

明細献立表 (6東部)

令和6年10月1日火曜 ~ 令和6年10月31日木曜

1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	15(火)	16(水)	
A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	
ごはん	コッペパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	おさつパン	ごはん	ごはん	ごはん	米粉パン	
切干大根のみそ汁 ゆでぼし大根 3. はくさい 20. にんじん 10. たまねぎ 10. 豆腐(凍) Fe添加 15. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.	パンキボタージュ 鶏ムネ肉 10. たまねぎ 35. オリーブオイル 5. かぼちゃペースト 15. コンポート 10. かぼちゃ(冷) 20. バター 1. ホワートルウ 7. 牛乳 20. 生クリーム 5. 塩 0.4 こしょう 0.05	具だくさんみそ汁 ごぼう 7. じゃが芋 20. たまねぎ 15. にんじん 10. はくさい 15. 長ねぎ 3. 油揚げ 5. わかめ 0.5 煮干し 1.8 みそ 7.	いも団子汁 鶏ムネ肉 10. だいこん 20. にんじん 10. えのきたけ 5. いも団子 25. みつば 3. 塩 0.1 酒 1. しょうゆ 4. かつお厚削り(ダシ) 1.8	豚汁 油P 0.5 豚肉(肩・もも) 15. 酒 1. しょうが 0.5 ごぼう 7. たまねぎ 10. にんじん 10. だいこん 10. じゃが芋 15. 突こんにやく 10. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.	けんちん汁 ごぼう 10. にんじん 10. だいこん 20. こんにやく 10. 豆腐 20. 長ねぎ 3. かつお厚削り(ダシ) 1.8 ごま油 0.5 しょうゆ 4. 酒 1. みりん 1. 塩 0.3	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. 塩 0.6 こしょう 0.02 しょうゆ 2.5 オリーブオイル 0.5	ミネストローネ にんにく 0.3 豚肉(肩・もも) 10. たまねぎ 20. にんじん 10. じゃが芋 15. 大豆(凍) 10. パセリ 0.2 トマト水煮 15. ケチャップ 5. オリーブオイル 0.5	さつまいものみそ汁 にんじん 10. だいこん 20. たまねぎ 15. さつまいも 20. しめじ 5. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.5	ワンタンスープ 油P 0.5 にんじん 10. たまねぎ 20. 鶏ひき肉 10. はくさい 15. ワンタン 6. なると 5. チンゲンサイ 3. オリーブオイル 5. しょうゆ 4. 塩 0.2 こしょう 0.02	松本コン野菜スープ 鶏モモ肉 15. にんじん 10. たまねぎ 25. コンポート 10. オリーブオイル 10. ホールコーン 15. チンゲンサイ 5. 塩 0.3 黒こしょう 0.02 白しょうゆ 3.	
