

令和6年4月1日月曜 ~ 令和6年4月30日火曜

5(金)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	15(月)	16(火)	17(水)
A	A	A	A	A	A	A	A	A
ごはん	ごはん	ごはん	食パン(1枚切)	ごはん	★玄米入りごはん	ごはん	★わかめごはん	背割りコッパパン
担々こんにゃく麺スープ	けんちん汁	わかめスープ	オニオンスープ	豆腐とわかめのみそ汁	ポークカレー	さわかぼ	お祝いすまし汁	大豆入りポトフ
豚ももひき肉 10. にんにく 0.3 ★なると 7. にんじん 10. たまねぎ 20. 長ねぎ 3. ★こんにゃく麺 30. ポークスープ 5. オニオンスープ 5. 白しょうゆ 2. みそ 6. 酒 1. トウモロコシ 0.1 白すりごま 1. 白ねりごま 1.	ごぼう 10. にんじん 10. だいこん 20. ★こんにゃく 10. ★豆腐 20. 長ねぎ 3. 花かつお(ダシ) 1.8 ごま油 0.5 しょうゆ 4. 酒 1. 塩 0.2	鶏ムネ肉 10. たまねぎ 10. にんじん 10. えのきたけ 5. わかめ 0.5 長ねぎ 3. 白いりごま 0.5 オニオンスープ 5. 塩 0.3 しょうゆ 3. 酒 1. こしょう 0.02	★シロガネ-A(コ)切 10. ★オカシテ 20. たまねぎ 40. にんじん 10. パセリ 0.2 オニオンスープ 5. 塩 0.5 しょうゆ 2. こしょう 0.02	はくさい 15. にんじん 10. だいこん 20. えのきたけ 5. ★豆腐(凍) Fe添加 20. わかめ 0.3 長ねぎ 3. 煮干し 1.8 みそ 7.5	しょうが 0.2 にんにく 0.2 豚肉(肩・もも) 25. 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	豚もも肉 15. たけのこ(切) 5. にんじん 10. はいさい 15. だいこん 15. ★極細オカシテ 5. えのきたけ 5. 小松菜 5. 塩 0.3 白しょうゆ 3. 酒 1. 花かつお(ダシ) 1.8	えのきたけ 5. にんじん 10. はいさい 15. だいこん 15. ★祝なると(切) 5. 豆腐(凍) Fe添加 20. みつば 3. 花かつお(ダシ) 1.8 塩 0.3 白しょうゆ 3.5 酒 1.	油P 0.5 セロリー 3. たまねぎ 15. にんじん 10. 豚肉(肩・もも) 10. じゃが芋 10. キャベツ 15. 大豆(凍) 10. 白ワイン 1. 塩 0.1 こしょう 0.02 オニオンスープ 5. 白しょうゆ 2.5
春巻き	鶏の信州みそ焼き	麻婆豆腐	自身魚フライ	キムタクごはんの具	山賊焼き	さばのカレー焼き	ささみのレタソース	フランクフルト
★春巻き 2. 個 揚げ油 5.	★鶏もも肉(下味) 1. 個	油P 1. にんにく 0.3 しょうが 0.3 豚ももひき肉 15. たまねぎ 20. たけのこ(切) 5. ★豆腐(原型絞) 40. 長ねぎ 3. ★大豆の華 粒 2. みそ 2. オニオンソース 1. しょうゆ 2. 酒 2. トウモロコシ 0.1 ごま油 1. さとう 0.5 でんぱん 0.5	★ホキフライ(卵なし) 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソースP 6.	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. ごま油 0.5	★鶏むね肉(下味) 1. 枚 でんぱん 8. 揚げ油 6.	★さば(下味) 1. 個	鶏ささみ 1. 個 でんぱん 5. 揚げ油 6. しょうゆ 3. さとう 3. レモン汁(凍) 1.5 米酢 1.	★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
もやしのナムル	たくあんあえ	ソニヤク寒天サラダ	コールスローサラダ	こんぶあえ	海そうサラダ	かぼちゃとチーズのサラダ	ブロッコリーサラダ	ツナコーンサラダ
きゅうり 5. もやし 35. 小松菜 5. にんじん 5. 白しょうゆP 2. ごま油 1. 一味唐辛子 0.01 白いりごま 1.	もやし 35. きゅうり 5. 小松菜 5. にんじん 5. ★細切たくあん 10. 白しょうゆP 0.5 さとう(サダ) 0.05	★ソニヤク寒天 1. キャベツ 25. きゅうり 5. にんじん 5. 米酢 1. 海水塩 0.2 白しょうゆP 2.5 さとう(サダ) 0.3	キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. ホールコーン 5. 米酢 1. 油P 1. 海水塩 0.3 こしょう 0.02	キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. ★塩こんぶ 0.7 海水塩 0.05 白しょうゆP 1.	★海そうサラダ 1. キャベツ 25. にんじん 5. きゅうり 5. 米酢 1. 海水塩 0.1 油P 0.5 さとう(サダ) 0.3 白しょうゆP 2.	かぼちゃ(冷) 30. 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.	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(サダ) 0.5 白しょうゆP 1.	★ツナフレーク 5. ホールコーン 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
					ヨーグルト風クレープ	さくらゼリー		
					★ヨーグルト風クレープ(乳卵小麦なし) 1. 個	★さくらゼリー 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。

