

★の詳細は使用食材原材料一覧表に記載があります

明細献立表 (7東部)

令和7年10月1日水曜 ~ 令和7年10月31日金曜

| 1(水) | 2(木) | 3(金) | 6(月) | 7(火) | 8(水) | 9(木) | 10(金) | 14(火) |
|---|--|--|--|--|--|---|--|--|
| B | B | B | B | B | B | B | B | B |
| ごはん | ごはん | コッパパン | ごはん | ごはん | ★五目ごはん | ごはん | 背割りコッパパン | ごはん |
| かみなり汁 鶏ムネ肉 5. ★ゆしどうふ 30. 突こんにゃく 10. にんじん 10. だいこん 20. 長ねぎ 3. ごぼう 7. 塩 0.25 しょうゆ 4. 酒 0.5 かつお厚削り(ダシ) 1.8 ごま油 0.5 信田煮 ★信田袋 1. 個 酒 1.5 でんぷん 0.3 長ねぎ 1. しょうゆ 2.5 さとう 1. みりん 2.5 水 2. ツナサラダ ツナフレーク 5. きゅうり 5. キャベツ 35. にんじん 5. 米酢 1. 白しょうゆP 1. 海水塩 0.15 黒こしょう 0.02 油P 1. | ごまみそ汁 豚肉(肩・もも) 5. こんにゃく 10. だいこん 20. にんじん 10. はくさい 20. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. 酒 1. ★白ねりごま 4. かゝの西京焼き ★かゝがます(下味) 1. 切 ひじきの煮物 突こんにゃく 10. にんじん 10. ひじき 2.5 鶏モモ肉 10. 大豆(凍) 10. さとう 1.5 しょうゆ 3.5 みりん 1. 油P 1. 水 10. カスタード風豆乳クレープ ★カスタード風豆乳クレープ (乳卵小麦なし) 1. 個 | ABCスープ 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 0.45 こしょう 0.02 しょうゆ 2.5 犂犂ラスープ 5. マカロニ(ABC) 5. ホキフライ ホキ 1. 切 小麦粉(1kg袋) 5. パン粉 7.5 揚げ油 6. 中濃ソース 6. コールスローサラダ キャベツ 35. ホールコーン 5. きゅうり 5. にんじん 5. 米酢 1. 油P 1. 海水塩 0.3 こしょう 0.02 カスタード風豆乳クレープ ★カスタード風豆乳クレープ (乳卵小麦なし) 1. 個 | 白菜スープ 鶏ムネ肉 5. じゃが芋 20. にんじん 5. たまねぎ 10. はくさい 25. しめじ 5. 犂犂ラスープ 5. 塩 0.35 しょうゆ 3. こしょう 0.02 パ-と豚肉のケチャップ和え ★豚レバー(下味) 25. 豚もも肉(揚げがらめ用) 30. でんぷん 7. 揚げ油 7. 中濃ソース 4. ケチャップ 7. さとう 1. 水 2. カレー粉 0.15 海そうサラダ 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 0.3 白しょうゆP 2. | 豚汁 油P 0.5 豚肉(肩・もも) 10. 酒 1. ごぼう 7. たまねぎ 10. にんじん 10. だいこん 15. 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 7.5 さばの塩焼き ★さば(下味) 1. 個 たくあんあえ はくさい 35. 小松菜 3. にんじん 5. ★細切たくあん 5. 白しょうゆP 0.8 さとう 0.08 | 秋野菜の具だくさんみそ汁 里いも(凍) 20. 酒 1. ごぼう 10. だいこん 25. にんじん 10. 油揚げ 5. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7. あづみのわさびコロッケ ★わさびコロッケ 1. 個 揚げ油 5. 塩丸いかの酢のもの キャベツ 25. きゅうり 5. ★塩いか 10. わかめ 0.5 米酢 2. 白しょうゆP 2. さとう 1. | 春雨スープ 鶏ムネ肉 5. にんじん 10. だいこん 15. はくさい 20. マロニー 8. 犂犂ラスープ 5. 白しょうゆ 4.5 酒 1. 塩 0.2 こしょう 0.02 麻婆豆腐 油P 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豚ももひき肉 25. たまねぎ 20. たけのこ(切) 7. 大豆の華粒 3. 豆腐(原型絞り) 40. 長ねぎ 5. みそ 2. ★テンメンジャン 0.5 オイスターソース 0.5 しょうゆ 2. 酒 2. トウバンジャン 0.1 ごま油 0.3 さとう 0.2 でんぷん 0.5 ゆかりあえ キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. チンゲンサイ 3. ゆかり 0.5 海水塩 0.1 米酢 0.5 | ポトフ セロリー 3. たまねぎ 15. にんじん 15. 豚肉(肩・もも) 15. じゃが芋(凍) 20. キャベツ 15. 白ワイン 1. 塩 0.3 こしょう 0.02 犂犂ラスープ 5. 白しょうゆ 3. ワンクフルトマトソース ★ワンクフルト 1. 本 トマトピューレ 4. オリーブ油 0.5 ケチャップ 4. 中濃ソース 1.5 さとう 0.3 かぼちゃとチーズのサラダ かぼちゃ(冷) 35. きゅうり 5. にんじん 5. ★角チーズ 5. 海水塩 0.3 黒こしょう 0.02 油P 1. 米酢 1. | 厚揚げのみそ汁 にんじん 10. はくさい 20. えのきたけ 5. 厚揚げ 25. 小松菜 5. 煮干し(パック) 1.8 酒 1. みそ 7. たまごやきおろしポン酢 ★たまごやき 1. 個 だいこん 10. さとう 0.8 しょうゆ 2.5 レモン汁(凍) 1. 鶏きんぴらごぼう 鶏モモ肉 25. ごぼう(切) 20. にんじん 15. ホールコーン 10. さとう 2. しょうゆ 4. みりん 1. ★一味唐辛子 0.01 油P 1. |

