

★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

2024-07-26印刷

1ページ

令和6年9月1日(曜) ~ 令和6年9月30日(曜)

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	9(月)	11(水)	12(木)	13(金)
A	A	A	A	A	A	A	A	A
<b>ごはん</b>	<b>ごはん</b>	<b>コッパパン</b>	<b>ごはん</b>	<b>ごはん</b>	<b>ごはん</b>	<b>★メロンパン</b>	<b>ごはん</b>	<b>★わかめごはん</b>
<b>ワカメスープ</b>	<b>みそキムチ汁</b>	<b>コーン入り野菜スープ</b>	<b>水ぎょうざスープ</b>	<b>さわかに椀</b>	<b>豚汁</b>	<b>大豆入りポトフ</b>	<b>さつまいものみそ汁</b>	<b>かきたま汁</b>
鶏ムネ肉 10. にんじん 5. えのきたけ 30. 豆腐(凍) Fe添加 5. わかめ 0.5 雑がしスープ 5. 塩 0.4 白しょうゆ 3. 酒 1. こしょう 0.01	豚肉(肩・もも) 10. 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(パック) 1.8 みそ 7.	鶏ムネ肉 10. にんじん 10. たまねぎ 20. コーン 20. ホールコーン 15. チンゲンサイ 5. 雑がしスープ 5. 塩 0.3 黒こしょう 0.02 白しょうゆ 3.	ごま油 0.3 ★水餃子 20. にんじん 5. たまねぎ 10. えのきたけ 5. なると 8. はくさい 10. にら 3. 雑がしスープ 5. 白しょうゆ 3.5 塩 0.3 こしょう 0.01	豚肉(肩・もも) 10. たけのこ(切) 5. にんじん 10. だいこん 20. えのきたけ 5. 極細加工白 5. しらたき 5. 小松菜 5. 塩 0.3 酒 1. かつお厚削り(ダシ) 1.8	豚肉(肩・もも) 15. 酒 1. ごぼう 10. たまねぎ 10. にんじん 5. だいこん 20. 突こんにゃく 10. 長ねぎ 3. 煮干し 1.8 みそ 7.	油P 0.5 セロリ 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 雑がしスープ 5. 白しょうゆ 2.5	にんじん 10. だいこん 15. たまねぎ 15. さつま芋 20. 油揚げ 5. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5	えのきたけ 5. にんじん 10. たまねぎ 15. 細切加工 5. 卵 15. 長ねぎ 3. 塩 0.3 白しょうゆ 3.2 酒 1. でんぷん 0.5 かつお厚削り(ダシ) 1.8
<b>麻婆なす</b>	<b>根菜入りメンチカツ</b>	<b>ピザポテト</b>	<b>厚揚げのチリソース煮</b>	<b>いわしの甘露煮</b>	<b>さんまのかば揚げ</b>	<b>ツナマヨオムレツ</b>	<b>鶏の照り焼き</b>	<b>春雨サラダ</b>
油P 1. しょうが 0.3 豚ももひき肉 35. 大豆の華粒 2. たまねぎ 20. 赤パプリカ 5. なす 20. みそ 1.5 オスターソース 1. しょうゆ 3.5 酒 2. トウモロコシ 0.1 さとう 0.8 でんぷん 0.8	★根菜入りメンチカツ 1.個 揚げ油 5. 中濃ソース 6.	じゃが芋(凍) 45. ★ウインナー(切) 10. ★カボチャ(トマトソース) 5. 塩 0.1 こしょう 0.01 ソレトチーズ 10. パセリ(乾) 0.02 紙カップ 1.枚	豚肉(肩・もも) 30. 厚揚げ 40. たまねぎ 15. 長ねぎ 5. ケチャップ 13. 塩 0.1 しょうゆ 1. さとう 0.1 酒 2. チリパウダー 0.05 しょうが 0.2 んにく 0.2 でんぷん 0.5 油P 1.	★いわし甘露煮 1.尾	さんま 1.個 でんぷん 5. 揚げ油 5. さとう 2. しょうゆ 3. みりん 3. 水 2. 白いりごま 0.5	★ツナマヨオムレツ 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	★鶏もも(皮付き下味) 1.個 しょうゆ 1.5 みりん 2. さとう 1. でんぷん 0.2	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 2. 海水塩 0.1 ごま油 0.5 白いりごま 1.
<b>まぜっこサラダ</b>	<b>かぼちゃサラダ</b>	<b>ブロッコリーサラダ</b>	<b>こんにゃくサラダ</b>	<b>なめたけあえ</b>	<b>なめたけあえ</b>	<b>コーンサラダ</b>	<b>ゆかりあえ</b>	<b>みかんクレープ</b>
キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 3. 揚げちりめん 3. 白いりごま 1.5 米酢 1. 油P 1. さとう(サラダ) 0.2 白しょうゆP 1.5	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.	ブロッコリー(凍) 15. キャベツ 25. きゅうり 5. にんじん 5. 米酢 1. 海水塩 0.2 油P 0.5 さとう(サラダ) 0.5 白しょうゆP 1.	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	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	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.	もやし 35. きゅうり 7. にんじん 5. ゆかり 0.5 海水塩 0.1 米酢 0.5	★みかんクレープ(乳卵小麦なし) 1.個
		<b>ブルーベリージャム</b>						
		★ブルーベリージャム 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)

