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)

2024-08-29 印刷

令和6年10月1日火曜 ~ 令和6年10月31日木曜

1 ページ

1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	15(火)	16(水)
B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
ごはん	ごはん	ごはん	コッペパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	おさつパン	ごはん	栗ごはん
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. みつば 3. 塩 0.1 酒 1. しょうゆ 4. かつお厚削り(ダシ) 1.8	ポトフ セロリー 3. たまねぎ 15. にんじん 15. 野菜入りソース(切) 5. じゃが芋 20. キャベツ 20. 白ワイン 1. 塩 0.1 こしょう 0.02 ベジダシ 3. 白しょうゆ 2.5	ワンタンスープ 油P 0.5 にんじん 10. たまねぎ 20. 鶏ひき肉 10. はくさい 15. ワンタン 6. なると 5. チンゲンサイ 3. 豚角煮 5. しょうゆ 4. 塩 0.2 こしょう 0.02	パン・キャベツ・タヂュ 鶏ムネ肉 10. たまねぎ 35. 豚角煮 5. かぼちゃペースト 15. コンパースト 10. かぼちゃ(冷) 20. バター 1. ホワイトルウ 7. 牛乳 20. 生クリーム 5. 塩 0.4 こしょう 0.05	さつまいものみそ汁 にんじん 10. だいこん 20. たまねぎ 15. さつまいも 20. しめじ 5. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. 信田煮 信田袋 1.個 酒 0.5 でんぷん 0.25 さとう 0.6 みりん 2. 長ねぎ 1. しょうが 0.2 水 4.	豚汁 油P 0.5 豚肉(肩・もも) 15. 酒 1. しょうが 0.5 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(パック) 1.8 みそ 7. 安曇野わさびコック 安曇野わさびコック 1.個 揚げ油 5. 中濃ソース 6. 塩丸いかの酢のもの キャベツ 25. きゅうり 5. 塩いか 10. わかめ 0.5 米酢 2. 白しょうゆP 2. さとう(サダ) 1.	春雨スープ 油P 0.5 豚肉(肩・もも) 5. にんじん 10. はくさい 20. たまねぎ 20. マロニー 3. 小松菜 5. 豚角煮 5. 白しょうゆ 3.5 酒 1. 塩 0.2 こしょう 0.01 肉しゅうまい 肉シューマイ 2.個 米酢 1.7 白しょうゆP 1.1 もやしの中華あえ もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. 白いりごま 0.8 ごま油 0.5 さとう(サダ) 0.4 白しょうゆP 2.5	具だくさんみそ汁 ごぼう 7. じゃが芋 20. たまねぎ 15. にんじん 10. はくさい 15. 長ねぎ 3. 油揚げ 5. わかめ 0.5 煮干し 1.8 みそ 7. さばの塩焼き さば 1.切 たくあんあえ キャベツ 35. きゅうり 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	ABCスープ 豚肉(肩・もも) 5. セロリー 2. たまねぎ 20. にんじん 10. キャベツ 20. ホールコーン 5. 