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 (7東部)

令和7年10月1日水曜 ~ 令和7年10月31日金曜

| 28(火) | 29(水) | 30(木) | 31(金) |
|--|--|---|---|
| B | B | B | B |
| <p>ごはん</p> <p>みそけんちん汁</p> <p>ごぼう 10. にんじん 10. だいこん 25. こんにゃく 10. ★豆腐(凍) Fe添加 20. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 酒 1. みそ 7.</p> <p>鶏唐揚げ</p> <p>★鶏もも肉(下味) 2. 個 でんぷん 8. 揚げ油 7.</p> <p>おかかあえ</p> <p>キャベツ 35. 小松菜 3. きゅうり 5. にんじん 5. 白しょうゆP 2.5 花かつお(サダ) 0.8</p> | <p>ごはん</p> <p>きのこのみそ汁</p> <p>にんじん 10. えのきたけ 5. はくさい 20. たまねぎ 10. しめじ 5. ★豆腐(凍) Fe添加 20. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.</p> <p>いわしのみぞれ煮</p> <p>★いわしみぞれ煮 1. 尾</p> <p>大根ささみサラダ</p> <p>だいこん 35. にんじん 5. ★ささみ(生) (N) 5. きゅうり 5. 油P 1. 海水塩 0.15 こしょう 0.02 白しょうゆP 1.5 米酢 1.</p> | <p>ごはん</p> <p>キムチ鍋</p> <p>油P 0.5 にんにく 0.2 たまねぎ 15. 豚肉(肩・もも) 10. トウモロコシ 0.5 酒 0.8 ★白菜キムチ漬 10. はくさい 20. ★豆腐(凍) Fe添加 20. みりん 0.8 煮干し(パック) 1.8 しょうゆ 2.5 みそ 1.5 にら 3.</p> <p>ハバーグたまねぎソース</p> <p>★国産ハバーグ 1. 個 油P 0.2 たまねぎ 10. 塩 0.05 しょうゆ 3. みりん 2. 酒 2. さとう 0.3 米酢 0.5 黒こしょう 0.02</p> <p>もやしとじゃこのサラダ</p> <p>★揚げちりめん 3. もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. 白しょうゆP 2.5 さとう 0.4 米酢 1. 油P 0.5 白いりごま 0.5</p> | <p>ごはん</p> <p>さわに椀</p> <p>豚肉(肩・もも) 5. たけのこ(切) 3. にんじん 10. だいこん 25. えのきたけ 5. ★細切かぼち 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</p> <p>つくねの甘酢あんかけ</p> <p>★キャベツ入りつくね 1. 個 ごま油 0.3 しょうが 0.1 しょうゆ 3. 酒 1. みりん 1.5 さとう 1.5 米酢 1.5 でんぷん 0.2 水 1.</p> <p>じゃがさつまサラダ</p> <p>じゃが芋(凍) 20. さつま芋(凍) 20. ホールコーン 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.</p> |

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。

☆ご不明な点等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。