

★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 (6東部)

※裏面をご覧ください

2024-04-26 印刷

1 ページ

令和6年6月1日土曜 ~ 令和6年6月30日日曜

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
ごはん	玄米入りごはん	切込み丸パン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ゴッパパン	ごはん	ごはん
<b>みそキムチ汁</b> 鶏モモ肉 15. たまねぎ 15. にんじん 10. はくさい 15. 焼き豆腐 20. 白菜キムチ漬 8. 長ねぎ 3. 煮干し 1.8 みそ 7.	<b>チキンカレー</b> にんにく 0.2 しょうが 0.2 鶏ムネ肉 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. りんごピューレ 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	<b>大豆入りミネストローネ</b> にんにく 0.2 豚肉(肩・もも) 10. たまねぎ 20. セロリー 3. にんじん 10. じゃが芋 15. 大豆(凍) 10. パセリ 0.2 トマト水煮 15. ケチャップ 5. オリーブオイル 5. 塩 0.7 こしょう 0.02 オリーブ油 0.5	<b>かみなり汁</b> ゆしどうふ 30. 突こんにゃく 10. にんじん 10. だいこん 15. 長ねぎ 3. 塩 0.2 しょうゆ 3.5 酒 0.5 花かつお(ダシ) 1.8 ごま油 0.5	<b>鶏ごぼう汁</b> 鶏モモ肉 20. にんじん 10. だいこん 20. ごぼう 10. えのきたけ 5. 長ねぎ 3. 花かつお(ダシ) 1.8 白しょうゆ 3.5 酒 1. 塩 0.3	<b>臭だくさんみそ汁</b> はくさい 20. だいこん 10. たまねぎ 15. にんじん 10. 厚揚げ 20. ほうれんそう 3. 煮干し 1.8 みそ 7.5	<b>さわに椀</b> 豚肉(肩・もも) 15. たけのこ(切) 5. にんじん 10. だいこん 15. 細切かぼ 5. えのきたけ 5. みつば 3. 塩 0.3 白しょうゆ 3. 酒 1. 花かつお(ダシ) 1.8	<b>肉団子スープ</b> 肉だんご 30. にんじん 10. はくさい 20. たまねぎ 20. ペジダン 3. 塩 0.1 しょうゆ 2.5 酒 1. こしょう 0.02	<b>いも団子汁</b> 鶏ムネ肉 10. にんじん 10. だいこん 20. えのきたけ 5. いも団子 25. 長ねぎ 3. 花かつお(ダシ) 1.8 白しょうゆ 4. 塩 0.15 酒 1.	<b>五目スープ</b> 鶏ムネ肉 15. たまねぎ 15. はくさい 25. なると 5. きくらげ(切) 0.5 長ねぎ 3. オリーブオイル 5. 白しょうゆ 3.2 塩 0.3 こしょう 0.01 でんぷん 0.5
<b>あんかけ肉団子</b> ★五目野菜肉だんご 3. 個		<b>メンチカツ</b> ★メンチカツ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソースP 6.	<b>ホキのにんじんマヨ焼き</b> ★ホキ(下味) 1. 切 にんじん 10. たまねぎ 5. マヨネーズ 10. 紙カップ 1. 塩 0.1	<b>イカカツ</b> ★イカカツ 1. 個 揚げ油 6. 中濃ソースP 5.	<b>さばのおろしソース</b> さば 1. 切 だいこん 10. さとう 1.5 しょうゆ 3. 米酢 1.	<b>キムタクごはんの具</b> 豚肉(肩・もも) 30. たまねぎ 20. 長ねぎ 5. 白菜キムチ漬 15. つば漬 5. 酒 1. ごま油 0.5	<b>ポテトとチーズのアップ焼き</b> じゃが芋(凍) 47. ジャガイモ(切) 9. オリーブ油 2.5 塩 0.3 黒こしょう 0.02 ★シュレットチーズ 12. 紙カップ 1.	<b>アジフライ</b> ★あじ松葉開きフライ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソースP 6.	<b>厚揚げ入りホイコーロー</b> 油P 0.8 しょうが 0.5 トウモロコシ 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
<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>ウィンターとキャベツのソテー</b> ★野菜入りソテー(切) 25. キャベツ 30. にんじん 10. ピーマン 5. ホールコーン 15. 油P 1. しょうゆ 1. 塩 0.3 こしょう 0.02 でんぷん 0.5	<b>ごぼうサラダ</b> 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(サダ) 0.4	<b>キャベツのごまあえ</b> キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. 白すりごま 2.5 さとう(サダ) 0.8 白しょうゆP 2.5	<b>こんにゃくサラダ</b> ★サラダこんにゃく 20. きゅうり 5. キャベツ 25. 米酢 1.5 海水塩 0.1 白しょうゆP 2. さとう(サダ) 0.3	<b>和風おさつサラダ</b> さつまいも(凍) 40. きゅうり 5. にんじん 5. 海水塩 0.2 白しょうゆP 1. 油P 1. 米酢 1.	<b>のり酢あえ</b> もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. 角きざみのり 0.5 さとう(サダ) 0.1 米酢 1.5 白しょうゆP 2.3 油P 0.4	<b>コーンサラダ</b> キャベツ 30. きゅうり 5. ホールコーン 10. にんじん 5. 米酢 1. こしょう 0.01 海水塩 0.25 油P 1.	<b>なめたけあえ</b> キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. ★なめたけ 8. 白しょうゆP 0.8	<b>大根のナムル</b> きゅうり 5. だいこん 35. にんじん 5. 白しょうゆP 2.5 ごま油 1. 一味唐辛子 0.01 白いりごま 1.
	<b>フルーツポンチ</b> ★甘夏みかん缶 20. 白桃缶 20. パイ缶 20. ★シャインマスカットゼリー 15.					<b>いちごタルト</b> ★いちごタルト 1. 個	<b>あんずジャム</b> ★あんずジャム 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)