鶏とさつまいもの甘辛揚げ さつまいも(凍) 30. 鶏モモ肉 30. でんぷん 3. 揚げ油 6. さとう 4. みりん 1.2 しょうゆ 3.6	なすのミートペンネ マカロニ(ペンネ) 10. 塩(ゆで) 0.1 油P 0.4 にんにく 0.15 豚ももひき肉 10. 大豆の華粒 3. 塩 0.2 黒こしょう 0.01 たまねぎ 15. なす 15. 黄パプリカ 5. 赤ワイン 1.2 ケチャップ 10. 中濃ソース 1.6 トマトピューレ 10.	さばの塩焼き さば 1. 切	卵焼き肉そばろあん プレーンオムレツ 1. 個 酒 0.5 でんぷん 0.25 豚ももひき肉 8. たまねぎ 3. 白しょうゆ 1.5 さとう 0.6 みりん 2. 水 3.	安曇野わさびコロッケ 安曇野わさびコロッケ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソース 6.	里芋の煮物 豚もも肉(揚げがらめ用) 20. にんじん 15. こおり豆腐 2. 里いも(凍) 30. ごぼう 10. 油P 0.5 しょうゆ 3. みりん 1.5 さとう 1. 酒 1. でんぷん 0.2	鶏のレモンソース 鶏ムネ肉 1. 個 でんぷん 4.5 揚げ油 6. しょうゆ 3. さとう 3. レモン汁(凍) 1.5 みりん 1.	ホキのマリネ ホキ 1. 切 でんぷん 5. 揚げ油 5. 白ワイン 2. たまねぎ 5. 米酢 2. レモン汁(凍) 2. さとう 2.5 塩 0.3 こしょう 0.02 赤パプリカ 2.	信田煮 信田袋 1. 個 酒 0.5 でんぷん 0.25 しょうゆ 1.5 さとう 0.6 みりん 2. 長ねぎ 1. しょうが 0.2 水 4.	ホキの松本アスパラ焼き ホキ(下味) 1. 切 アスパラガス(冷凍) 10. アスパラガス(生) 10. たまねぎ 5. 塩 0.1 紙カップ 1. 枚	ピビンバ 油P 0.5 にんにく 0.2 豚肩ロース肉 40. たまねぎ 25. ぜんまい 15. たけのこ(切) 5. しょうゆ 4.5 さとう 1.5 みりん 1. 酒 1. コチュジャン 1. 塩 0.15 ごま油 0.5 コンスターチ 0.6	ササニとチーズのサラダ さつまいも(凍) 35. きゅうり 7. にんじん 5. 角チーズ 5. 海水塩 0.2 黒こしょう 0.02 油P 1. 米酢 1. 白しょうゆP 0.5
ゆかりあえ キャベツ 35. きゅうり 7. にんじん 7. ゆかり 0.5 海水塩 0.1 米酢 0.5	コールスローサラダ 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	たくあんあえ キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. 細切たくあん 10. 白しょうゆP 0.5 さとう(サダ) 0.05	塩丸いかの酢のもの キャベツ 25. きゅうり 5. 塩いか 10. わかめ 0.5 米酢 2. 白しょうゆP 2. さとう(サダ) 1.	ごまあえ キャベツ 35. ほうれんそう 5. ホールコーン 5. きゅうり 5. 白すりごま 2.5 さとう(サダ) 1. 白しょうゆP 2.	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(サダ) 0.4 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 ごま油 0.5	ぶどうゼリー ぶどうゼリー 1. 個	ブロッコリーサラダ ブロッコリー(凍) 10. キャベツ 30. にんじん 5. ホールコーン 5. 米酢 1. 海水塩 0.2 油P 0.5 さとう(サダ) 0.3 白しょうゆP 1. こしょう 0.01	おてっか 油P 1. 豚肉(肩・もも) 15. なす 15. たまねぎ 15. にんじん 10. ピーマン 5. みそ 4.5 酒 1. さとう 0.7	もやしのナムル きゅうり 7. もやし 35. ほうれんそう 3. にんじん 5. 白しょうゆP 2.5 ごま油 1. 白いりごま 1.	シャインマスカット ぶどう 2 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)

