

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)
A	A	A	A	A	A	A	A	A
ごはん	ごはん	背割りコッパパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	コッパパン	★ゆかりごはん
けんちん汁 ごぼう 5. 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 0.2	麻婆豆腐汁 ごま油 0.5 豚ももひき肉 15. しょうが 0.1 にんにく 0.1 えのきたけ 5. たまねぎ 15. にんじん 15. 豆腐 30. 長ねぎ 3. 酒 1. みそ 5. さとう 0.3 犂犂ラスープ 5. しょうゆ 2.3 オイスターソース 1. トウバンヅヤン 0.1 でんぷん 0.5	ポトフ 油P 0.5 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 15. キャベツ 15. 白ワイン 1. 塩 0.1 こしょう 0.02 犂犂ラスープ 5. 白しょうゆ 2.5	具だくさんみそ汁 だいこん 15. たまねぎ 15. にんじん 10. しめじ 5. 厚揚げ 20. 小松菜 5. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5	肉団子スープ にんじん 10. 肉だんご 25. はくさい 20. たまねぎ 20. チンゲンサイ 5. ベジダシ 3. 塩 0.1 しょうゆ 2.5 酒 1. こしょう 0.02	お麩のすまし汁 鶏ムネ肉 10. えのきたけ 5. にんじん 10. はくさい 15. 豆腐(凍) Fe添加 20. わかめ 0.3 長ねぎ 3. ★星のふ 1. かつお厚削り(ダシ) 1.8 塩 0.3 白しょうゆ 3.5 酒 1.	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. ★米粉マカロニ 5. パセリ(乾) 0.03 トマト水煮 15. ケチャップ 5. 犂犂ラスープ 5. 塩 0.7 こしょう 0.02 オリーブ油 0.5	クリームシチュー 鶏ムネ肉 20. たまねぎ 25. にんじん 15. じゃが芋(凍) 25. しめじ 5. ほうれんそう 2. 犂犂ラスープ 5. バター 1. ホワートルウ 7. 牛乳 25. 生クリーム 5. 塩 0.35 こしょう 0.02	塩豚汁 ごぼう 5. 突こんにゃく 10. 豚肉(肩・もも) 20. 酒 1. しょうが 0.5 たまねぎ 15. にんじん 5. だいこん 15. かつお厚削り(ダシ) 1.8 塩 0.45 白しょうゆ 2. 長ねぎ 3.
ぶりの照焼き ★ぶり(下味) 1. 個 しょうゆ 1.5 みりん 2. さとう 1. でんぷん 0.2	春巻き ★春巻き 2. 個 揚げ油 5.	スパゲッティボリタン スパゲッティ 11. 塩(ゆで) 0.3 野菜入りソース(切) 10. たまねぎ 20. しめじ 5. ピーマン 5. ケチャップ 12. 赤ワイン 0.5 中濃ソース 2. トマトピューレ 6. オリーブ油 0.8 塩 0.2 こしょう 0.02	ハンバーグ おろしソース ★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	あじフライ ★あじ松葉開きフライ 1. 個 揚げ油 4. 中濃ソース 5.	厚揚げと豚肉のみそ犂犂炒め 油P 0.8 しょうが 0.4 にんにく 0.4 トウバンヅヤン 0.1 豚肉(肩・もも) 30. 厚揚げ 25. 白菜キムチ漬 5. キャベツ 30. みそ 1.5 酒 0.8 さとう 0.2 塩 0.1 オイスターソース 0.8 でんぷん 0.6	ローストチキン ★鶏モモ(皮付き下味) 1. 個 しょうゆ 1.5 みりん 2. さとう 1. でんぷん 0.2	オムレツオムレツ ★プレーンオムレツ 1. 個 トマト水煮 5. トマトピューレ 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	ちくわの磯辺揚げ ★ちくわ(切) 2. 個 小麦粉 6. 青のり 0.1 揚げ油 6.
こんぶあえ キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. 塩こんぶ 0.7 海水塩 0.1 白しょうゆP 1.	もやしナムル もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. 小松菜 3. 白しょうゆP 2. ごま油 1. 一味唐辛子 0.01 白いりごま 1.	コールスローサラダ キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. 米酢 1. 油P 1. 海水塩 0.25 こしょう 0.02	チーズおなかサラダ 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 1.5 花かつお(サラダ) 0.8	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(サラダ) 0.4	赤かぶのサラダ 赤かぶ(保平かぶ) 10. だいこん 30. きゅうり 4. 米酢 2. 白しょうゆP 2. さとう(サラダ) 1.	マヨポテトサラダ 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. ノエグ マヨネーズ(サラダ) 7.	ツナサラダ ツナフレーク 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	枝豆サラダ えだまめ(焄) 20. わかめ 0.6 キャベツ 20. 米酢 1. 油P 1. 海水塩 0.1 白しょうゆP 1.5
						クリスマスケーキ ★豆乳チョコレートケーキ(乳卵小麦なし) 1. 個		

