

明細献立表 (6東部)

※裏面をご覧ください

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)
B	B	B	B	B	B	B	B	B
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	背割りコッペパン	★わかめごはん	ごはん	ごはん
けんちん汁 ごぼう 5. 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. みりん 1. 塩 0.2	わかめスープ 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 丼がらすープ 5. 塩 0.3 しょうゆ 3. 酒 1. こしょう 0.02	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	さわに椀 豚もも肉 15. たけのこ(切) 5. にんじん 10. だいこん 15. ★極細かぼろ白 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	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	大豆入りポトフ 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 丼がらすープ 5. 白しょうゆ 2.5	お祝いすまし汁 えのきたけ 5. にんじん 10. はくさい 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.	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	担々こんにゃく麺スープ 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. ポークがらすープ 5. 白しょうゆ 2. みそ 6. 酒 1. トウバンジャン 0.1 白すりごま 1. 白ねりごま 1.
鶏の信州みそ焼き ★鶏もも肉(下味) 1. 個	麻婆豆腐 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(原型絞り) 40. 長ねぎ 3. ★大豆の華 粒 2. みそ 2. オスターソース 1. しょうゆ 2. 酒 2. トウバンジャン 0.1 ごま油 1. さとう 0.5 でんぷん 0.5	鶏唐揚げ ★鶏もも肉(下味) 2. 個 でんぷん 8. 揚げ油 7.	さばのカレー焼き ★さば(下味) 1. 個	あんかけ肉団子 ★五目野菜肉だんご 2. 個	フランクフルト ★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	ささみのレタソース 鶏ささみ 1. 個 でんぷん 5. 揚げ油 6. しょうゆ 3. さとう 3. レモン汁(凍) 1.5 米酢 1.	赤魚の幽庵焼き ★赤魚(下味) 1. 個	春巻き ★春巻き 1. 個 揚げ油 5.
たくあんあえ はくさい 30. 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(サダダ) 0.05	じゃこおかかあえ キャベツ 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.	かぼちゃとチーズのサラダ 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.	枝豆サラダ えだまめ(焄) 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	ツナコーンサラダ ★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	ツナコーンサラダ ★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	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(サダダ) 0.5 白しょうゆP 1.	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(サダダ) 0.4 油P 0.5	もやしのナムル 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.
	じゃこ寒天サラダ ★じゃこ寒天 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(サダダ) 0.3					さくらゼリー ★さくらゼリー 1. 個		

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)
B	B	B	B	B	B	B	B
ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 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	コッパン ABCスープ 鶏モモ肉 5. セロリー 2. たまねぎ 20. にんじん 10. キャバツ 20. 塩 0.3 こしょう 0.02 しょうゆ 3.5 しょうゆP 5. ★マカロニ(ABC) 3.	ごはん 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 しょうゆP 5. 塩 0.3 しょうゆ 3.5 酒 1. こしょう 0.02 でんぷん 1.	ごはん 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.	★玄米入りごはん ポークカレー 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	ごはん 玄米入り野菜スープ 鶏ムネ肉 15. にんじん 10. たまねぎ 25. コーン 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	食パン(2枚切) オニオンスープ ★シロガネ(切) 10. ★オニオン 20. たまねぎ 40. にんじん 10. パセリ 0.2 しょうゆP 5. 塩 0.5 しょうゆ 2. こしょう 0.02	ごはん 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
キムタクごはんの具 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	オムレツソース ★アレルオムレツ 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	蒸し餃子 ★ギョーザ(蒸し) 2. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.	厚揚げ入りホイコーロー 油P 0.8 しょうが 0.3 しょうゆ 0.1 豚肉(肩・もも) 25. 酒 1. 厚揚げ 35. たまねぎ 20. キャバツ 20. みそ 5. みりん 2.5 さとう 1. しょうゆ 1. でんぷん 0.5	山賊焼き ★鶏むね肉(下味) 1. 枚 でんぷん 8. 揚げ油 6.	ハンバーグ ★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	自身魚フライ ★ホキフライ(卵なし) 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソースP 6.	いわしの梅煮 ★いわし梅煮 1. 尾
こんぶあえ キャバツ 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.	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 ノエグ マヨネーズ(サラダ) 7.	春雨サラダ ★マロニー 5. きゅうり 5. キャバツ 20. にんじん 5. 米酢 1. さとう(サラダ) 0.5 白しょうゆP 2.5 海水塩 0.2 ごま油 0.5	さくらフルーツポンチ ★みかん缶 20. ★パイナップル缶 20. ★黄桃缶 20. ★絵模様寒天(桜) 20.	海そうサラダ ★海そうサラダ 1. キャバツ 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(サラダ) 0.3 白しょうゆP 2.	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.	コールスローサラダ キャバツ 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	ひじきと大豆のサラダ キャバツ 30. きゅうり 5. にんじん 5. ひじき(ドライパック) 3. 大豆(凍) 10. 米酢 1. 白しょうゆP 2.5 油P 0.5 さとう(サラダ) 0.4 白いりごま 1.
	いちごジャム ★いちごジャム 1. 個			ヨーグルト風クレープ ★ヨーグルト風クレープ(乳卵小麦なし) 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。