

★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)
C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
ごはん	切込み丸パン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	コッペパン	ごはん	ごはん	★ゆかりごはん
具だくさんみそ汁 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	大豆入りミネストローネ 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(凍) 15. 大豆(凍) 10. パセリ 0.2 トマト水煮 15. ケチャップ 5. 犇ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. 塩 0.7 こしょう 0.02 オリーブ油 0.5	かみなり汁 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(ﾀﾞｼ) 1.8 ごま油 0.5	鶏ごぼう汁 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(ﾀﾞｼ) 1.8 白しょうゆ 3.5 酒 1. 塩 0.3	さわに椀 豚肉(肩・もも) 15. たけのこ(切) 5. にんじん 10. だいこん 15. 細切ｶﾏﾎﾞｺ 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(ﾀﾞｼ) 1.8	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(凍) Fe添加 20. 長ねぎ 3. 花かつお(ﾀﾞｼ) 1.8 ごま油 0.5 しょうゆ 4. 酒 1. みりん 1. 塩 0.2	肉団子スープ 肉だんご 30. にんじん 10. はくさい 20. たまねぎ 20. ベジダシ 3. 塩 0.1 しょうゆ 2.5 酒 1. こしょう 0.02	みそキムチ汁 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.	五目スープ 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. 犇ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. 白しょうゆ 3.2 塩 0.3 こしょう 0.01 でんぷん 0.5	かきたま汁 えのきたけ 5. にんじん 10. たまねぎ 10. はくさい 10. 細切ｶﾏﾎﾞｺ 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(ﾀﾞｼ) 1.8
さばのおろしソース さば 1. 切 だいこん 10. さとう 1.5 しょうゆ 3. 米酢 1.		ホキのにんじんﾌﾞﾔｷ ★ホキ(下味) 1. 切 にんじん 10. たまねぎ 5. ﾌｨｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 10. 紙カップ 1. 塩 0.1	イカカツ ★イカカツ 1. 個 揚げ油 6. 中濃ソースP 5.	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. つば漬 5. 酒 1. ごま油 0.5	ﾊﾞｰｰと豚肉のｹﾁｬｯﾌﾟ和え ★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	ﾎﾟﾂﾄとﾁｰｽﾞのｶｯﾌﾟ焼き じゃが芋(凍) 47. ｼｮｯﾀﾞｰｰｰｺﾝ(切) 9. オリーブ油 2.5 塩 0.3 黒こしょう 0.02 ★ｼｭﾚｯﾄﾁｰｽﾞ 12. 紙カップ 1.	あんかけ肉団子 ★五目野菜肉だんご 2. 個	ししゃもの甘辛揚げ ★子持ししゃも 2. 本 (でん粉付) 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.	
和風おさつサラダ さつま芋(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.	メンチカツ ★メンチカツ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソースP 6.	えだまめサラダ えだまめ(ﾏﾅ) 20. キャベツ 20. わかめ 0.6 米酢 1. 海水塩 0.1 油P 1. 白しょうゆP 1.5	こんにゃくサラダ ★サラダ ｺﾝﾔｸ 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(サラダ) 0.3	のり酢あえ 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(サラダ) 0.1 米酢 1.5 白しょうゆP 2.3 油P 0.4	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(サラダ) 0.5 白しょうゆP 2.5 海水塩 0.2 ごま油 0.5	コーンサラダ 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.	こんぶあえ 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.	厚揚げ入りホイコーロー 油P 0.8 しょうが 0.5 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ 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	ブロッコリーサラダ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(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
	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 油P 0.5 さとう(サラダ) 0.4			いちごタルト ★ｲﾁｺﾞﾀﾙﾄ 1. 個		あんずジャム ★あんずジャム 1. 個		大根のナムル 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.	ヨーグルト ★ヨーグルト 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

令和6年6月1日土曜 ～ 令和6年6月30日日曜

2 ページ

17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
ごはん	★メロンパン	ごはん	ごはん	玄米入りごはん	ごはん	背割リコッペパン	ごはん	ごはん	ごはん
<u>凍り豆腐入り麻婆汁</u> 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 オリーブオイル 5. しょうゆ 2.3 オリーブオイル 1. トウモロコシ 0.1 でんぷん 0.5	<u>コーン入り野菜スープ</u> 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. オリーブオイル 5. 塩 0.3 黒こしょう 0.02 白しょうゆ 4. <u>ハンバーグトマトソース</u> ★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 オリーブオイル 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 <u>マヨポテトサラダ</u> 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. ノンエッグマヨネーズ(サラダ) 7.	<u>さばとたけのこのみそ汁</u> 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 <u>山賊焼き(むね)</u> ★鶏むね肉(下味) 1. 枚 でんぷん 8. 揚げ油 6.	<u>もずくスープ</u> 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. オリーブオイル 5. 塩 0.15 白しょうゆ 4. 酒 1. こしょう 0.02 <u>鶏肉のローストソース</u> ★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	<u>チキンカレー</u> 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 カレールーウ 11. しょうゆ 2. 中濃ソース 2. ガラムマサラ 0.01 <u>ウィンナーとキャベツのソテー</u> ★野菜入りソーセージ(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 <u>フルーツポンチ</u> ★甘夏みかん缶 20. 白桃缶 20. パイナップル缶 20. ★ジャムマスカットゼリー 15.	<u>豚汁</u> 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 <u>いわしのおかか煮</u> ★いわしおかか煮 1. 尾 <u>かぼちゃグラタ</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>白菜と青菜のスープ</u> ロースハム(切) 5. しめじ 10. にんじん 10. はくさい 20. セロリ 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. ベジタブル 3. <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>コールスローサラダ</u> 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	<u>いも団子汁</u> 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(タタキ) 1.8 白しょうゆ 4. 塩 0.15 酒 1. <u>アジフライ</u> ★あじ松葉開きフライ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソースP 6. <u>なめたけあえ</u> 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	<u>大根と厚揚げのみそ汁</u> 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 <u>肉じゃが</u> 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. <u>たくあんあえ</u> 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	<u>味噌こんにゃく麺スープ</u> 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 ポークガラスープ 5. オリーブオイル 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 <u>豚ロース肉の生姜焼き</u> ★豚ロース肉(下味) 1. 枚 小麦粉 4. しょうが 0.8 たまねぎ 1. しょうゆ 2.5 酒 1. みりん 1. さとう 1.5 でんぷん 0.1 <u>海そうサラダ</u> 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

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。