

9(木)	10(金)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	20(月)	21(火)	22(水)
B	B	B	B	B	B	B	B	B
ごはん	コッパパン	ごはん	ごはん	ごはん	減量ごはん	★わかめごはん	ごはん	ごはん
<b>大豆入りポテトマヌーブ</b> 野菜入りリゾット(切) 15. たまねぎ 20. にんじん 15. じゃが芋 20. 大豆(凍) 15. トマト水煮 15. 犂ガスープ 5. ケチャップ 4. しょうゆ 3. 塩 0.35 こしょう 0.01 赤ワイン 0.8	<b>コーン入り野菜スープ</b> 鶏ムネ肉 15. にんじん 10. たまねぎ 25. コーナースト 20. ホールコーン 15. チンゲンサイ 5. 犂ガスープ 5. 塩 0.3 黒こしょう 0.02 白しょうゆ 4.  <b>パン・ビーツ・ホーロー</b> マカロニ(パン) 10. 塩(ゆで) 10. バター 0.5 にんにく 0.2 セロリー 3. ショウガ・パン(切) 5. 牛ひき肉 20. たまねぎ 15. にんじん 5. トマト水煮 10. トマトピューレ 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  <b>ブロッコリーサラダ</b> ブロッコリー(凍) 15. キャベツ 30. きゅうり 5. 米酢 1. 油P 0.8 さとう(サダ) 0.5 海水塩 0.2 白しょうゆP 1.	<b>玄米だんごのお雑煮風</b> 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  <b>ぶりの塩焼き</b> ぶり 1. 個  <b>三色なます</b> 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) 1.  <b>伊予柑ゼリー</b> ★伊予柑ゼリー 1. 個	<b>いも団子スープ</b> 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 酒 1. しょうゆ 4. 犂ガスープ 5.  <b>豚肉とレタの中華あん</b> 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 オイスターソース 0.64 酒 1. ごま油 0.2 水 2.  <b>ポテトサラダ</b> 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.	<b>根菜の粕汁</b> 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.  <b>めだいの幽庵焼き</b> ★めだい(下味) 1. 切  <b>なめたけあえ</b> 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  <b>ふりかけ</b> ★ふりかけ(のり) 1. 個	<b>カレーうどん汁</b> 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  <b>ちくわの天ぷら</b> ★ちくわ(切) 2. 個 小麦粉 5. 揚げ油 6.  <b>こんぶあえ</b> 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.	<b>豚汁</b> 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. 突こんにゃく 10. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.  <b>山賊焼き</b> ★鶏もも肉(下味) 1. 個 でんぷん 6. 揚げ油 5.  <b>春雨サラダ</b> 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) 0.5 白しょうゆP 3. 海水塩 0.2 ごま油 0.5  <b>チョコレート</b> ★チョコレート(乳卵小麦なし) 1. 個	<b>キムチ鍋</b> 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  <b>さばのみそ煮</b> ★さばのみそ煮 1. 個	<b>ハヤシライス</b> 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. ★ハヤシウソフツ 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 犂ガスープ 5.  <b>かにクリームコロッケ</b> ★かにクリームコロッケ 1. 個 揚げ油 5.  <b>まめっこサラダ</b> 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) 0.3 油P 0.5 白いりごま 1.