2024-04-26 印刷

2 ページ

令和6年6月1日土曜 ~ 令和6年6月30日日曜

17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
ごはん	★ゆかりごはん	★メロンパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	背割りコッパン	ごはん	ごはん
<b>もずくスープ</b> 鶏ムネ肉 15. たまねぎ 10. にんじん 10. だいこん 20. えのきたけ 5. もずく(凍) 10. 珪カラスープ 5. 塩 0.15 白しょうゆ 4. 酒 1. こしょう 0.02	<b>かきたま汁</b> えのきたけ 5. にんじん 10. たまねぎ 10. はくさい 10. 細切アボカド 5. 卵 20. 小松菜 5. 塩 0.3 白しょうゆ 3.2 酒 1. でんぷん 0.5 花かつお(ダシ) 1.8	<b>コーン入り野菜スープ</b> 鶏ムネ肉 10. にんじん 10. たまねぎ 20. コーン 5. ホールコーン 15. チンゲンサイ 5. 珪カラスープ 5. 塩 0.3 黒こしょう 0.02 白しょうゆ 4.  <b>ハンバーグトマトソース</b> ★ハンバーグ 1. 個 トマト水煮 5. トマトピューレ 3. 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 さとう 0.4 黒こしょう 0.01	<b>凍り豆腐入り麻婆汁</b> ごま油 0.5 豚ももひき肉 15. しょうが 0.1 にんにく 0.1 たまねぎ 15. にんじん 15. たけのこ(切) 5. ★こおり豆腐 1. 豆腐 30. 小松菜 3. みそ 5. さとう 0.3 珪カラスープ 5. しょうゆ 2.3 オイスターソース 1. トウバンジャン 0.1 でんぷん 0.5	<b>けんちん汁</b> ごぼう 5. にんじん 10. だいこん 20. こんにゃく 10. 豆腐(凍) Fe添加 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	<b>味噌こんにゃく麺スープ</b> こんにゃく麺 40. 鶏ひき肉 10. なると 5. はくさい 15. ホールコーン 5. 長ねぎ 3. しょうが 0.3 にんにく 0.3 ポークラスープ 5. 珪カラスープ 5. 黒こしょう 0.02 酒 1. 白しょうゆ 2. みそ 6. 一味唐辛子 0.01	<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 1.8 みそ 7.5	<b>白菜と青菜のスープ</b> ロースハム(切) 5. しめじ 10. にんじん 10. はくさい 20. 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. ベジダシ 3.	<b>さばとたけのこのみそ汁</b> たけのこ(切) 15. たまねぎ 20. えのきたけ 5. ★さば缶 5. にんじん 10. だいこん 10. 油揚げ 7. 煮干し 1.8 みそ 7.5	<b>大根と厚揚げのみそ汁</b> だいこん 20. にんじん 10. えのきたけ 5. 厚揚げ 30. 長ねぎ 3. 煮干し 1.8 みそ 7.5
