

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)	10(火)	11(水)	12(木)
C	C	C	C	C	C	C	C	C
ごはん	★メロンパン	ごはん	★わかめごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
豚汁 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.	大豆入りリトフ 油P 0.5 セロリー 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 オリーブオイル 5. 白しょうゆ 2.5	水ぎょうざスープ 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. オリーブオイル 5. 白しょうゆ 3.5 塩 0.3 こしょう 0.01	かきたま汁 えのきたけ 5. にんじん 10. たまねぎ 15. 細切がぼう 5. 卵 15. 長ねぎ 3. 塩 0.3 白しょうゆ 3.2 酒 1. でんぱん 0.5 かつお厚削り(ダシ) 1.8	肉団子スープ 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. パセリ 3. 塩 0.1 しょうゆ 2.5 酒 1. こしょう 0.02	具だくさんみそ汁 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	中華スープ 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	みそキムチ汁 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.	ワカメスープ 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
さんまのかば揚げ さんま 1. 個 でんぱん 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 ★ツナマヨ 1. 個 トマト水煮 8. 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	厚揚げのチリソース煮 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 でんぱん 0.5 油P 1.	鶏唐揚げ ★鶏もも肉(下味) 2. 個 でんぱん 8. 揚げ油 7.	さばのカレー焼き ★さば(下味) 1. 個	いかのねぎねぎソース ★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. オリーブオイル 0.05	酢豚 ★豚もも肉(下味) 40. でんぱん 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.	根菜入りメンチカツ ★根菜入りメンチカツ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソース 6.	麻婆なす 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. オリーブオイル 0.1 さとう 0.8 でんぱん 0.8
なめたけあえ 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	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.	ごんにゃくサラダ オリーブオイル 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(オリーブ) 0.3	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(オリーブ) 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.	もやしのひじきサラダ もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. ひじき(ドライパック) 5. さとう(オリーブ) 0.7 白しょうゆP 3. 油P 0.4 米酢 1.5	フルーツポンチ みかん缶 20. パイナップル 20. 黄桃缶 20. ★ぶどうゼリー 20.	もやしのナムル 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	かぼちゃサラダ 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.	まぜっこサラダ 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(オリーブ) 0.2 白しょうゆP 1.5

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)
C	C	C	C	C	C	C	C	C
ごはん	コッパパン	ごはん	玄米入りごはん	ごはん	★黒パン	ごはん	ごはん	ごはん
オニオンスープ	コーン入り野菜スープ	かぼちゃだんごのお月見汁	チキンカレー	凍り豆腐のみそ汁	ジュリエントース	さつまいものみそ汁	こんにゃく麺スープ	さわに椀
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 オニオンスープ 5. 塩 0.5 しょうゆ 2. こしょう 0.02	鶏ムネ肉 10. にんじん 10. たまねぎ 20. コーンペースト 20. ホールコーン 15. チンゲンサイ 5. オニオンスープ 5. 塩 0.3 黒こしょう 0.02 白しょうゆ 3.	豚肉(肩・もも) 15. だいこん 15. にんじん 10. ★鶏卵おじゃがもち 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	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	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	ショalg-ハーフ(切) 5. たまねぎ 20. にんじん 10. キャベツ 25. オニオンスープ 5. 塩 0.2 白しょうゆ 4. こしょう 0.02	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	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 オニオンスープ 5. オニオンスープ 5. 酒 1. 白しょうゆ 5. 塩 0.1 黒こしょう 0.02	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. 極細かつお白 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
ハンバーグステーキ	ピザポテト	かつおフライ		あんかけ肉団子	パンナコッタ	鶏の照り焼き		いわしの甘露煮
★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. りんごピュレ 8. さとう 0.5 白いりごま 1.	じゃが芋(凍) 45. ★ウインナー(切) 10. ★オニオン(トマトス) 5. 塩 0.1 こしょう 0.01 シュレットチーズ 10. パセリ(乾) 0.02 紙カップ 1.枚	★かつお素揚げ 1.個 揚げ油 6. 中濃ソース 5.	梨 0.25個 なし 米酢 塩	★五目野菜肉だんご 2.個 マヨネーズサラダ ごぼう(切) 25. きゅうり 5. にんじん 5. ホールコーン 5. 白しょうゆP 1. 米酢 0.5 ソイグ マヨネーズ(サラダ) 7.	マカロニ(パスタ) 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. ピーマン 3. 赤ワイン 1.5 ケチャップ 15. 中濃ソース 2.	★鶏もも(皮付き下味) 1.個 しょうゆ 1.5 みりん 2. さとう 1. でんぱん 0.2	蒸し餃子 ★ギョーザ(蒸し) 2.個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.	★いわし甘露煮 1.尾
ポテトサラダ	ブロッコリーサラダ	キャベツのごまあえ	梨			ゆかりあえ		こんぶあえ
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.	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.	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	梨 0.25個 なし 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	海そうサラダ 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	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.
	ブルーベリージャム		大根サラダ					
	★ブルーベリージャム 1.個		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		ユースローサラダ 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			

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。