

令和6年11月1日金曜 ～ 令和6年11月30日土曜

1(金)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
切込み丸パン	ごはん	ごはん	ごはん	背割りコッペパン	ごはん	★菜めし	ごはん	ごはん	コッペパン
<u>にんじんのポタージュ</u> たまねぎ 25. にんじん 10. にんじんペースト 20. コンパースト 5. 塩 0.35 こしょう 0.02 バター 1. ホワイトルウ 6.5 牛乳 20. 生クリーム 8.	<u>みそすいとん汁</u> 豚肉(肩・もも) 10. にんじん 10. はくさい 20. だいこん 10. 油揚げ 5. ★すいとん 25. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5 みりん 1. 塩 0.1	<u>白菜肉団子汁</u> にんじん 10. たまねぎ 15. はくさい 20. 肉だんご 25. かつお厚削り(ダシ) 1.8 酒 1. 白しょうゆ 3. 塩 0.3 でんぷん 1. 長ねぎ 3.	<u>じゃが芋と凍豆腐のみそ汁</u> じゃが芋 20. たまねぎ 20. にんじん 10. しめじ 5. 小松菜 5. こおり豆腐 0.5 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5	<u>玉ねぎと大豆のカレースープ</u> 鶏ひき肉 10. オニオンペースト 20. たまねぎ 20. じゃが芋 15. にんじん 5. エリンギ(切) 3. 大豆(ドライパック) 10. オニオンペースト 5. 白しょうゆ 3. 塩 0.35 こしょう 0.02 カレー粉 0.2	<u>環境にやさしい野菜の具だくさんみそ汁</u> はくさい 20. にんじん 10. じゃが芋 15. 茶色えのきたけ 5. 厚揚げ 25. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.	<u>かつお昆布だしのすまし汁</u> えのきたけ 5. はくさい 25. にんじん 15. 豆腐 25. 長ねぎ 3. かつお厚削り(ダシ) 1.8 昆布だし 0.2 塩 0.25 白しょうゆ 3.5 酒 1.	<u>さつまいものみそ汁</u> さつまいも 20. たまねぎ 15. えのきたけ 5. 厚揚げ 20. 長ねぎ 3. わかめ 0.5 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5	<u>けんちん汁</u> 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. 長ねぎ 3. かつお厚削り(ダシ) 1.8 白しょうゆ 3. 塩 0.3	<u>野菜入りコンソープ</u> 鶏ムネ肉 5. にんじん 10. たまねぎ 20. しめじ 5. コンパースト 20. ホールコーン 10. チンゲンサイ 3. オニオンペースト 5. 塩 0.3 黒こしょう 0.01 白しょうゆ 3.
<u>ハンバーグトマトソース</u> ★国産ハンバーグ 1. 個 トマト水煮 6. オリーブ油 0.3 ケチャップ 1.5 中濃ソース 1.2 さとう 0.3	<u>鶏肉の塩こうじ焼き</u> ★鶏もも肉(下味) 1. 個	<u>さわらの信州みそ漬け焼き</u> ★さわら味噌漬け 1. 個	<u>まんだいのフライごまソース</u> ★マダライ(下味) 1. 個 小麦粉 6. パン粉 8. 揚げ油 6. 中濃ソース 5. しょうゆ 3. さとう 3. みりん 1. 