塩 0.6 こしょう 0.02 しょうゆ 2.5 豚角煮 5. マカロニ(ABC) 5. 鶏ささみレモンソース 鶏ささみ 1.個 でんぷん 4.5 揚げ油 6. しょうゆ 3. さとう 3. レモン汁(凍) 1.5 みりん 1. 春雨サラダ 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(サダ) 0.4 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 ごま油 0.5 ぶどうゼリー ぶどうゼリー 1.個	白菜スープ 豚肉(肩・もも) 10. じゃが芋 20. にんじん 5. たまねぎ 10. はくさい 25. 豚角煮 5. 塩 0.35 しょうゆ 3. こしょう 0.02 銀ひらすの香味焼き 銀ひらす 1.個 ごま油 0.3 しょうゆ 2. さとう 1.5 米酢 0.5 みりん 1.5 長ねぎ 2. にんにく 0.1 しょうが 0.1 白いりごま 0.2 のり酢あえ キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. ほうれんそう 5. 角きざみのり 0.2 さとう(サダ) 0.1 米酢 1. 白しょうゆP 2.5 油P 0.3	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. 豆腐 20. 長ねぎ 3. かつお厚削り(ダシ) 1.8 ごま油 0.5 しょうゆ 4. 酒 1. みりん 1. 塩 0.3 里芋の煮物 豚もも肉(揚げがらめ用) 20. にんじん 15. こおり豆腐 2. 里いも(凍) 30. ごぼう 10. 油P 0.5 しょうゆ 3. みりん 1.5 さとう 1. 酒 1. でんぷん 0.2 ごまあえ キャベツ 35. ほうれんそう 5. ホールコーン 5. きゅうり 5. 白すりごま 2.5 さとう(サダ) 1. 白しょうゆP 2.
卵焼き肉そぼろあん プレーンオムレツ 1.個 酒 0.5 でんぷん 0.25 豚ももひき肉 8. たまねぎ 3. 白しょうゆ 1.5 さとう 0.6 みりん 2. 水 3.	ハンバーグアップソース 国産ハンバーグ 1.個 りんごビュレ 8. 和オリーブ 3. みりん 1. 白ワイン 1. 白しょうゆ 0.8 塩 0.1 コーンサラダ 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	ビビンバ 油P 0.5 にんにく 0.2 豚肩ロース肉 40. たまねぎ 25. ぜんまい 15. たけのこ(切) 5. しょうゆ 4.5 さとう 1.5 みりん 1. 酒 1. コチュジャン 1. 塩 0.15 ごま油 0.5 コンスターチ 0.6 もやしのナムル きゅうり 7. もやし 35. ほうれんそう 3. にんじん 5. 白しょうゆP 2.5 ごま油 1. 白いりごま 1.	なすのミートペンネ マカロニ(ペンネ) 10. 塩(ゆで) 0.1 油P 0.4 にんにく 0.15 豚ももひき肉 10. 大豆の華粒 3. 塩 0.2 黒こしょう 0.01 たまねぎ 15. なす 15. 黄パプリカ 5. 赤ワイン 1.2 ケチャップ 10. 中濃ソース 1.6 トマトビュレ 10. おてっか 油P 1. 豚肉(肩・もも) 15. なす 15. たまねぎ 15. にんじん 10. ピーマン 5. みそ 4.5 酒 1. さとう 0.7	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 0.25 こしょう 0.02						

