	ツナサラダ ツナフレーク 5. キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. 米酢 1. 油P 0.5 こしょう 0.02 白しょうゆP 1. さとう 0.05	じゃこあえ キャベツ 35. チンゲンサイ 5. ホールコーン 10. にんじん 5. 白すりごま 2.5 さとう(サダ) 1.5 白しょうゆP 2.5	キャベツのごまあえ キャベツ 30. チンゲンサイ 5. ホールコーン 10. にんじん 5. 白すりごま 2.5 さとう(サダ) 1.5 白しょうゆP 2.5
	かしわもち ★かしわもち 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)

2024-04-02 印刷

令和6年5月1日水曜 ~ 令和6年5月31日金曜

2 ページ

20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
ごはん	★わかめごはん	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	ごはん
みそキムチ汁	具だくさんみそ汁	コン入り野菜スープ	ポークカレー	肉団子スープ	厚揚げのみそ汁	春野菜のみそ汁	ポトフ	ワンタンスープ	鶏ごぼう汁
豚バラ肉 10. たまねぎ 15. にんじん 10. はくさい 15. しめじ 5. 焼き豆腐 20. 白菜キムチ漬 8. 長ねぎ 3. 煮干し 1.8 みそ 6.	じゃが芋 20. ごぼう 10. たまねぎ 15. にんじん 10. 厚揚げ 15. 長ねぎ 3. 煮干し 1.8 みそ 7.5	鶏モモ肉 15. にんじん 10. たまねぎ 25. コンパースト 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.	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. りんごピクルス 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	にんじん 10. ★肉だんご 30. じゃが芋 20. キャベツ 10. チンゲンサイ 5. オクラ 5. 白しょうゆ 3.5 塩 0.2 こしょう 0.02	たまねぎ 10. にんじん 10. はくさい 10. じゃが芋 15. 厚揚げ 25. 長ねぎ 3. 煮干し 1.8 みそ 7.5	じゃが芋 20. にんじん 10. たまねぎ 20. キャベツ 15. えのきたけ 5. 小松菜 5. 煮干し 1.8 みそ 7.5	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(凍) 25. キャベツ 20. 白ワイン 1. 塩 0.3 こしょう 0.02 オクラ 5. 白しょうゆ 3.	豚肩ひき肉 15. にんじん 10. たまねぎ 15. しめじ 5. なると 5. はくさい 15. ★ワンタン 6. チンゲンサイ 5. オクラ 5. しょうゆ 3.5 塩 0.3 こしょう 0.02	鶏ムネ肉 8. にんじん 10. だいこん 25. はくさい 20. ごぼう 5. 長ねぎ 3. 塩 0.2 酒 1. しょうゆ 4. 花かつお(ダシ) 1.8
赤魚の塩麴焼き ★赤魚(下味) 1. 個	鶏唐揚げ ★鶏もも肉(下味) 2. 個 でんぷん 8. 揚げ油 7.	パ入りリコカ にんにく 0.2 豚ももひき肉 30. ★豚レバーチップ 2. たまねぎ 20. 大豆(ドライパック) 15. 金時豆(ドライパック) 10. トマト水煮 7. さとう 0.5 中濃ソース 1.5 ナツメグ 0.01 チリパウダー 0.3 赤ワイン 1. 油P 0.5 こしょう 0.02	ツナマヨオムレツ ★ツナマヨオムレツ 1. 個	ホキのマリネ ホキ 1. 切 でんぷん 5. 揚げ油 5. たまねぎ 5. 白ワイン 2. 米酢 2. レモン汁(凍) 2. さとう 2.5 塩 0.3 こしょう 0.02 赤パプリカ 2. 黄パプリカ 2.	おろしハンバーグ ★ハンバーグ 1. 個 しょうゆ 3. さとう 1.5 米酢 1. だいこん 10. 水 2.5	春雨とひき肉の炒め物 ★春雨 7.5 豚肩ひき肉 10. にんにく 0.2 しょうが 0.2 たまねぎ 20. にんじん 5. たけのこ(切) 10. チンゲンサイ 5. 油P 0.5 しょうゆ 4. さとう 0.4 ごま油 0.4	ワンフルト炒め物 ★ワンフルト 1. 本 オリーブ油 0.7 にんにく 0.2 たまねぎ 8. トマト水煮 7. さとう 0.1 塩 0.07 黒こしょう 0.01 チリパウダー 0.04	さばのみりん焼き ★さば(下味) 1. 切	マンダイのフライ ★マンダイ(下味) 1. 個 小麦粉 4. ★パン粉 6. 揚げ油 5. 中濃ソースP 7.
もやしのナムル	春雨サラダ マロニー 5. きゅうり 7. キャベツ 20. にんじん 5. 米酢 1. さとう(サダ) 0.5 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 ごま油 0.5	ひじきサラダ キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. ひじき(ドライパック) 5. 米酢 1. 白しょうゆP 2.5 油P 0.4 さとう(サダ) 0.5	海そうサラダ キャベツ 25. きゅうり 5. にんじん 3. 海そうサラダ 1. 米酢 1. 海水塩 0.3 こしょう 0.02 油P 1.	ほたてと大根のサラダ だいこん 35. きゅうり 7. にんじん 5. ★ほたてフレーク 2.5 米酢 0.8 白しょうゆP 2. 油P 0.5 白いりごま 0.5	ゆかりあえ もやし 40. きゅうり 5. にんじん 5. ★ゆかり 0.5 海水塩 0.1 米酢 0.5	磯香あえ だいこん 40. きゅうり 5. にんじん 5. 白しょうゆP 2. 角ぎざみのり 0.5	コールスローサラダ キャベツ 30. きゅうり 5. ホールコーン 10. にんじん 5. 米酢 1. 油P 1. 海水塩 0.3 こしょう 0.02	寒天のごま酢あえ コンヤク寒天 1. もやし 25. きゅうり 5. にんじん 5. 米酢 1. 白しょうゆP 2. さとう(サダ) 1. 白すりごま 2.5	アスパラ入りマヨポテサラダ アスパラガス 10. にんじん 5. じゃが芋(凍) 35. ★マヨネーズ(サダ) 5. 白しょうゆP 1.5 黒こしょう 0.02 米酢 0.5
	みかんクレープ ★みかんクレープ(乳卵小麦なし) 1. 個			のりふりかけ ★ふりかけ(のり) 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。