

令和6年7月1日月曜 ~ 令和6年7月31日水曜

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)
A	A	A	A	A	A	A	A	A
ごはん	ごはん	コッパパン	ごはん	ごはん	★菜めし	ごはん	★米粉パン	ごはん
具だくさんみそ汁 豆腐(凍) Fe添加 20. たまねぎ 10. じゃが芋 20. にんじん 5. はくさい 10. しめじ 5. 長ねぎ 3. 煮干し 1.8 みそ 7.5	もずくのすまし汁 鶏ムネ肉 10. えのきたけ 5. たまねぎ 15. はくさい 20. 細切かぼこ 5. もずく(凍) 10. 小松菜 5. 花かつお(ダシ) 1.8 しょうゆ 3.5 塩 0.4 こしょう 0.02	ミネストローネ にんにく 0.2 豚肉(肩・もも) 20. たまねぎ 20. セロリー 3. にんじん 15. キャベツ 20. トマト水煮 10. ケチャップ 5. 油P 0.5 塩 0.45 こしょう 0.02 白しょうゆ 2.5 赤ワイン 1. 犂犂ラスープ 5.	だいこんのみそ汁 にんじん 10. だいこん 25. たまねぎ 20. しめじ 5. 油揚げ 10. 長ねぎ 3. 煮干し 1.8 みそ 7.5 いわし梅煮 ★いわし梅煮 1. 個	はるさめスープ 春雨 8. たまねぎ 10. にんじん 5. えのきたけ 5. 豆腐(凍) Fe添加 15. わかめ 0.5 長ねぎ 3. 花かつお(ダシ) 1.8 白いりごま 0.5 塩 0.4 しょうゆ 4. 酒 1. こしょう 0.02 えびしゅうまい ★えびしゅうまい 3. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.	そうめん風七夕汁 極細かぼこ白 15. 豚肉(肩・もも) 10. えのきたけ 5. にんじん 10. だいこん 20. 豆腐(凍) Fe添加 10. みつば 2. 花かつお(ダシ) 1.8 酒 1. 塩 0.25 白しょうゆP 3. 笹加の磯辺揚げ ★笹かまぼこ 2. 枚 小麦粉 5. 青のり 0.1 揚げ油 6. 犂犂フルーツ汁 パイン缶 20. みかん缶 20. 甘夏みかん缶 15. ★星型ナタデココ 20.	わかめ卵スープ ごま油 0.5 たまねぎ 15. にんじん 5. 豆腐(凍) Fe添加 15. 卵 20. 犂犂ラスープ 5. わかめ 0.5 長ねぎ 3. 白いりごま 0.5 塩 0.23 しょうゆ 4. 酒 1. こしょう 0.02 でんぷん 0.7	ジュリエンスープ 豚肉(肩・もも) 10. たまねぎ 20. だいこん 10. キャベツ 25. 小松菜 5. 犂犂ラスープ 5. 塩 0.2 白しょうゆ 4. こしょう 0.02	夏野菜カレー しょうが 0.2 にんにく 0.2 豚肉(肩・もも) 30. たまねぎ 40. なす 5. ズッキーニ 10. かぼちゃ(凍) 10. トマト水煮 8. 油P 1. 塩 0.2 カレー粉 0.05 ケチャップ 5. りんごピュール 5. チャツネ 1. 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
焼きアジの南蛮漬け あじ 1. 切 ごま油 0.4 しょうゆ 2. さとう 1.5 米酢 1.5 みりん 1.5 長ねぎ 2.	おろし焼肉 豚もも肉 60. 油P 0.5 さとう 0.5 酒 1. 塩 0.2 こしょう 0.03 にんにく 0.4 しょうが 0.5 たまねぎ 10. だいこん 10. 杮おろし 10. りんごピュール 0.6 酒 1. レモン汁(凍) 0.8 しょうゆ 2.5	鶏のレモンソース 鶏ムネ肉 1. 個 でんぷん 6. 揚げ油 6. しょうゆ 3. さとう 3. レモン汁(凍) 1.5 米酢 1.	星空わかめサラダ キャベツ 30. きゅうり 7. わかめ 0.8 ホールコーン 5. 油P 0.5 米酢 1. 海水塩 0.3 こしょう 0.02	大根サラダ だいこん 40. にんじん 3. きゅうり 7. 海水塩 0.05 白しょうゆP 2. 米酢 2. 油P 0.5 こしょう 0.01	キムタクごはんの具 豚もも肉 35. たまねぎ 20. 白菜キムチ漬 12. つぼ漬 8. ごま油 0.8 しょうゆ 0.8 みりん 1. 長ねぎ 3.	白身魚のレモンバターソース ★ホキ(下味) 1. 切 ★コーンスターチ 5. 揚げ油 5. にんにく 0.1 バター 1. レモン汁(凍) 1.5 白ワイン 2. パセリ 0.07 さとう 0.5 白しょうゆP 1.5 コーンスターチ 0.2	ハンバーグケチャップソース ★国産ハンバーグ 1. 個 トマト水煮 8. 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	
磯香あえ もやし 35. きゅうり 5. チンゲンサイ 5. にんじん 5. 白しょうゆP 2.5 角きざみのり 0.2	キャベツの香味漬け キャベツ 40. きゅうり 5. にんじん 5. 米酢 0.8 さとう(サダ) 0.4 ごま油 0.8 白しょうゆP 2.3	マカロニマヨサラダ マカロニ(ツイスト) 7. キャベツ 25. きゅうり 5. にんじん 3. ノエッグマヨネーズ(サラダ) 5. 黒こしょう 0.02 白しょうゆP 1. 海水塩 0.2			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.	キャロットラペ ブロッコリー 15. たまねぎ 5. にんじん 20. 米酢 1. 油P 0.3 オリーブ油 0.5 さとう(サダ) 0.1 塩 0.35 黒こしょう 0.02	海そうサラダ キャベツ 25. きゅうり 5. にんじん 3. 海そうサラダ 1. 米酢 1. 海水塩 0.3 こしょう 0.02 油P 1.	
								チョコレートプ ★チョコレート(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。