明細献立表 (6東部)

令和6年4月1日月曜 ~ 令和6年4月30日火曜

18(木)	19(金)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	30(火)
A	A	A	A	A	A	A	A
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ゴッパパン	ごはん	ごはん	ごはん
具だくさんみそ汁 じゃが芋 20. だいこん 10. たまねぎ 15. にんじん 10. ★厚揚げ 20. 小松菜 5. 煮干し 1.8 みそ 7.5	五目中華スープ 豚肉(肩・もも) 10. はくさい 20. たまねぎ 15. にんじん 10. きくらげ(切) 0.5 丼カブスープ 5. 塩 0.3 しょうゆ 3.5 酒 1. こしょう 0.02 でんぷん 1.	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. ★突こんにゃく 10. 長ねぎ 3. 煮干し 1.8 みそ 7.5	春野菜のスープ 鶏モモ肉 15. たまねぎ 20. にんじん 10. 春キャベツ 25. 小松菜 5. ホールコーン 5. 白しょうゆ 3.5 酒 1. 塩 0.2 こしょう 0.02	ABCスープ 鶏モモ肉 5. セロリー 2. たまねぎ 20. にんじん 10. キャベツ 20. 塩 0.3 こしょう 0.02 しょうゆ 3.5 丼カブスープ 5. ★マカロニ(ABC) 3.	いも団子汁 鶏ムネ肉 10. はくさい 25. にんじん 10. えのきたけ 5. ★いも団子 25. 塩 0.15 酒 1. しょうゆ 4. 花かつお(ダシ) 1.8	トン入り野菜スープ 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. 塩 0.3 白しょうゆ 3. 黒こしょう 0.02	白菜と青菜のスープ ★ロースハム(切) 5. しめじ 5. にんじん 10. はくさい 25. セロリー 2. 小松菜 5. 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. ベジダン 3.
赤魚の幽庵焼き ★赤魚(下味) 1. 個	蒸し餃子 ★ギョーザ(蒸し) 3. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.	鶏唐揚げ ★鶏もも肉(下味) 2. 個 でんぷん 8. 揚げ油 7.	あんかけ肉団子 ★五目野菜肉だんご 3. 個	オムレツオムレツ ★フレンチオムレツ 1. 個 トマト水煮 8. 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 黒こしょう 0.01 さとう 0.4	いわしの梅煮 ★いわし梅煮 1. 尾	ハンバーグ・ハッシュソース ★ハンバーグ 1. 個 たまねぎ 1. しょうが 0.1 にんにく 0.1 しょうゆ 2.5 みりん 1. りんごピューレ 8. さとう 0.5 白すりごま 0.5	厚揚げ入りホイコーロー 油P 0.8 しょうが 0.3 丼カブ 0.1 豚肉(肩・もも) 25. 酒 1. 厚揚げ 35. たまねぎ 20. キャベツ 20. みそ 5. みりん 2.5 さとう 1. しょうゆ 1. でんぷん 0.5
ごぼうサラダ 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 さとう(サダ) 0.4 油P 0.5	春雨サラダ ★マロニー 5. きゅうり 5. キャベツ 20. にんじん 5. 米酢 1. さとう(サダ) 0.5 白しょうゆP 2.5 海水塩 0.2 ごま油 0.5	じゃこおかかあえ キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. 白しょうゆP 1. 海水塩 0.1 花かつお(サダ) 0.8 ★揚げちりめん 1.5	枝豆サラダ 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	マヨポテトサラダ じゃが芋(凍) 35. にんじん 5. きゅうり 5. たまねぎ 3. 米酢 1. 海水塩 0.2 黒こしょう 0.02 ノエッグマヨネーズ(サダ) 7.	ひじきと大豆のサラダ キャベツ 30. きゅうり 5. にんじん 5. ひじき(ドラッグ) 3. 大豆(凍) 10. 米酢 1. 白しょうゆP 2.5 油P 0.5 さとう(サダ) 0.4 白いりごま 1.	和風おさつサラダ さつま芋(凍) 35. きゅうり 5. にんじん 5. 海水塩 0.2 白しょうゆP 1. 油P 0.5 米酢 1.	さくらフルーツポンチ ★みかん缶 20. ★パイン缶 20. ★黄桃缶 20. ★絵模様寒天(桜) 20.
				いちごジャム ★いちごジャム 1. 個			