

令和6年12月1日日曜 ～ 令和6年12月31日火曜

1 ページ

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)
B	B	B	B	B	B	B	B	B
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	背割リコッペパン	ごはん	★ゆかりごはん	ごはん	ごはん
<u>麻婆豆腐汁</u> 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 犇犇犇犇犇 5. しょうゆ 2.3 オスターソース 1. トウバンジャン 0.1 でんぷん 0.5	<u>石狩汁</u> 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 <u>筑前煮</u> 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. <u>ゆかりあえ</u> 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	<u>さわに椀</u> 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 <u>さばの竜田揚げ</u> ★さば(下味) 1. 切 でんぷん 8. 揚げ油 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. 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	<u>味噌こんにゃく麺スープ</u> 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 ポークガラスープ 5. 犇犇犇犇犇 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 <u>松本一本ねぎまんじゅう</u> ★松本一本 2. 個 ねぎまんじゅう 米酢 1.5 白しょうゆP 1. <u>大根サラダ</u> 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	<u>ポトフ</u> 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 犇犇犇犇犇 5. 白しょうゆ 2.5 <u>スパゲッティホリタン</u> スパゲッティ 11. 塩(ゆで) 0.3 野菜入りリソース(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 <u>コールスローサラダ</u> 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	<u>けんちん汁</u> 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 <u>ぶりの照焼き</u> ★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 <u>こんぶあえ</u> もやし 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.	<u>塩豚汁</u> 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. <u>ちくわの磯辺揚げ</u> ★ちくわ(切) 2. 個 小麦粉 6. 青のり 0.1 揚げ油 6. <u>枝豆サラダ</u> えだまめ(♂) 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	<u>寄せ鍋汁</u> 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. <u>いわしゆずみそ煮</u> ★いわしゆずみそ煮 1. 尾 <u>かぼちゃ団子</u> ★いももち 20. かぼちゃ(凍) 25. ゆで小豆(トウバンジャン) 12. さとう 5. しょうゆ 0.5 塩 0.1 水 25. <u>マヨポテトサラダ</u> 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. ノンエッグマヨネーズ(サダ) 7. <u>クリスマスケーキ</u> ★豆乳チョコレートケーキ(乳卵小麦なし) 1. 個	<u>ミネストローネ</u> 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. 犇犇犇犇犇 5. 塩 0.7 こしょう 0.02 オリーブ油 0.5 <u>ローストチキン</u> ★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

明細献立表（6東部）

2024-11-05 印刷

令和6年12月1日日曜 ～ 令和6年12月31日火曜

2 ページ

13(金)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	23(月)	24(火)	
B	B	B	B	B	B	B	B	
★メロンパン	玄米入りごはん	ごはん	ごはん	ごはん	コッペパン	ごはん	ごはん	
<u>コーン入り野菜スープ</u> 鶏ムネ肉 10. にんじん 10. たまねぎ 20. コーン・スト 20. ホールコーン 15. チンゲンサイ 5. けんがらすーぷ 5. 塩 0.3 黒こしょう 0.02 白しょうゆ 3.	<u>ポークカレー</u> 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	<u>松本一本ねぎのみそ汁</u> 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 <u>きんぴら肉だんご</u> ★きんぴら肉団子 2. 個	<u>お麩のすまし汁</u> 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. <u>厚揚げと豚肉のみそみそ炒め</u> 油P 0.8 しょうが 0.4 にんにく 0.4 トウバンジャ 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 オスターソース 0.8 でんぷん 0.6 <u>赤かぶのサラダ</u> 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.	<u>具だくさんみそ汁</u> 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 <u>ハンバーグ おろしソース</u> ★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	<u>クリームシチュー</u> 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. けんがらすーぷ 5. バター 1. ホワイトルウ 7. 牛乳 25. 生クリーム 5. 塩 0.35 こしょう 0.02 <u>オムレツみそソース</u> ★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 <u>ツナサラダ</u> 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	<u>肉団子スープ</u> 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 <u>あじフライ</u> ★あじ松葉開きフライ 1. 個 揚げ油 4. 中濃ソース 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>白菜と青菜のスープ</u> 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. <u>厚揚げの肉巻き</u> 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. でんぷん 0.3 <u>ひじきのサラダ</u> もやし 20. キャベツ 15. たまねぎ 5. ロースハム(切) 10. さとう(サラダ) 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(サラダ) 0.5 みりん 0.5 <u>手作りみかんゼリー</u> ★アガー 1.2 水 20. さとう 7. ★みかんジュース 35. みかん缶 15.	

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。