明細献立表 (6東部)

令和6年12月1日日曜 ~ 令和6年12月31日火曜

13(金)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	23(月)	24(火)
A	A	A	A	A	A	A	A
ごはん	ごはん	ごはん	★メロンパン	玄米入りごはん	ごはん	ごはん	ごはん
石狩汁 だいこん 20. にんじん 10. はくさい 15. 油揚げ 5. サケ 20. 酒 1. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5 筑前煮 ごぼう(切) 10. たけのこ(切) 5. こんにゃく 10. にんじん 10. れんこん(切) 10. 干しいたけスライス 2. 鶏モモ肉 30. 油P 1. しょうゆ 4. 酒 1. さとう 2. みりん 2. ゆかりあえ キャベツ 35. にんじん 5. きゅうり 5. ゆかり 0.5 海水塩 0.1 米酢 0.5	味噌こんにゃく麺スープ 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 ポークソース 5. 豚カツソース 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 松本一本ねぎまんじゅう ★松本一本ねぎ 3. 個 まんじゅう 米酢 1.5 白しょうゆP 1. 大根サラダ だいこん 35. きゅうり 5. にんじん 5. 米酢 1. 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 さとう(サダ) 0.5 白いりごま 0.5	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. 極細キャベツ白 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 さばの竜田揚げ ★さば(下味) 1. 切 でんぱん 8. 揚げ油 5. ブロッコリーサラダ ブロッコリー(凍) 15. キャベツ 25. きゅうり 5. にんじん 5. 油P 0.5 米酢 1. 白しょうゆP 1. 海水塩 0.2 さとう(サダ) 0.5 こしょう 0.01	コーン入り野菜スープ 鶏ムネ肉 10. にんじん 10. たまねぎ 20. コーン 20. ホールコーン 15. チンゲンサイ 5. 豚カツソース 5. 塩 0.3 黒こしょう 0.02 白しょうゆ 3. ポテトチーズのアップ焼き じゃが芋(凍) 47. ショルガー(切) 9. オリーブ油 2.5 塩 0.3 黒こしょう 0.02 シレットチーズ 12. 紙カップ 1. 海そうサラダ 海そうサラダ 1. キャベツ 25. にんじん 5. きゅうり 5. 米酢 1. 海水塩 0.1 さとう(サダ) 0.3 白しょうゆP 2. 油P 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. 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 山賊焼き ★鶏むね肉(下味) でんぱん 8. 揚げ油 6. 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) 0.5 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 ごま油 0.5 白いりごま 1. いちごクレープ ★いちごクレープ 1. 個 (乳卵小麦なし)	松本一本ねぎのみそ汁 だいこん 25. にんじん 10. はくさい 20. 油揚げ 10. 松本一本ねぎ 5. 煮干し 1.8 みそ 7.5 きんぴら肉だんご ★きんぴら肉団子 3. 個 和風おさつサラダ 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. いちごクレープ ★いちごクレープ 1. 個 (乳卵小麦なし)	寄せ鍋汁 鶏モモ肉 5. にんじん 10. はくさい 20. えのきたけ 5. たら 5. 酒 1. 焼き豆腐 15. しらたき 10. 長ねぎ 3. かつお厚削り(ダシ) 1.8 塩 0.25 白しょうゆ 3.5 みりん 1. いわしゆずみそ煮 ★いわしゆずみそ煮 1. 尾 かぼちゃ団子 ★いももち 20. かぼちゃ(凍) 25. ゆで小豆(ドライパック) 12. さとう 5. しょうゆ 0.5 塩 0.1 水 25. 手作りみかんゼリー ★アガー 1.2 水 20. さとう 7. ★みかんジュース 35. みかん缶 15.	白菜と青菜のスープ 鶏モモ肉 5. しめじ 10. にんじん 10. はくさい 15. セロリー 2. 小松菜 10. 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. ベジダシ 3. 厚揚げの肉巻き 厚揚げ 0.25 枚 豚ロース肉 1. 枚 小麦粉 4. しょうゆ 4. さとう 1. みりん 3. にんにく 0.1 しょうが 0.1 白いりごま 0.5 水 2. でんぱん 0.3 ひじきのサラダ もやし 20. キャベツ 15. たまねぎ 5. ロースハム(切) 10. さとう(サダ) 0.3 油P 0.5 白しょうゆP 1. 米酢 1. 海水塩 0.3 ひじき 0.6 しょうゆ 0.5 さとう(サダ) 0.5 みりん 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。