

8(水)	9(木)	10(金)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	20(月)	21(火)
A	A	A	A	A	A	A	A	A
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	コッパパン	★わかめごはん	ごはん	ごはん	ごはん
ワカメスープ 鶏ムネ肉 5. たまねぎ 10. にんじん 5. えのきたけ 10. 豆腐 15. わかめ 0.5 長ねぎ 5. 犂カラスープ 5. 塩 0.4 しょうゆ 4. 酒 1. こしょう 0.02	オニオンスープ オリーブ油 0.2 ソルダ-バ-コン(切) 5. たまねぎ 35. 白ワイン 1. にんじん 10. 大豆(凍) 10. ベジダン 3. しょうゆ 2.5 塩 0.5 黒こしょう 0.02	玄米だんごのお雑煮風 鶏モモ肉 10. はくさい 15. にんじん 10. 祝なると(切) 7. ★玄米だんご 30. みつば 3. 塩 0.3 酒 1. 白しょうゆ 3.8 かつお厚削り(ダシ) 1.8	いも団子スープ 鶏ムネ肉 5. はくさい 25. にんじん 10. しめじ 5. いも団子 25. 塩 0.2 しょうゆ 4. 犂カラスープ 5.	コーン入り野菜スープ 鶏ムネ肉 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. 犂カラスープ 5. 塩 0.3 黒こしょう 0.02 白しょうゆ 4.	豚汁 油P 0.5 豚肉(肩・もも) 15. 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. 突こんにやく 10. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.	ミートボール野菜スー 肉だんご 25. はくさい 15. たまねぎ 15. にんじん 5. 塩 0.5 こしょう 0.02 しょうゆ 2. 犂カラスープ 5.	具だくさんみそ汁 ごぼう 5. しめじ 5. じゃが芋 20. たまねぎ 10. にんじん 10. 豆腐(凍) Fe添加 15. 長ねぎ 3. わかめ 0.3 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.	ハヤシライス 油P 1. 豚肉(肩・もも) 35. たまねぎ 40. にんじん 25. にんにく 0.3 じゃが芋(凍) 20. 赤ワイン 4. ★ハヤシライスソフト 12. デミグラスソース 8. ケチャップ 8. 塩 0.3 こしょう 0.02 犂カラスープ 5.
ジャポ^ン揚げ^ぎョーザ^ン ★キョーザの皮特大 1. 枚 キャベツ 8. にら 1.5 長ねぎ 3.5 豚肩ひき肉 27. しょうが 0.1 ごま油 0.15 塩 0.27 オスターソース 0.5 しょうゆ 0.8 でんぷん 0.55 揚げ油 5.5	△^ンツ^ン犂カ^ツ 鶏ムネ肉 1. 枚 ソルダ ^ン マ ^ン ネ ^ズ 5. 白ワイン 1.55 粒入りマスタード 2. 塩 0.15 パン粉 5.	ぶりの塩焼き ぶり 1. 個	豚肉とレ^ンコンの中華あん 豚もも肉 25. れんこん(切) 30. でんぷん 5. 揚げ油 6. たまねぎ 8. たけのこ(切) 3. 白しょうゆ 2.56 オスターソース 0.64 酒 1. ごま油 0.2 水 2.	パ^ンネ[・]ビ[・]ホ[・]ロ[・]セ[・] マカロニ(パ ^ン ネ) 10. 塩(ゆで) 0.5 バター 0.2 にんにく 0.2 セロリー 3. ソルダ ^ン バ [・] コン(切) 5. 牛ひき肉 20. たまねぎ 15. にんじん 5. トマト水煮 10. トマトビ [・] ール 10. 赤ワイン 0.5 さとう 0.1 塩 0.25 しょうゆ 2. ベジダン 0.3 こしょう 0.02 オレガノ 0.01 バジル(乾) 0.01	山賊焼き ★鶏もも肉(下味) 1. 個 でんぷん 6. 揚げ油 5.	ガーリックチキン ★鶏もも肉(下味) 1. 個	おろし焼肉 豚もも肉 60. 油P 1. 塩 0.2 こしょう 0.03 赤ワイン 1. たまねぎ 10. にんにく 0.4 しょうが 0.5 だいこん 10. 酒 1. オスターソース 10. レモン汁(凍) 0.8 りんごビューレ 0.6 さとう 0.5	カニクリームコ^ッツ ★カニクリームコ ^ッ ツ 1. 個 揚げ油 5.
大根のカクテキ(缶入り) だいこん 40. にんじん 3. 塩いか 7. ごま油 0.5 ★キムチの素 3. 海水塩 0.1 白しょうゆP 0.5	さつまいもサラダ さつまいも(凍) 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.	三色なます だいこん 35. きゅうり 5. にんじん 5. 白しょうゆP 2. 米酢 2. 海水塩 0.25 さとう(サダ ^ダ) 1.	ポテトサラダ じゃが芋(凍) 40. にんじん 5. きゅうり 5. 海水塩 0.3 黒こしょう 0.02 油P 1.5 米酢 1.5 白しょうゆP 1.	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. 米酢 1. 油P 0.8 さとう(サダ ^ダ) 0.5 海水塩 0.2 白しょうゆP 1.	春雨サラダ マロニー 5. きゅうり 10. キャベツ 15. にんじん 3. 米酢 1. さとう(サダ ^ダ) 0.5 白しょうゆP 3. 海水塩 0.2 ごま油 0.5	チーズお^かか^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 1.8 花かつお(サダ ^ダ) 0.8	たまごあんあえ キャベツ 35. 小松菜 5. にんじん 3. 細切たまご 7. 白しょうゆP 0.5 さとう(サダ ^ダ) 0.05	まめっ^こサ^ラダ もやし 30. きゅうり 7. 大豆(ドライパック) 8. えだまめ(峠) 5. 米酢 1. こしょう 0.02 海水塩 0.3 さとう(サダ ^ダ) 0.3 油P 0.5 白いりごま 1.
						フ^ョコ^レト^クレ^ー ★フ ^ョ コ ^レ ト ^ク レ ^ー (乳卵小麦なし) 1. 個		

