

★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

2024-04-26 印刷

1 ページ

令和6年6月1日土曜 ~ 令和6年6月30日日曜

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	コッペパン	玄米入りごはん	ごはん	ごはん	ごはん	★メロンパン
<u>けんちん汁</u> ごぼう 5. にんじん 10. だいこん 20. こんにゃく 10. 豆腐(凍) Fe添加 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	<u>かみなり汁</u> ゆしどうふ 30. 突こんにゃく 10. にんじん 10. だいこん 15. 長ねぎ 3. 塩 0.2 しょうゆ 3.5 酒 0.5 花かつお(ダシ) 1.8 ごま油 0.5	<u>みそキムチ汁</u> 鶏モモ肉 15. たまねぎ 15. にんじん 10. はくさい 15. 焼き豆腐 20. 白菜キムチ漬 8. 長ねぎ 3. 煮干し 1.8 みそ 7. <u>あんかけ肉団子</u> ★五目野菜肉だんご 2. 個	<u>凍り豆腐入り麻婆汁</u> ごま油 0.5 豚ももひき肉 15. しょうが 0.1 にんにく 0.1 たまねぎ 15. にんじん 15. たけのこ(切) 5. ★こおり豆腐 1. 豆腐 30. 小松菜 3. みそ 5. さとう 0.3 チンゲン菜 5. しょうゆ 2.3 オイスターソース 1. トウバンジャン 0.1 でんぱん 0.5	<u>肉団子スープ</u> 肉だんご 30. にんじん 10. はくさい 20. たまねぎ 20. ベジタシ 3. 塩 0.1 しょうゆ 2.5 酒 1. こしょう 0.02 <u>ポテトとチーズのカップ焼き</u> じゃが芋(凍) 47. ジャガイモ(切) 9. オリーブ油 2.5 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>チキンカレー</u> にんにく 0.2 しょうが 0.2 鶏ムネ肉 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>ウィンナーとキャベツのソテー</u> ★野菜入りソーセージ(切) 25. キャベツ 30. にんじん 10. ピーマン 5. ホールコーン 15. 油P 1. しょうゆ 1. 塩 0.3 こしょう 0.02 でんぱん 0.5 <u>フルーツポンチ</u> ★甘夏みかん缶 20. 白桃缶 20. パイン缶 20. ★ジャイマスカットゼリー 15.	<u>いも団子汁</u> 鶏ムネ肉 10. にんじん 10. だいこん 20. えのきたけ 5. いも団子 25. 長ねぎ 3. 花かつお(ダシ) 1.8 白しょうゆ 4. 塩 0.15 酒 1. <u>アジフライ</u> ★あじ松葉開きフライ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソースP 6.	<u>さわに椀</u> 豚肉(肩・もも) 15. たけのこ(切) 5. にんじん 10. だいこん 15. 細切キャベツ 5. 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 <u>キムタクごはんの具</u> 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. 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. 角さざみのり 0.5 さとう(サダ) 0.1 米酢 1.5 白しょうゆP 2.3 油P 0.4 <u>いちごタルト</u> ★イチゴタルト 1. 個	<u>具だくさんみそ汁</u> はくさい 20. だいこん 10. たまねぎ 15. にんじん 10. 厚揚げ 20. ほうれんそう 3. 煮干し 1.8 みそ 7.5 <u>さばのおろしソース</u> さば 1. 切 だいこん 10. さとう 1.5 しょうゆ 3. 米酢 1. <u>和風おさつサラダ</u> さつま芋(凍) 40. きゅうり 5. にんじん 5. 海水塩 0.2 白しょうゆP 1. 油P 1. 米酢 1. <u>マヨポテトサラダ</u> じゃが芋(凍) 35. にんじん 5. きゅうり 5. たまねぎ 3. 海水塩 0.2 黒こしょう 0.02 米酢 1. ノンエッグマヨネーズ(サラダ) 7.	<u>コーン入り野菜スープ</u> 鶏ムネ肉 10. にんじん 10. たまねぎ 20. コーンペースト 5. ホールコーン 15. チンゲンサイ 5. チンガナスープ 5. 塩 0.3 黒こしょう 0.02 白しょうゆ 4. <u>ハンバーグトマトソース</u> ★ハンバーグ 1. 個 トマト水煮 5. トマトピュレ 3. 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 さとう 0.4 黒こしょう 0.01

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)

