

令和7年3月1日土曜 ～ 令和7年3月31日月曜

1 ページ

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)
B	B	B	B	B	B	B	B	B
玄米入りごはん	★ちらしずし	ごはん	ごはん	背割りコッペパン	ごはん	ごはん	ごはん	★赤飯
<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>花ふのすまし汁</u> 鶏ムネ肉 5. えのきたけ 5. はくさい 25. にんじん 10. だいこん 15. みつば 3. ★花ふ 0.8 花かつお(ダシ) 1.8 塩 0.3 白しょうゆ 3. 酒 1. <u>えびしゅうまい</u> ★えびシューマイ 2. 個 白しょうゆ 1. 米酢 1.5 <u>春色サラダ</u> キャベツ 30. きゅうり 5. にんじん 5. ツナフレーク 5. 大豆の華 フレーク 2. さとう 0.5 米酢 1. 海水塩 0.3 こしょう 0.01 油P 0.5 <u>ひしもち</u> ★ひしもち 1. 個	<u>根菜のみそ汁</u> 豆腐(凍) Fe添加 20. こんにゃく 10. だいこん 15. にんじん 10. じゃが芋 15. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5 <u>ソースチキンカツ</u> 鶏ムネ肉 1. 枚 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. <u>よろこんぶあえ</u> キャベツ 35. きゅうり 5. えだまめ(ㇿ) 5. にんじん 5. 塩こんぶ 1. 海水塩 0.05 白しょうゆP 1.	<u>豚汁</u> 豚肉(肩・もも) 10. 酒 1. ごぼう 10. たまねぎ 10. にんじん 5. だいこん 20. 突こんにゃく 10. しょうが 0.2 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. <u>さばのカレー焼き</u> ★さば(下味) 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. さとう 0.1 米酢 1.5 白しょうゆP 2.3 油P 0.4 角きざみのり 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 20. キャベツ 20. 白ワイン 1. 塩 0.2 こしょう 0.02 ベジダシ 3. 白しょうゆ 2.5 <u>フランクフルト</u> ★フランクフルト 1. 本 トマトピューレ 4. ケチャップ 2. 中濃ソース 2. さとう 0.3 <u>コーンサラダ</u> ホールコーン 10. キャベツ 30. きゅうり 5. にんじん 5. 油P 1. 米酢 1. 海水塩 0.3 こしょう 0.02	<u>いも団子汁</u> 鶏ムネ肉 10. だいこん 20. にんじん 10. えのきたけ 5. いも団子 25. 長ねぎ 3. 塩 0.2 酒 1. 白しょうゆ 4. 花かつお(ダシ) 1.8 <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. 酒 1. みりん 1. ごま油 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 0.4	<u>具だくさんみそ汁</u> だいこん 20. 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>かつおフライ</u> ★かつお柔らかフライ 1. 個 揚げ油 6. 中濃ソース 5. <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>もやしのナムル</u> 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. 白いりごま 1.	<u>ワントンスープ</u> ごま油 0.5 にんじん 10. たまねぎ 20. 豚ももひき肉 10. はくさい 15. ワントン 6. なると 5. にら 3. 犇犇犇犇犇 5. しょうゆ 4. 塩 0.2 こしょう 0.02 <u>厚揚げ入りプルコギ</u> ごま油 0.8 にんにく 0.2 しょうが 0.2 豚肉(肩・もも) 25. 酒 2. 厚揚げ 30. にんじん 10. たまねぎ 20. しらたき 5. しょうゆ 3. みりん 3. さとう 0.5 コチュジャン 3. <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 0.5 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 ごま油 0.5 <u>お祝いケーキ</u> ★お祝いケーキ (乳卵小麦なし) 1. 個 <u>タルタルソース</u> ★ノエッグ タルタルソース 1. 個	<u>お祝いすまし汁</u> えのきたけ 5. だいこん 15. にんじん 10. はくさい 10. 祝なると(切) 5. 豆腐 20. みつば 3. 花かつお(ダシ) 1. 塩 0.3 白しょうゆ 3.5 酒 1. <u>チキン南蛮</u> 鶏ムネ肉 1. 枚 でんぷん 6. 揚げ油 7. 米酢 4.5 しょうゆ 3. さとう 3. 水 6.

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)

2025-01-29 印刷

令和7年3月1日土曜 ～ 令和7年3月31日月曜

2 ページ

14(金)								
B								
コッペパン								
ブラウنشチュー								
にんにく 0.5								
豚肉(肩・もも) 30.								
たまねぎ 30.								
にんじん 10.								
じゃが芋(凍) 15.								
しめじ 10.								
油P 1.								
ハヤシルウソフト 11.								
デミグラスソース 6.								
赤ワイン 1.								
中濃ソース 3.								
ケチャップ 3.								
オリーブオイル 5.								
こしょう 0.03								
チーズオムレツ								
★チーズオムレツ 1. 個								
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.								
ホールコーン 5.								
米酢 1.								
海水塩 0.2								
油P 0.5								
さとう 0.5								
白しょうゆP 1.								
こしょう 0.01								

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。