<b>鶏肉のハニーマスターソース</b> ★鶏もも肉(下味) 1. 個 ★粒入りマスタード 2.5 ★はちみつ 2. 白しょうゆ 2. レモン汁(凍) 1. 水 1.5	<b>ししゃもの甘辛揚げ</b> ★子持ししゃも(でん粉付) 2. 本 揚げ油 6. さとう 2. しょうゆ 3. みりん 3. 白いりごま 0.5 水 2.	<b>ハンバーグトマトソース</b> ★ハンバーグ 1. 個 トマト水煮 5. トマトピューレ 3. 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 さとう 0.4 黒こしょう 0.01	<b>蒸しぎょうざ</b> ★ギョーザ(蒸し) 3. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.5	<b>ハニーマスターソース</b> ★豚レバー(下味) 25. 豚もも肉(揚げがらめ用) 35. でんぷん 12. 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	<b>チーズ入りミネロウ</b> 鶏ひき肉 25. 豚ももひき肉 25. にんじん 3. 角チーズ 5. 和 Onion 10. 冷凍液卵 5. パン粉 4. 塩 0.16 こしょう 0.01 中濃ソース 1. トマトピューレ 5. ケチャップ 5. 赤ワイン 1. さとう 0.4	<b>いわしのおかか煮</b> ★いわしおかか煮 1. 尾	<b>フランクフルト</b> ★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	<b>山賊焼き(むね)</b> ★鶏むね肉(下味) 1. 枚 でんぷん 8. 揚げ油 6.	<b>肉じゃが</b> 豚肉(肩・もも) 35. たまねぎ 10. しらたき 10. じゃが芋 35. にんじん 5. いんげん(凍) 5. 油P 1. みりん 2. さとう 2. 塩 0.1 しょうゆ 4. 酒 1. 水 25.
<b>梅おかかサラダ</b> キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. ねり梅 1.5 さとう(サラダ) 0.5 白しょうゆP 1. 花かつお(サラダ) 0.5	<b>ブロッコリーサラダ</b> ブロッコリー(凍) 15. キャベツ 25. きゅうり 5. にんじん 5. 油P 0.5 米酢 1. 白しょうゆP 1. 海水塩 0.2 さとう(サラダ) 0.5 こしょう 0.01	<b>マヨポテトサラダ</b> じゃが芋(凍) 35. にんじん 5. きゅうり 5. たまねぎ 3. 海水塩 0.2 黒こしょう 0.02 米酢 1. ノンオイルマヨネーズ(サラダ) 7.	<b>もやし中華サラダ</b> もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. わかめ 0.5 白しょうゆP 2.5 さとう(サラダ) 0.4 米酢 1. ごま油 0.5	<b>春雨サラダ</b> 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(サラダ) 0.5 白しょうゆP 2.5 海水塩 0.2 ごま油 0.5	<b>海そうサラダ</b> 海そうサラダ 1. キャベツ 25. きゅうり 5. にんじん 5. 白しょうゆP 2. 米酢 1. さとう(サラダ) 0.3 海水塩 0.1 油P 0.5	<b>かぼちゃサラダ</b> 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.	<b>コールスローサラダ</b> 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	<b>ひじきと大豆のサラダ</b> もやし 30. きゅうり 5. にんじん 5. ひじき(ドライパック) 3. 大豆(ドライパック) 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.	<b>たくあんあえ</b> はくさい 35. きゅうり 5. 小松菜 5. 細切たくあん 10. 白しょうゆP 0.5 さとう(サラダ) 0.05

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。