白すりごま 1.5	<u>フランクフルトソース</u> ★フランクフルト 1. 本 にんにく 0.1 しょうが 0.2 たまねぎ 4.5 ケチャップ 10. しょうゆ 0.5 さとう 1.	<u>長野県産鶏肉のねぎねぎソース</u> ★鶏ムネ肉(下味) 1. 枚 でんぷん 5. 揚げ油 6. しょうゆ 2.4 酒 1.2 みりん 1.2 ごま油 0.3 さとう 0.8 しょうが 0.2 にんにく 0.2 長ねぎ 3. トウバンジャン 0.05	<u>豚肉と根菜の煮物</u> 豚もも肉 30. にんじん 10. こんにゃく 10. れんこん(切) 10. だいこん 10. ごぼう 10. 油P 0.5 白しょうゆ 4. みりん 2. 酒 1. さとう 2. かつお厚削り(ダシ) 0.2 昆布だし 0.1	<u>おからつくねの照焼ソース</u> ★信州バーグ 1. 個 しょうゆ 2. みりん 1.5 さとう 1.5 酒 1.5 でんぷん 0.2	<u>ちくわの蒲揚げ</u> ★ちくわ(切) 2. 個 でんぷん 4. 揚げ油 5. さとう 1.5 しょうゆ 2.5 みりん 2.5 水 4.5 白いりごま 0.5	<u>チリビーンズ</u> 油P 0.8 豚ももひき肉 25. たまねぎ 25. 大豆の華粒 3. 大豆(ドライパック) 15. 金時豆(ドライパック) 5. ピーマン 3. ケチャップ 9. トマトピューレ 4. 中濃ソース 1. さとう 0.3 塩 0.15 チリパウダー 0.2 こしょう 0.02
<u>かぼちゃサラダ</u> 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.	<u>ゆかりあえ</u> もやし 35. にんじん 5. きゅうり 5. 小松菜 5. ゆかり 0.5 海水塩 0.1 米酢 0.5	<u>ごぼうサラダ</u> 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(サラダ) 0.4	<u>こんぶあえ</u> キャベツ 35. きゅうり 5. えだまめ(4寸) 5. にんじん 5. 塩こんぶ 1. 海水塩 0.05 白しょうゆP 1.	<u>チーズサラダ</u> 角チーズ 5. ホールコーン 5. キャベツ 30. 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	<u>カナルだいこんのツナサラダ</u> だいこん 30. 紫だいこん 10. 紅くるり大根 5. キャベツ 5. ツナフレーク 5. 米酢 1. 白しょうゆP 1. さとう(サラダ) 0.05 油P 0.5 こしょう 0.01 白いりごま 0.5	<u>御浜町のみかん</u> みかん 1. 個	<u>のり酢あえ</u> もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. ほうれんそう 5. 角きざみのり 0.5 さとう(サラダ) 0.1 米酢 1.5 白しょうゆP 3. 油P 0.4	<u>じゃこおかかあえ</u> キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. 花かつお(サラダ) 0.8 揚げちりめん 1.5 白しょうゆP 1.5	<u>キャベツのマリネ</u> キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. 米酢 2. 油P 0.4 海水塩 0.4 さとう(サラダ) 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。