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)

2024-08-29 印刷

令和6年10月1日火曜 ~ 令和6年10月31日木曜

2 ページ

17(木)	18(金)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)
B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
ごはん	背割りコッペパン	ごはん	ごはん	ごはん	玄米入りごはん	米粉パン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
ちゃんこ汁 しらたき 7. にんじん 10. だいこん 15. はくさい 20. しめじ 5. 鶏モモ肉 20. 長ねぎ 3. かつお厚削り(ダシ) 1.8 塩 0.2 白しょうゆ 3.5	やさいスープ 鶏ムネ肉 10. にんじん 15. たまねぎ 20. ジャガ芋 20. 小松菜 5. 塩 0.1 白しょうゆ 2. こしょう 0.02 ベジダシ 3. フランクフルトササニ フランクフルト 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 かぼちゃと枝豆のサラダ かぼちゃ(冷) 30. にんじん 5. えだまめ(4粒) 10. 海水塩 0.3 黒こしょう 0.02 油P 1. 米酢 1. シャインマスカット ぶどう 2 個	さわに椀 豚肉(肩・もも) 10. たけのこ(切) 5. にんじん 10. だいこん 20. えのきたけ 5. 極細アボコ白 5. しらたき 5. 小松菜 5. 塩 0.3 白しょうゆ 3. 酒 1. かつお厚削り(ダシ) 1.8 マスマライ マス 1. 個 小麦粉 3. パン粉 5. 揚げ油 5. 中濃ソース 6. ひじきと大豆のサラダ キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 3. ひじき(ドライパック) 3. 大豆(凍) 5. 米酢 1.5 白しょうゆP 2.5 油P 0.5 さとう(サラダ) 0.7	ミネストローネ にんにく 0.3 豚肉(肩・もも) 10. たまねぎ 20. にんじん 10. ジャガ芋 15. 大豆(凍) 10. パセリ 0.2 トマト水煮 15. ケチャップ 5. 犂ガスープ 5. 塩 0.7 こしょう 0.02 オリーブ油 0.5 ホキのマリネ 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 こしょう 0.02 赤パプリカ 2. ブロッコリーサラダ ブロッコリー(凍) 10. キャベツ 30. にんじん 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) 0.3 白しょうゆP 1. こしょう 0.01	厚揚げのみそ汁 たまねぎ 15. にんじん 10. はくさい 10. えのきたけ 5. 厚揚げ 30. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. レバーと豚肉のケチャップ和え 豚レバー(下味) 25. 豚もも肉(揚げがらめ用) 35. でんぷん 12. 揚げ油 7. 中濃ソース 4. ケチャップ 7. さとう 1. 水 2. カレー粉 0.15 おかかあえ キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. 白しょうゆP 2. 花かつお(サラダ) 0.5	ポークカレー 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. ジャガ芋(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 松本市のりんご りんご 0.25 個 殺菌酢 塩 野菜ソテー ウインナー(切) 10. キャベツ 35. 赤パプリカ 3. ホールコーン 10. にんじん 15. 油P 1. しょうゆ 0.8 塩 0.2 黒こしょう 0.02	松本コン野菜スープ 鶏モモ肉 15. にんじん 10. たまねぎ 25. コーン-スト 10. トマトコン-スト 10. ホールコーン 15. チンゲンサイ 5. 塩 0.3 黒こしょう 0.02 白しょうゆ 3. ホキの松本アパ'マヨ焼き ホキ(下味) 1. 切 ノエグマヨネズ(サラダ) 10. アパ'ラガス'-スト 10. たまねぎ 5. 塩 0.1 紙カップ 1. 枚 さつま芋とチーズのサラダ さつま芋(凍) 35. きゅうり 7. にんじん 5. 角チーズ 5. 海水塩 0.2 黒こしょう 0.02 油P 1. 米酢 1. 白しょうゆP 0.5 コンニャク寒天サラダ コンニャク寒天 1. きゅうり 5. だいこん 25. にんじん 3. 米酢 1.5 海水塩 0.1 白しょうゆP 2. さとう(サラダ) 0.3	肉だんごスープ 肉だんご 30. にんじん 10. はくさい 20. たまねぎ 20. ベジダシ 3. 塩 0.1 しょうゆ 2.5 酒 1. こしょう 0.02 厚揚げ入りホイコーロー 油P 0.8 しょうが 0.5 トウモロコシ 0.05 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 ゆかりあえ キャベツ 35. きゅうり 7. にんじん 7. ゆかり 0.5 海水塩 0.1 米酢 0.5	切干大根のみそ汁 ゆでぼし大根 3. はくさい 20. にんじん 10. たまねぎ 10. 豆腐(凍) Fe添加 15. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. 鶏とさつま芋の甘辛揚げ さつま芋(凍) 30. 鶏モモ肉 30. でんぷん 3. 揚げ油 6. さとう 4. みりん 1.2 しょうゆ 3.6 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 0.3 こしょう 0.02 白しょうゆP 1.5 海水塩 0.15	ぼてトマスープ オリーブ油 0.5 豚肉(肩・もも) 10. たまねぎ 20. にんじん 10. ジャガ芋(凍) 25. 犂ガスープ 5. トマト水煮 15. 白しょうゆ 3.2 塩 0.25 こしょう 0.01 カド'リーチン 鶏もも肉(下味) 1. 個 山賊焼き 鶏もも肉(下味) 1. 個 でんぷん 6. 揚げ油 6. マヨポテトサラダ ジャガ芋(凍) 35. にんじん 7. きゅうり 7. 海水塩 0.2 黒こしょう 0.02 ノエグマヨネズ(サラダ) 7. 米酢 1. ブルーベリークレープ ブルーベリークレープ(乳卵小麦なし) 1. 個	担々こんにゃく麺スープ 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. ホ'カ'ラスープ 5. 犂ガ'ラスープ 5. 白しょうゆ 2. みそ 6. 酒 1. トウモロコシ 0.1 白すりごま 1. 白ねりごま 1.

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。