

明細献立表 (6東部)

令和6年10月1日火曜 ~ 令和6年10月31日木曜

1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	15(火)	16(水)
C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
コッペパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	米粉パン	玄米入りごはん	ごはん	ごはん	おさつパン	ごはん
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. じゃが芋(凍) 25. けんがらスープ 5. トマト水煮 15. 白しょうゆ 3.2 塩 0.25 こしょう 0.01	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. ポークがらスープ 5. けんがらスープ 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.	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. じゃが芋 15. 大豆(凍) 10. パセリ 0.2 トマト水煮 15. ケチャップ 5. けんがらスープ 5. 塩 0.7 こしょう 0.02 オリーブ油 0.5	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. パ-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	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. 鶏もも肉 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	松本コン野菜スープ 鶏もも肉 15. にんじん 10. たまねぎ 25. コンパ-スト 10. トウモロコシ 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.	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. 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	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. けんがらスープ 5. 白しょうゆ 3.5 酒 1. 塩 0.2 こしょう 0.01	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.	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 白しょうゆ 2.5 けんがらスープ 5. マカロニ(ABC) 5.	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. しょうが 0.5 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.
タンドリーチキ 鶏もも肉(下味) 1. 個	山賊焼き 鶏もも肉(下味) 1. 個	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.	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(サダ) 0.5	いわしのおろし煮 いわしみぞれ煮 1. 尾	ホキの松本アスパラ焼き ホキ(下味) 1. 切 ノエッグ マネーズ(サダ) 10. アスパラガス(サダ) 10. たまねぎ 5. 塩 0.1 紙カップ 1. 枚	松本市のりんご りんご 0.25 個 殺菌酢 塩	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	さばの塩焼き さば 1. 切	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.	安曇野わさびコロッケ 安曇野わさびコロッケ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソース 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	マヨポテトサラダ じゃが芋(凍) 35. にんじん 7. きゅうり 7. 海水塩 0.2 黒こしょう 0.02 ノエッグ マネーズ(サダ) 7. 米酢 1.	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(サダ) 0.3 白しょうゆP 1. こしょう 0.01		なっとうあえ キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. ひきわり納豆 5. 白しょうゆP 2. 花かつお(サダ) 0.3	アスパラとチーズのサダ 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	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	もやし中華あえ 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	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	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	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.
	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								ぶどうゼリー ぶどうゼリー 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。

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)
C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
ごはん	ごはん	ごはん	コッペパン	ごはん	ごはん	栗ごはん	ごはん	背割りコッペパン	ごはん	ごはん
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. ネギ 5. しょうゆ 4. 塩 0.2 こしょう 0.02	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	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.	パン・キッシュ 鶏ムネ肉 10. たまねぎ 35. ネギ 5. かぼちゃペースト 15. コーンペースト 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	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	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. 極細かぼ 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	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	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. ネギ 5. 塩 0.35 しょうゆ 3. こしょう 0.02	やさいスープ 鶏ムネ肉 10. にんじん 15. たまねぎ 20. じゃが芋 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.	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.	ポトフ セロリー 3. たまねぎ 15. にんじん 15. 野菜入りソーセージ(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
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 コーンスターチ 0.6	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	信田煮 信田袋 1. 個 酒 0.5 でんぷん 0.25 しょうゆ 1.5 さとう 0.6 みりん 2. 長ねぎ 1. しょうが 0.2 水 4.	なすのミートパネ マカロニ(パネ) 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 トマトピューレ 10.	卵焼き肉そぼろあん ブレンオムレツ 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.	マスマフライ マス 1. 個 小麦粉 3. パン粉 5. 揚げ油 5. 中濃ソース 6.	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	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	フランクフルトサルサ 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	鶏とさつまいもの甘辛揚げ さつまいも(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	ハンバーグアップソース 国産ハンバーグ 1. 個 りんごピューレ 8. お酢 3. みりん 1. 白ワイン 1. 白しょうゆ 0.8 塩 0.1
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.	コニャク寒天サラダ コニャク寒天 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(サダ) 0.3	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	コーンスローサラダ 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	ごぼうささみのごま酢あえ ごぼう(切) 25. ホールコーン 5. にんじん 5. ささみルーク 5. 米酢 1. 白しょうゆP 2.5 さとう(サダ) 1.5 白すりごま 3.	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(サダ) 0.7	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.	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	かぼちゃと枝豆のサダ かぼちゃ(冷) 30. にんじん 5. えだまめ(峠) 10. 海水塩 0.3 黒こしょう 0.02 油P 1. 米酢 1.	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	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
			シャインマスカット ぶどう 2 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。