2024-04-26 印刷

令和6年6月1日土曜 ~ 令和6年6月30日日曜

2 ページ

17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	背割りコッパパン	★ゆかりごはん	ごはん	ごはん	ごはん	切込み丸パン
さばとたけのこのみそ汁 たけのこ(切) 15. たまねぎ 20. えのきたけ 5. ★さば缶 5. にんじん 10. だいこん 10. 油揚げ 7. 煮干し 1.8 みそ 7.5	大根と厚揚げのみそ汁 だいこん 20. にんじん 10. えのきたけ 5. 厚揚げ 30. 長ねぎ 3. 煮干し 1.8 みそ 7.5 肉じゃが 豚肉(肩・もも) 35. たまねぎ 10. しらたき 10. じゃが芋 35. にんじん 5. いんげん(凍) 5. 油P 1. みりん 2. さとう 2. 塩 0.1 しょうゆ 4. 酒 1. 水 25. たくあんあえ はくさい 35. きゅうり 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	五目スープ 鶏ムネ肉 15. たまねぎ 15. はくさい 25. なると 5. きくらげ(切) 0.5 長ねぎ 3. ｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. 白しょうゆ 3.2 塩 0.3 こしょう 0.01 でんぷん 0.5 厚揚げ入りホイコーロー 油P 0.8 しょうが 0.5 ﾄﾂｼﾞﾝ 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 大根のナムル きゅうり 5. だいこん 35. にんじん 5. 白しょうゆP 2.5 ごま油 1. 一味唐辛子 0.01 白いりごま 1.	鶏ごぼう汁 鶏モモ肉 20. にんじん 10. だいこん 20. ごぼう 10. えのきたけ 5. 長ねぎ 3. 花かつお(ﾀﾞｼ) 1.8 白しょうゆ 3.5 酒 1. 塩 0.3 イカカツ ★イカカツ 1. 個 揚げ油 6. 中濃ソースP 5. こんにゃくサラダ ★サラダｺﾆﾔｸ 20. きゅうり 5. キャベツ 25. 米酢 1.5 海水塩 0.1 白しょうゆP 2. さとう(サダ) 0.3	白菜と青菜のスープ ロースハム(切) 5. しめじ 10. にんじん 10. はくさい 20. 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. ベジﾀｼ 3. ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ ★ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ 1. 本 ﾄﾂﾐﾍﾞﾂｰﾙ 4. ケチャップ 2. 中濃ソース 2. さとう 0.3 コールスローサラダ 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 ヨーグルト ★ヨーグルト 1. 個	かきたま汁 えのきたけ 5. にんじん 10. たまねぎ 10. はくさい 10. 細切ｶﾎﾝｺ 5. 卵 20. 小松菜 5. 塩 0.3 白しょうゆ 3.2 酒 1. でんぷん 0.5 花かつお(ﾀﾞｼ) 1.8 ししゃもの甘辛揚げ ★子持ししゃも (でん粉付) 2. 本 揚げ油 6. さとう 2. しょうゆ 3. みりん 3. 白いりごま 0.5 水 2. ブロッコリーサラダ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(凍) 15. キャベツ 25. きゅうり 5. にんじん 5. ねり梅 1.5 さとう(サダ) 0.5 白しょうゆP 1. 花かつお(サダ) 0.5 梅おかかサラダ キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. ねり梅 1.5 さとう(サダ) 0.5 白しょうゆP 1. 花かつお(サダ) 0.5 ヨーグルト ★ヨーグルト 1. 個	もずくスープ 鶏ムネ肉 15. たまねぎ 10. にんじん 10. だいこん 20. えのきたけ 5. もずく(凍) 10. ｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. 塩 0.15 白しょうゆ 4. 酒 1. こしょう 0.02 鶏肉のﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞﾘｰｽﾞ ★鶏もも肉(下味) 1. 個 ★粒入りﾏｽﾀｰﾄﾞ 2.5 ★はちみつ 2. 白しょうゆ 2. レモン汁(凍) 1. 水 1.5 いわしのおかか煮 ★いわしおかか煮 1. 尾 かぼちゃサラダ 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.	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 1.8 みそ 7.5 味噌こんにゃく麺ｽｰﾌﾟ こんにゃく麺 40. 鶏ひき肉 10. なると 5. はくさい 15. ホールコーン 5. 長ねぎ 3. しょうが 0.3 にんにく 0.3 ﾎﾟｰｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. ｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. 黒こしょう 0.02 酒 1. 白しょうゆ 2. みそ 6. 一味唐辛子 0.01 豚ロース肉の生姜焼き ★豚ロース肉(下味) 1. 枚 小麦粉 4. しょうが 0.8 たまねぎ 1. しょうゆ 2.5 酒 1. みりん 1. さとう 1.5 でんぷん 0.1 海そうサラダ 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(サダ) 0.3 海水塩 0.1 油P 0.5	大豆入りミネストローネ にんにく 0.2 豚肉(肩・もも) 10. たまねぎ 20. セロリー 3. にんじん 10. じゃが芋(凍) 15. 大豆(凍) 10. パセリ 0.2 トマト水煮 15. ケチャップ 5. ｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. 塩 0.7 こしょう 0.02 オリーブ油 0.5 メンチカツ ★メンチカツ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソースP 6. 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(サダ) 0.4	

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。