2024-08-29 印刷

令和6年10月1日火曜 ~ 令和6年10月31日木曜

2 ページ

17(木)	18(金)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)
A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	コッペパン	栗ごはん	ごはん	わかめごはん	玄米入りごはん	背割りコッペパン	ごはん
厚揚げのみそ汁 たまねぎ 15. にんじん 10. はくさい 10. えのきたけ 5. 厚揚げ 30. 長ねぎ 3. 煮干し(パック) 1.8 みそ 7.	ちゃんこ汁 しらたき 7. にんじん 10. だいこん 15. はくさい 20. しめじ 5. 鶏モモ肉 20. 長ねぎ 3. かつお厚削り(ダシ) 1.8 塩 0.2 白しょうゆ 3.5	ポトフ セロリー 3. たまねぎ 15. にんじん 15. 野菜入りソーセージ(切) 5. じゃが芋 20. キャベツ 20. 白ワイン 1. 塩 0.1 こしょう 0.02 ペジダシ 3. 白しょうゆ 2.5	春雨スープ 油P 0.5 豚肉(肩・もも) 5. にんじん 10. はくさい 20. たまねぎ 20. マロニー 3. 小松菜 5. オリーブ油 0.5 白しょうゆ 3.5 酒 1. 塩 0.2 こしょう 0.01	ぼてトマスープ オリーブ油 0.5 豚肉(肩・もも) 10. じゃが芋 20. にんじん 5. たまねぎ 10. はくさい 20. じゃが芋(凍) 25. オリーブ油 0.5 白しょうゆ 3.2 塩 0.25 こしょう 0.01	白菜スープ 豚もも肉 10. じゃが芋 20. にんじん 5. たまねぎ 10. はくさい 20. オリーブ油 0.5 しょうゆ 2.5 こしょう 0.02	さわに椀 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 白しょうゆ 3. 酒 1. かつお厚削り(ダシ) 1.8	担々こんにゃく麺スープ 豚ももひき肉 10. にんにく 0.3 なると 7. にんじん 10. たまねぎ 20. 長ねぎ 3. こんにゃく麺 30. ポークスープ 5. オリーブ油 5. 白しょうゆ 2. みそ 6. 酒 1. トウモロコシ 0.1 白すりごま 1. 白ねりごま 1.	ポークカレー しょうが 0.2 にんにく 0.2 豚肉(肩・もも) 30. たまねぎ 40. 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. おろしりんご 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	やさいスープ 鶏ムネ肉 10. にんじん 15. たまねぎ 20. じゃが芋(凍) 20. 小松菜 5. 塩 0.1 白しょうゆ 2. こしょう 0.02 ペジダシ 3.	肉だんごスープ 肉だんご 30. にんじん 10. はくさい 20. たまねぎ 20. ペジダシ 3. 塩 0.1 しょうゆ 2.5 酒 1. こしょう 0.02
バ-と豚肉のケチャップ和え 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	いわしのおろし煮 いわしおろし煮 1. 尾	ハンバーグソース 国産ハンバーグ 1. 個 りんごビュレ 8. おろし玉ねぎ 3. みりん 1. 白ワイン 1. 白しょうゆ 0.8 塩 0.1	肉しゅうまい 肉シューマイ 3. 個 米酢 1.7 白しょうゆP 1.1	ツナサラダ ツナフレーク 5. キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. 米酢 1. 油P 0.3 こしょう 0.02 白しょうゆP 1.5 海水塩 0.15	銀ひらすの香味焼き 銀ひらす 1. 個 ごま油 0.3 しょうゆ 2. さとう 1.5 米酢 0.5 みりん 1.5 長ねぎ 2. にんにく 0.1 しょうが 0.1	マスマフライ マスマフライ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソース 6.	山賊焼き 鶏もも肉(下味) 1. 個 でんぷん 6. 揚げ油 6.	松本市のりんご りんご 0.25 個 殺菌酢 塩	フランクフルトソース フランクフルト 1. 本 オリーブ油 0.7 にんにく 0.2 たまねぎ 8. トマト水煮 7. さとう 0.1 塩 0.07 黒こしょう 0.01 チリパウダー 0.04	厚揚げ入りホイコーロー 油P 0.8 しょうが 0.5 トウモロコシ 0.05 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
おかかあえ キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. 白しょうゆP 2. 花かつお(サダ) 0.5	なっとうあえ キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. ひきわり納豆 5. 白しょうゆP 2. 花かつお(サダ) 0.3	コーンサラダ ホールコーン 10. キャベツ 30. きゅうり 5. にんじん 5. 油P 0.7 米酢 1. 海水塩 0.3 こしょう 0.02	もやし中華あえ もやし 35. きゅうり 5. にんじん 5. 白いりごま 0.8 ごま油 0.5 さとう(サダ) 0.4 白しょうゆP 2.5	のり酢あえ キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 5. ほうれんそう 5. 角きざみのり 0.2 さとう(サダ) 0.1 米酢 1. 白しょうゆP 2.5 油P 0.3	ひじきと大豆のサラダ キャベツ 35. きゅうり 5. にんじん 3. ひじき(ドライパック) 3. 大豆(凍) 5. 米酢 1.5 白しょうゆP 2.5 油P 0.5 さとう(サダ) 0.7	マヨポテトサラダ じゃが芋(凍) 35. にんじん 7. きゅうり 7. 海水塩 0.2 黒こしょう 0.02 クッキングマヨネーズ(サダ) 7. 米酢 1.	野菜ソテー ウィンナー(切) 10. キャベツ 35. 黄パプリカ 3. ホールコーン 10. にんじん 15. 油P 1. しょうゆ 0.8 塩 0.2 黒こしょう 0.02	かぼちゃと枝豆のサダ かぼちゃ(冷) 30. にんじん 5. えだまめ(ムキ) 10. 海水塩 0.3 黒こしょう 0.02 油P 1. 米酢 1.	コンニャク寒天サダ コンニャク寒天 1. きゅうり 5. だいこん 25. にんじん 3. 米酢 1.5 海水塩 0.1 白しょうゆP 2. さとう(サダ) 0.3	
							ブルーベリークレープ ブルーベリークレープ(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。