

令和6年9月1日日曜 ~ 令和6年9月30日月曜

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)
B	B	B	B	B	B	B	B	B
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	★メロンパン	玄米入りごはん	ごはん	ごはん	ごはん
肉団子スープ	水ぎょうざスープ	みそキムチ汁	オニオンスープ	大豆入りポトフ	チキンカレー	さつまいものみそ汁	さわに椀	こんにゃく麺スープ
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. ペジダンシ 3. 塩 0.1 しょうゆ 2.5 酒 1. こしょう 0.02	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. ネギがスープ 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.	豚肉(肩・もも) 10. オニオン 20. たまねぎ 40. にんじん 10. パセリ 0.2 ネギがスープ 5. 塩 0.5 しょうゆ 2. こしょう 0.02	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 ネギがスープ 5. 白しょうゆ 2.5	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	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	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. 極細かぼちゃ白 5. しらたき 5. 小松菜 5. 塩 0.3 白しょうゆ 3. 酒 1. かつお厚削り(ダシ) 1.8	こんにゃく麺 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 ポークがスープ 5. ネギがスープ 5. 酒 1. 白しょうゆ 5. 塩 0.1 黒こしょう 0.02
さばのカレー焼き		根菜入りメンチカツ	ハンバーグバーナーソース			鶏の照り焼き	いわしの甘露煮	蒸し餃子
★さば(下味) 1. 個	厚揚げのチリソース煮	★根菜入りメンチカツ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソース 6.	★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. りんごピューレ 8. さとう 0.5 白いりごま 1.	ツナマヨオムレツ		★鶏モモ(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	★いわし甘露煮	★ギョーザ(蒸し) 2. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.
もやしのひじきサラダ		かぼちゃがら	ポテトサラダ		梨	ゆかりあえ	こんぶあえ	海そうサラダ
もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. ひじき(ドレーパック) 5. さとう(がら) 0.7 白しょうゆP 3. 油P 0.4 米酢 1.5	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 にんにく 0.2 でんぷん 0.5 油P 1.	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.	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.	★ツナマヨ 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	なし 0.25 個 米酢 塩	キャベツ 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	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.	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(がら) 0.3 海水塩 0.1 油P 0.5
	こんにゃくサラダ			コーンサラダ		大根サラダ		
	がらコンヤク 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(がら) 0.3			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.	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(がら) 0.5 白いりごま 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。

明細献立表 (6東部)

2024-07-26 印刷

2 ページ

令和6年9月1日日曜 ~ 令和6年9月30日月曜

13(金)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	24(火)	26(木)	27(金)	30(月)
B	B	B	B	B	B	B	B	B
★黒パン	ごはん	ごはん	ごはん	ゴッパパン	ごはん	ごはん	ごはん	★わかめごはん
<u>ジュリエンスープ</u> ショルダーパネコ(切) 5. たまねぎ 20. にんじん 10. キャベツ 25. オリーブオイル 5. 塩 0.2 白しょうゆ 4. こしょう 0.02	<u>かぼちゃだんごのお月見汁</u> 豚肉(肩・もも) 15. だいこん 15. にんじん 10. ★麻婆おじゃがもちボール 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	<u>ワカメスープ</u> 鶏ムネ肉 10. にんじん 5. 豆腐(凍) Fe添加 30. えのきたけ 5. わかめ 0.5 オリーブオイル 5. 塩 0.4 白しょうゆ 3. 酒 1. こしょう 0.01	<u>豚汁</u> 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.	<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. コーンポタージュ 20. 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 3.	<u>具だくさんみそ汁</u> 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	<u>凍り豆腐のみそ汁</u> 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	<u>中華スープ</u> 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. オリーブオイル 5. 塩 0.2 白しょうゆ 3.5 こしょう 0.02 酒 1. ごま油 0.5	<u>かきたま汁</u> えのきたけ 5. にんじん 10. たまねぎ 15. 細切かぼちゃ 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
<u>パネコソース煮</u> マカロニ(パネコ) 12. 塩(ゆで) 0.2 オリーブオイル 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. ピーマン 3. 赤ワイン 1.5 ケチャップ 15. 中濃ソース 2.	<u>かつおフライ</u> ★かつお柔らかフライ 1. 個 揚げ油 6. 中濃ソース 5. <u>キャベツのごまあえ</u> 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	<u>麻婆なす</u> 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 オリーブオイル 1. しょうゆ 3.5 酒 2. トウバンジャン 0.1 さとう 0.8 でんぷん 0.8	<u>さんまのかば揚げ</u> 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	<u>ピザポテト</u> じゃが芋(凍) 45. ★ウインナー(切) 10. ★オリーブオイル(トマトソース) 5. 塩 0.1 こしょう 0.01 シュレッドチーズ 10. パセリ(乾) 0.02 紙カップ 1. 枚	<u>いかのねぎねぎソース</u> ★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. トウバンジャン 0.05	<u>あんかけ肉団子</u> ★五目野菜肉だんご 2. 個 <u>酢豚</u> ★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.	<u>鶏唐揚げ</u> ★鶏もも肉(下味) 2. 個 でんぷん 8. 揚げ油 7. <u>春雨サラダ</u> 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.	
<u>ユールローサラダ</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 0.25 こしょう 0.02		<u>まぜっごサラダ</u> 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(サダ) 0.2 白しょうゆP 1.5	<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>ブロッコリーサラダ</u> 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(サダ) 0.5 白しょうゆP 1.	<u>フルーツポンチ</u> みかん缶 20. パイナップル 20. 黄桃缶 20. ★ぶどうゼリー 20.		<u>もやしのナムル</u> 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	<u>みかんクレープ</u> ★みかんクレープ(乳卵小麦なし) 1. 個
				<u>ブルーベリージャム</u> ★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。