明細献立表 (6東部)

令和7年1月1日水曜 ~ 令和7年1月31日金曜

22(水)	23(木)	24(金)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
A	A	A	A	A	A	A	A
★メロンパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	まるパン	減量ごはん	ごはん
ABCスープ	きゃべつのスープ	中華卵スープ	春雨スープ	根菜の粕汁	ジュリエンスープ	カレーうどん汁	キムチ鍋
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 0.3 こしょう 0.02 しょうゆ 3.5 珪カがらす 5. マカロニ(ABC) 5.	鶏ムネ肉 10. 大豆(凍) 10. にんじん 10. ホールコーン 10. キャベツ 30. ほうれんそう 5. 珪カがらす 5. 白しょうゆ 4. 塩 0.3 こしょう 0.02	ごま油 0.5 鶏ムネ肉 5. たまねぎ 15. 豆腐(凍) Fe添加 20. にんじん 7. 卵 20. きくらげ(切) 0.5 チンゲンサイ 5. 塩 0.3 こしょう 0.02 しょうゆ 4. 珪カがらす 5. でんぷん 1.	鶏モモ肉 20. たまねぎ 20. にんじん 10. はくさい 20. マロニー 5. チンゲンサイ 5. しょうゆ 5. 酒 1. 塩 0.2 こしょう 0.02	鶏ムネ肉 15. 油揚げ 5. ごぼう 5. 突こんにゃく 5. だいこん 25. にんじん 10. ★酒かす 1. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. 長ねぎ 3.	豚もも肉 10. たまねぎ 20. にんじん 10. ほうれんそう 5. キャベツ 25. 珪カがらす 5. 塩 0.3 白しょうゆ 3.5 こしょう 0.02	豚肉(肩・もも) 10. にんじん 10. たまねぎ 15. はくさい 10. 油揚げ 5. うどん 25. 長ねぎ 3. さとう 0.5 みりん 1. 白しょうゆ 3. かつお厚削り(ダシ) 1.8 カレールウ 5.5 カレー粉 0.2	ごま油 0.5 にんにく 0.2 白菜キムチ漬 10. 長ねぎ 3. 豚もも肉 20. トウモロコシ 0.5 酒 0.8 はくさい 20. 焼き豆腐 20. みりん 0.8 さとう 0.4 しょうゆ 2.5 みそ 1.5 かつお厚削り(ダシ) 1.8
ポトトチーズの揚げ焼き	ルバーグ 照り焼きソース		大豆入りドライカレー	めだいの幽庵焼き	ホキフライトマトソース		
じゃが芋(凍) 47. ショalg-パ-コン(切) 9. オリーブ油 2.7 塩 0.3 黒こしょう 0.02 シュレットチーズ 12. 紙カップ 1.	★国産ルバーグ 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	コーンシューマイ ★コーン焼売 3. 個 米酢 1.7 白しょうゆP 1.3	にんにく 0.2 豚ももひき肉 30. 大豆の華粒 3. たまねぎ 15. にんじん 10. 大豆(凍) 20. ケチャップ 5. ウスターソース 3. 塩 0.1 こしょう 0.01 カレー粉 0.8	★めだい(下味) 1. 切	ホキ 1. 切 小麦粉 6. パン粉 6. 揚げ油 6. オリーブ油 0.13 たまねぎ 6. にんにく 0.13 トマト水煮 14. さとう 0.5 塩 0.13 こしょう 0.01 オレガノ 0.01 バジル(乾) 0.01	ちくわの天ぷら ★ちくわ(切) 2. 個 小麦粉 5. 揚げ油 6.	さばのみそ煮 ★さばみそ煮 1. 個
海そうサラダ	もやしひじきサラダ	ほたてと大根のサラダ		なめたけあえ			
海そうサラダ 1. だいこん 35. 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.	もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. ひじき(ドライパック) 5. さとう(サダ) 0.4 白しょうゆP 2.5 油P 0.5 米酢 1. 白いりごま 1.	だいこん 30. きゅうり 5. にんじん 5. ほたてフレーク 8. 米酢 2. 白しょうゆP 2. 油P 0.5 白いりごま 0.5	フルーツヨーグルト ヨーグルト 30. 黄桃缶 15. パイナップル 15. みかん缶 15. さとう(サダ) 0.5	キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 3. なめたけ 8. 白しょうゆP 0.8 海水塩 0.1	ごぼう 1. さとう 0.5 塩 0.13 こしょう 0.01 オレガノ 0.01 バジル(乾) 0.01	こんがあえ キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. 塩こんが 0.7 海水塩 0.1 白しょうゆP 1.	切干大根のいり煮 鶏ひき肉 10. にんじん 10. ★焼ちくわ(切) 5. 切干し大根 5. 油揚げ 2. みりん 0.8 さとう 2. 酒 0.8 しょうゆ 3.5 かつお厚削り(ダシ) 0.3 油P 0.5 水 40.
				ごぼうサラダ		ふりかけ	
				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 2.3 油P 0.5 さとう(サダ) 0.35	★ふりかけ(のり) 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。