令和6年9月1日(火) ~ 令和6年9月30日(月)

17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	30(月)
A	A	A	A	A	A	A	A	A
ごはん	コッパパン	ごはん	ごはん	ごはん	コッパパン	玄米入りごはん	ごはん	ごはん
<b>凍り豆腐のみそ汁</b> じゃが芋 20. たまねぎ 15. だいこん 15. しめじ 5. 小松菜 5. こおり豆腐 1. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5	<b>オニオンスープ</b> 豚肉(肩・もも) 10. 木ワタ 20. たまねぎ 40. にんじん 10. パセリ 0.2 犂犂がらすプ 5. 塩 0.5 しょうゆ 2. こしょう 0.02	<b>具だくさんみそ汁</b> だいこん 15. たまねぎ 15. にんじん 10. しめじ 5. 厚揚げ 20. 小松菜 5. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5	<b>かぼちゃだんごのお月見汁</b> 豚肉(肩・もも) 15. だいこん 15. にんじん 10. ★犂犂がらすプ(もちボール) 30. 油揚げ 3. 塩 0.3 酒 1. 白しょうゆ 3. かつお厚削り(ダシ) 1.8	<b>こんにやく麺スープ</b> こんにやく麺 40. 豚もも肉 10. なると 5. はくさい 15. たけのこ(切) 10. 長ねぎ 3. しょうが 0.2 にんにく 0.2 ポークがらすプ 5. 犂犂がらすプ 5. 酒 1. 白しょうゆ 5. 塩 0.1 黒こしょう 0.02	<b>きなこ揚げパン</b> きな粉 5. さとう 8.5 塩 0.05 揚げ油 8.  <b>ジュリエンスープ</b> ショウガ(薄切) 5. たまねぎ 20. にんじん 10. キャベツ 25. 犂犂がらすプ 5. 塩 0.2 白しょうゆ 4. こしょう 0.02	<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. りんごピュール 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>中華スープ</b> 鶏ムネ肉 10. たまねぎ 15. はくさい 10. にんじん 10. 豆腐(凍) Fe添加 10. 長ねぎ 3. 犂犂がらすプ 5. 塩 0.2 白しょうゆ 3.5 こしょう 0.02 酒 1. ごま油 0.5	<b>肉団子スープ</b> にんじん 10. 肉だんご 25. はくさい 20. たまねぎ 20. チンゲンサイ 5. ベジダン 3. 塩 0.1 しょうゆ 2.5 酒 1. こしょう 0.02
<b>あんかけ肉団子</b> ★五目野菜肉だんご 3. 個	<b>ハンバーグ</b> ★ハンバーグ 1. 個 たまねぎ 1. しょうが 0.2 しょうゆ 3. みりん 1. りんごピュール 8. さとう 0.5 白いりごま 1.	<b>いかのねぎねぎソース</b> ★いか(下味) 1. 切 しょうゆ 2.4 酒 1.2 みりん 1.2 油P 1.2 さとう 0.8 しょうが 0.2 にんにく 0.2 長ねぎ 5. トウモロコシ 0.05	<b>かつおフライ</b> ★かつお乗るかフライ 1. 個 揚げ油 6. 中濃ソース 5.	<b>蒸し餃子</b> ★ギョーザ(蒸し) 3. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.	<b>インパクトソース煮</b> マカロニ(パツネ) 12. 塩(ゆで) 0.2 オリーブ油 1. にんにく 0.3 豚肩ひき肉 20. 塩 0.3 黒こしょう 0.02 たまねぎ 20. ビーマン 3. 赤ワイン 1.5 ケチャップ 15. 中濃ソース 2.	<b>梨</b> なし 0.25 個 米酢 塩	<b>酢豚</b> ★豚もも肉(下味) 40. でんぷん 7. 揚げ油 5. たまねぎ 15. たけのこ(切) 7. にんじん 10. ピーマン 3. 黄パプリカ 3. 油P 0.5 しょうゆ 3. みりん 0.6 酒 0.6 さとう 2. 米酢 2. ケチャップ 6.	<b>さばのカレー焼き</b> ★さば(下味) 1. 個
<b>マヨごぼうサラダ</b> ごぼう(切) 25. きゅうり 5. にんじん 5. ホールコーン 5. 白しょうゆP 1. 米酢 0.5 ノンオイルマヨネーズ(サラダ) 7.	<b>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 油P 1.5 米酢 1.5 白しょうゆP 1.	<b>フルーツポンチ</b> みかん缶 20. パイン缶 20. 黄桃缶 20. ★ぶどうゼリー 20.	<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(サラダ) 0.8 白しょうゆP 2.5	<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>ユールローサラダ</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 0.25 こしょう 0.02	<b>大根サラダ</b> だいこん 35. きゅうり 7. にんじん 5. 米酢 1. 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 さとう(サラダ) 0.5 白いりごま 0.5	<b>もやしのひじきサラダ</b> もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. 小松菜 3. 白しょうゆP 2. 白いりごま 1. ごま油 1. 一味唐辛子 0.01	

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。