明細献立表（6東部）

2024-10-02 印刷

令和6年11月1日金曜 ～ 令和6年11月30日土曜

2 ページ

18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	切込み丸パン	ごはん	★わかめごはん	ごはん	ごはん	ごはん
<u>五目中華スープ</u> 豚肉(肩・もも) 10. はくさい 20. たまねぎ 15. にんじん 10. なると 5. 豆腐 10. きくらげ(切) 0.5 ネギスープ 5. 塩 0.3 しょうゆ 3. 酒 1. こしょう 0.02 でんぷん 0.5	<u>かきたま汁</u> かまぼこ 10. たまねぎ 20. えのきたけ 5. にんじん 10. 卵 20. 小松菜 3. 塩 0.3 白しょうゆ 3. 酒 1. かつお厚削り(ダシ) 1.8 でんぷん 0.5	<u>ワンタンスープ</u> 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. にら 3. ネギスープ 5. しょうゆ 4. 塩 0.2 こしょう 0.02	<u>ごまキムチ汁</u> 豚肉(肩・もも) 15. たまねぎ 10. だいこん 20. しめじ 5. 豆腐(凍) Fe添加 20. 白菜キムチ漬 5. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. 白ねりごま 2.	<u>ABCスープ</u> 鶏ムネ肉 10. セロリー 2. たまねぎ 25. にんじん 10. じゃが芋 15. 塩 0.3 こしょう 0.02 しょうゆ 3.5 ネギスープ 5. マカロニ(ABC) 3.	<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 25. えのきたけ 5. しらたき 5. 小松菜 3. 塩 0.3 白しょうゆ 3. 酒 1. かつお厚削り(ダシ) 1.8	<u>豚汁</u> 油P 0.5 豚肉(肩・もも) 10. 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. しょうが 0.2 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.5 みそ 7.5	<u>なめこ汁</u> なめこ 5. 茶色えのきたけ 5. 豆腐 30. はくさい 20. 油揚げ 5. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5	<u>春雨スープ</u> 鶏ムネ肉 10. たまねぎ 10. にんじん 10. はくさい 20. 春雨 5. にら 3. ネギスープ 5. しょうゆ 3.5 酒 1. 塩 0.3 こしょう 0.02	<u>ひよこ豆入りキーマカレー</u> しょうが 0.2 にんにく 0.2 豚ももひき肉 30. たまねぎ 40. にんじん 20. じゃが芋(凍) 10. ピーマン 5. ひよこ豆 5. 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
<u>蒸しぎょうざ</u> ★ギョーザ(蒸し) 2. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.	<u>豚肉とバターのオリーブソース</u> 豚もも肉 35. ★豚レバー(下味) 30. でんぷん 8. 揚げ油 7. ケチャップ 7. さとう 1. 中濃ソース 4. カレー粉 0.15 酒 2.	<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. ごま油 0.5 しょうゆ 0.8 みりん 1. 酒 0.5	<u>さんまのかぼすレモン煮</u> ★さんまかぼすレモン煮 1. 個	<u>メンチカツ</u> ★メンチカツ 1. 個 揚げ油 6. 中濃ソース 7.	<u>凍り豆腐のたまごやき</u> ★たまごやき(凍り豆腐) 1. 個	<u>鶏唐揚げ</u> ★鶏もも肉(下味) 2. 個 でんぷん 8. 揚げ油 7.	<u>さばのもみじおろしソース</u> さば 1. 切 だいこん 10. さとう 1.5 白しょうゆ 3. 米酢 1. にんじん 1.5	<u>麻婆豆腐</u> 油P 1. しょうが 0.3 豚ももひき肉 20. たまねぎ 15. たけのこ(切) 5. 豆腐(原型絞り) 40. 長ねぎ 3. 大豆の華 粒 3. みそ 2. オリーブソース 1. しょうゆ 2. 酒 2. トウバンジャン 0.1 ごま油 1. さとう 0.5 でんぷん 0.5	<u>りんご</u> りんご 0.25 個 米酢 塩
<u>こんにゃく中華サラダ</u> サラダコンヤク 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(サラダ) 0.3	<u>レモンあえ</u> キャベツ 35. にんじん 5. きゅうり 5. えだまめ(ムキ) 5. レモン汁(凍) 0.5 米酢 0.5 さとう(サラダ) 0.2 海水塩 0.3 こしょう 0.01 オリーブ油 0.5	<u>フルーツポンチ</u> みかん缶 20. パイン缶 20. 黄桃缶 20. ★みかんゼリー 20.	<u>おかかあえ</u> はくさい 30. きゅうり 5. にんじん 8. 小松菜 5. 花かつお(サラダ) 0.8 白しょうゆP 2.5	<u>ブロッコリーサラダ</u> ブロッコリー(凍) 15. キャベツ 25. 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) 0.5 白しょうゆP 1. こしょう 0.01	<u>じゃがいものそぼろ煮</u> 突こんにゃく 5. 鶏ひき肉 15. たまねぎ 10. じゃが芋 25. にんじん 5. 油P 0.5 みりん 1.5 さとう 1.5 塩 0.1 しょうゆ 2.5 酒 0.5 かつお厚削り(ダシ) 0.2 水 10.	<u>春雨サラダ</u> 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(サラダ) 0.5 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 ごま油 0.5 白いりごま 1.	<u>まめっこサラダ</u> もやし 30. きゅうり 5. 大豆(ドライパック) 5. えだまめ(ムキ) 10. 米酢 1. こしょう 0.01 海水塩 0.3 さとう(サラダ) 0.4 ごま油 0.5	<u>わかめサラダ</u> わかめ 0.5 キャベツ 30. きゅうり 5. にんじん 5. ホールコーン 5. 白しょうゆP 2. 米酢 1. さとう(サラダ) 0.3 海水塩 0.1 油P 0.5	<u>カリフラワーのマヨサラダ</u> カリフラワー(冷) 10. キャベツ 30. きゅうり 5. ホールコーン 5. 米酢 1. 海水塩 0.2 ハエダマヨネーズ(サラダ) 7. 黒こしょう 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。