

★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

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 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)
B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
ごはん	ごはん	★たけのこごはん	ごはん	ごはん	★ミルクパン	ごはん	ごはん	★わかめごはん	ごはん	コッパパン
<b>厚揚げのみそ汁</b> 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  <b>おろしハンバーグ</b> ★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  <b>ゆかりあえ</b> 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	<b>みそキムチ汁</b> 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.  <b>赤魚の塩麹焼き</b> ★赤魚(下味) 1. 個  <b>もやしのナムル</b> きゅうり 5. もやし 35. ほうれんそう 5. にんじん 5. 白しょうゆP 2.2 ごま油 0.5 白いりごま 1.	<b>さわに椀</b> 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  <b>カツオと芋の甘辛揚げ</b> じゃが芋(タ) 30. かつお角切り 30. でんぱん 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  <b>チーズおかしサラダ</b> 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(タダ) 0.8  <b>かしわもち</b> ★かしわもち 1. 個	<b>ごまみそ汁</b> 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.  <b>豚肉と竹の子の煮つけ</b> 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(タ) 5. みりん 2. 酒 1. さとう 2. しょうゆ 4. 油P 1.  <b>たくあんあえ</b> 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(タダ) 0.05  <b>さつまいもサラダ</b> さつま芋(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	<b>寒天スープ</b> 鶏モモ肉 10. たまねぎ 20. はくさい 25. えのきたけ 5. コニャク寒天 1. 長ねぎ 3. 塩 0.3 こしょう 0.02 しょうゆ 3.5 オニオンスープ 5.  <b>オニオンスープ</b> 豚もも肉 10. オニオン 10. たまねぎ 35. エリンギ(切) 10. ホールコーン 10. オニオンスープ 5. 塩 0.6 白しょうゆ 1. こしょう 0.02  <b>ポテトアップグラタン</b> ★やさしいグラタン(乳小麦なし) 1. 個  <b>ツナサラダ</b> 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  <b>じゃこあえ</b> キャベツ 35. きゅうり 6. にんじん 6. 揚げちりめん 2. 白しょうゆP 1.2	<b>けんちん汁</b> 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) 1.8 ごま油 0.5 しょうゆ 3.2 酒 1. みりん 1. 塩 0.3  <b>メンチカツ</b> ★メンチカツ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソースP 6.  <b>じゃこあえ</b> キャベツ 35. きゅうり 6. にんじん 6. 揚げちりめん 2. 白しょうゆP 1.2	<b>ポークカレー</b> 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  <b>ツナマヨオムレツ</b> ★ツナマヨムレツ 1. 個  <b>海そうサラダ</b> 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.	<b>臭だくさんみそ汁</b> 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  <b>鶏唐揚げ</b> ★鶏もも肉(下味) 2. 個 でんぱん 8. 揚げ油 7.  <b>春雨サラダ</b> 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(タダ) 0.5 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 ごま油 0.5  <b>みかんクレープ</b> ★みかんクレープ(乳卵小麦なし) 1. 個	<b>ワンタンスープ</b> 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. オニオンスープ 5. しょうゆ 3.5 塩 0.3 こしょう 0.02  <b>さばのみりん焼き</b> ★さば(下味) 1. 切  <b>寒天のごま酢あえ</b> コニャク寒天 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(タダ) 1. 白すりごま 2.5  <b>鶏肉のりんごソースかけ</b> 鶏もも肉 1. 個 オニオン 3. 白しょうゆ 2.5 みりん 2. 白ワイン 1. りんごピュレ 8. 塩 0.05  <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 2.2 油P 0.5 さとう(タダ) 0.35	<b>トマトビーンズスープ</b> 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. オニオンスープ 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	

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)
B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
ごはん	ごはん	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
<b>豆腐のすまし汁</b> 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	<b>わかめスープ</b> 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. 雑がらスープ 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	<b>山菜うどん汁</b> 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	<b>豚汁</b> 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	<b>コン入り野菜スープ</b> 鶏モモ肉 15. にんじん 10. たまねぎ 25. コーン-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.  <b>バー入りコッパパン</b> 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  <b>ひじきサラダ</b> 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	<b>春野菜のみそ汁</b> 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  <b>春雨とひき肉の炒め物</b> ★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  <b>磯香あえ</b> 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	<b>鶏ごぼう汁</b> 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  <b>マンダイのフライ</b> ★マダ(下味) 1. 個 小麦粉 4. ★パン粉 6. 揚げ油 5. 中濃ソースP 7.  <b>アスパラガスのポテマヨサラダ</b> アスパラガス 10. にんじん 5. じゃが芋(凍) 35. ノエグ マネズ(サラダ) 5. 白しょうゆP 1.5 黒こしょう 0.02 米酢 0.5	<b>やさいスープ</b> 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. 雑がらスープ 5. 白しょうゆ 3. 塩 0.3 黒こしょう 0.03  <b>ドライカレービーンズ</b> 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. 中濃ソース 2.5 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  <b>フルーツヨーグルト</b> ★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	<b>肉団子スープ</b> 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. 雑がらスープ 5. 白しょうゆ 3.5 塩 0.2 こしょう 0.02  <b>ホキのマリネ</b> 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.	<b>ポトフ</b> 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 雑がらスープ 5. 白しょうゆ 3.  <b>フランクフルト炒め</b> ★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  <b>コールスローサラダ</b> 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
<b>いわしの味噌煮</b> ★いわし味噌煮 1. 個	<b>肉シューマイ</b> ★肉シューマイ 2. 個 白しょうゆP 1.7 米酢 1.6	<b>きんぴら肉だんご</b> ★きんぴら肉団子 2. 個	<b>春巻き</b> ★春巻き 1. 個 揚げ油 5.	<b>キャベツのごまあえ</b> 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	<b>梅ささみあえ</b> きゅうり 5. にんじん 5. だいこん 35. ★ささみルーク 5. ★ねり梅 1.5 さとう(サダ) 0.4 白しょうゆP 0.7	<b>ゆで干し大根の中華サラダ</b> ★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	<b>ほたてと大根のサラダ</b> だいこん 35. きゅうり 7. にんじん 5. ★ほたてルーク 2.5 米酢 0.8 白しょうゆP 2. 油P 0.5 白いりごま 0.5		

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。