明細献立表 (6東部)

令和6年7月1日月曜 ~ 令和6年7月31日水曜

12(金)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	22(月)		
A	A	A	A	A	A		
ごはん	★キャロットピラフ	★メロンパン	ごはん	ごはん	ごはん		
塩豚汁 ごぼう 5. 突こんにゃく 10. 豚肉(肩・もも) 20. 酒 1. しょうが 0.5 たまねぎ 10. にんじん 5. だいこん 15. じゃが芋 15. 花かつお(ダシ) 1.8 海水塩 0.45 白しょうゆ 2. 長ねぎ 3.	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. パセリ 0.3 塩 0.6 こしょう 0.02 しょうゆ 2.5 豚がらす° 5. マカロニ(ABC) 5. オムレツミートソース ★プレーンオムレツ 1. 個 中濃ソース 0.5 トマト水煮 4. 豚ももひき肉 9. たまねぎ 6. ケチャップ 4. 塩 0.1 さとう 0.4 ★デミグラスソース 2.5 こしょう 0.01 ポテトサラダ じゃが芋(切) 40. にんじん 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.	コーン入り野菜スープ 鶏ムネ肉 10. 豚がらす° 5. たまねぎ 25. にんじん 10. コーン°スト 20. ホールコーン 15. ほうれんそう 5. 塩 0.3 こしょう 0.02 白しょうゆ 3. ポテトとチーズのアップ焼き じゃが芋(凍) 47. ショルダー°-コ(切) 9. オリーブ油 2.5 塩 0.3 黒こしょう 0.02 シレットチーズ 12. 紙カップ 1. 枚 春雨サラダ マロニー 5. きゅうり 5. キャベツ 20. にんじん 3. 米酢 1. さとう(サラダ) 0.5 白しょうゆP 3. 海水塩 0.2 ごま油 0.5	中華肉団子スープ にんじん 10. しめじ 5. 肉だんご 30. はくさい 25. チンゲンサイ 5. ポークがらす° 5. ごま油 0.5 白しょうゆ 4. 塩 0.2 チンジャオロース しょうが 0.5 豚肩ロース肉 40. たまねぎ 20. にんじん 10. たけのこ(切) 10. ピーマン 5. 油P 1. さとう 1. しょうゆ 4. オイスターソース 1. 酒 2. トウバン°ジャ 0.1 でんぷん 0.5 まめっこサラダ もやし 30. きゅうり 7. 大豆(ドライパック) 8. えだまめ(ムキ) 5. 米酢 1. こしょう 0.02 海水塩 0.3 さとう(サラダ) 0.3 油P 0.5 白いりごま 1.	豆腐とわかめのみそ汁 だいこん 20. はくさい 20. 豆腐 20. わかめ 0.5 小松菜 5. 煮干し 1.8 みそ 7.2 鶏肉のカレー焼き ★鶏もも肉皮つき(下味) 1. 個 じゃがさつまサラダ 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. 米酢 1.	大根と油揚げのみそ汁 にんじん 10. だいこん 25. たまねぎ 20. しめじ 5. 油揚げ 10. 長ねぎ 3. 煮干し 1.8 みそ 7.5 チキンカツ 鶏ムネ肉 1. 個 小麦粉 5. パン粉 6. 揚げ油 5. 中濃ソース 6. わかめサラダ キャベツ 30. きゅうり 7. わかめ 0.8 ホールコーン 5. 油P 0.5 米酢 1. 海水塩 0.3 こしょう 0.02		
春巻き ★春巻き 2. 個 揚げ油 5.							
キャベツと小松菜のあえもの キャベツ 35. 小松菜 5. きゅうり 5. にんじん 5. 海水塩 0.1 さとう(サラダ) 0.4 白しょうゆP 2.3							

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。