# 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

23(木)	24(金)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
B	B	B	B	B	B	B
ごはん	まるパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	★メロンパン
<b>具だくさんみそ汁</b>	<b>ジュリエンスープ</b>	<b>きゃべつのスープ</b>	<b>中華卵スープ</b>	<b>ミートボール野菜スープ</b>	<b>春雨スープ</b>	<b>ABCスープ</b>
ごぼう 5.	豚もも肉 10.	鶏ムネ肉 10.	ごま油 0.5	肉だんご 25.	鶏モモ肉 20.	豚肉(肩・もも) 5.
しめじ 5.	たまねぎ 20.	大豆(凍) 10.	鶏ムネ肉 5.	はくさい 15.	たまねぎ 20.	セロリー 2.
じゃが芋 20.	にんじん 10.	にんじん 10.	たまねぎ 15.	たまねぎ 15.	にんじん 10.	たまねぎ 20.
たまねぎ 10.	ほうれんそう 5.	ホールコーン 10.	豆腐(凍) Fe添加 20.	にんじん 5.	はくさい 20.	にんじん 10.
にんじん 10.	キャベツ 25.	キャベツ 30.	にんじん 7.	塩 0.5	マロニー 5.	キャベツ 20.
豆腐(凍) Fe添加 15.	犂犂がスープ 5.	ほうれんそう 5.	卵 20.	こしょう 0.02	チンゲンサイ 5.	ホールコーン 5.
長ねぎ 3.	塩 0.3	犂犂がスープ 5.	きくらげ(切) 0.5	しょうゆ 2.	しょうゆ 5.	塩 0.3
わかめ 0.3	白しょうゆ 3.5	白しょうゆ 4.	チンゲンサイ 5.	酒 1.	しょうゆ 1.	こしょう 0.02
煮干し(パック) 1.8	こしょう 0.02	塩 0.3	塩 0.3	犂犂がスープ 5.	塩 0.2	しょうゆ 3.5
みそ 7.		こしょう 0.02	こしょう 0.02		こしょう 0.02	犂犂がスープ 5.
			しょうゆ 4.			マカロニ(ABC) 5.
			犂犂がスープ 5.			
			でんぷん 1.			
	<b>ホキフライマトソース</b>	<b>ハンバーグ 照り焼きソース</b>		<b>ガーリックチキン</b>		
<b>おろし焼肉</b>	ホキ 1. 切	★国産ハンバーグ 1. 個		★鶏もも肉(下味) 1. 個	<b>大豆入りドライカレー</b>	<b>ポトとチーズのキャブ焼き</b>
豚もも肉 60.	小麦粉 6.	しょうゆ 2.	<b>コーンシューマイ</b>		にんにく 0.2	じゃが芋(凍) 47.
油P 1.	パン粉 6.	みりん 1.5	★コーン焼売 2. 個		豚ももひき肉 30.	ソルゲ-パ-コン(切) 9.
塩 0.2	揚げ油 6.	さとう 1.5	米酢 1.7	<b>チーズおなかサラダ</b>	大豆の華粒 3.	オリーブ油 2.7
こしょう 0.03	オリーブ油 0.13	酒 1.5	白しょうゆP 1.3	キャベツ 35.	たまねぎ 15.	塩 0.3
赤ワイン 1.	たまねぎ 6.	でんぷん 0.2		きゅうり 5.	にんじん 10.	黒こしょう 0.02
たまねぎ 10.	にんにく 0.13			にんじん 5.	大豆(凍) 20.	シュレットチーズ 12.
にんにく 0.4	トマト水煮 14.	<b>もやしひじきサラダ</b>	<b>はたてと大根のサラダ</b>	ケチャップ 5.	ウスターソース 3.	紙カップ 1.
しょうが 0.5	さとう 0.5	もやし 35.	だいこん 30.	角チーズ 5.	塩 0.1	
だいこん 10.	塩 0.13	きゅうり 5.	きゅうり 5.	白しょうゆP 1.8	こしょう 0.01	<b>海そうサラダ</b>
酒 1.	こしょう 0.01	にんじん 5.	にんじん 5.	花かつお(サラダ) 0.8	カレー粉 0.8	海そうサラダ 1.
木ワッペ 10.	オレガノ 0.01	ひじき(ドライパック) 5.	はたてフレーク 8.			だいこん 35.
レモン汁(凍) 0.8	バジル(乾) 0.01	さとう(サラダ) 0.4	米酢 2.	<b>フルーツヨーグルト</b>		にんじん 5.
りんごピューレ 0.6		白しょうゆP 2.5	白しょうゆP 2.	ヨーグルト 30.		きゅうり 5.
さとう 0.5	<b>ごぼうサラダ</b>	油P 0.5	油P 0.5	黄桃缶 15.		米酢 1.
<b>たくあんあえ</b>	ごぼう(切) 25.	米酢 1.	白いりごま 0.5	パイン缶 15.		海水塩 0.1
キャベツ 35.	きゅうり 5.	白いりごま 1.		みかん缶 15.		さとう(サラダ) 0.3
小松菜 5.	にんじん 5.			さとう(サラダ) 0.5		白しょうゆP 2.
にんじん 3.	ホールコーン 5.					
細切たくあん 7.	米酢 1.					
白しょうゆP 0.5	白しょうゆP 2.3					
さとう(サラダ) 0.05	油P 0.5					
	さとう(サラダ) 0.35					

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。