

六条町 9月

1日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
牛乳	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
豚キムチ丼	牛乳	206
	豚肉並(3×3cmスライス)	35
小松菜のナムル	生姜	1
	清酒	1
	濃口しょうゆ	0.4
	皮むき玉葱	40
	キャベツ	35
	白菜キムチ	20
	太もやし	15
	人参	7
	エリンギ	5
	中ねぎ	5
	ごま油	1
	濃口しょうゆ	2.5
上白糖	1	
小松菜	25	
太もやし	30	
人参	5	
炒り白ごま	1	
食酢	2.2	
濃口しょうゆ	2.2	
上白糖	1.2	
ごま油	0.8	

2日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華風炊き込みごはん	精白米(自校)	60
	焼き豚(1cm角切り)	15
	たけのこ水煮(カット)	10
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	干しいたけ(スライス)	0.5
	サラダ油	1
	清酒	4
	濃口しょうゆ	3
	上白糖	0.8
	食塩	0.3
	牛乳	206
白身魚のねぎソースかけ	牛乳	206
	(冷)赤魚 2cm角切り	40
	清酒	2
	食塩	0.1
	でんぶん	7
	なたね油 ローリー	4
	中ねぎ	4
	生姜	0.5
	濃口しょうゆ	3
	食酢	2.2
	上白糖	1.8
	ごま油	0.5
水	3	
ひじきサラダ	(乾)ひじき	1.5
	キャベツ	25
	きゅうり	20
	人参	5
	濃口しょうゆ	2.2
	食酢	2
	サラダ油	1
	上白糖	1
	(レト)黄桃	20
	(レト)パインアップル	20
	(レト)みかん	20
	(レト)ナタデココ	20

3日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
食パン(袋入り)	(冷)食パン6枚切り1枚	57
	(冷)食パン8枚切り2枚	85
牛乳	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.5
	(冷)あさりむき身	15
	ベーコン(短冊)	5
	白ぶどう酒	2
	皮むき玉葱	40
	トマト水煮	25
	エリンギ	7
	ズッキーニ	7
	人参	7
	にんにく	0.3
ボンゴレスパゲティ	サラダ油	2
	トマトケチャップ 1kg	5
	赤ぶどう酒	2
	ウスターソース	1
	上白糖	1
	食塩	0.4
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ	0.3
	一味	0.01
	粉チーズ	3
	キャベツ	30
	きゅうり	15
赤パブリカ	3	
黄パブリカ	3	
食酢	2	
(冷)レモン果汁	0.5	
オリーブ油	1.5	
サラダ油	0.5	
上白糖	1	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
ぶどう	ぶどう ピオーネ	25

6日(月)			7日(火)			8日(水)			9日(木)			10日(金)							
献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量					
麦ごはん 牛乳	精白米(自校)	62	ナン 牛乳 ドライカレー 夏みかん サラダ にら たま スープ ヨーグルト	(袋)ナン	小1・2 50	焼肉 ピラフ 牛乳 焼きししやも 韓国風いそかあえ トック 入りわかめ スープ	精白米(自校)	65	麦ごはん 牛乳 オリーブ地鶏の すだちソース かけ おかか あえ なす 入り そうめん 汁	精白米(自校)	62	麦ごはん 牛乳 ごぼう天 ごぼう天 チンゲンサイ きゅうり 太もやし 人参 炒り白ごま 食酢 濃口しょうゆ 上白糖 鶏肉胸・皮なし(1×1cm) 鶏肉もも・皮なし(1×1cm) 高野豆腐(サイコロ) 皮むき玉葱 人参 (冷)さやいんげん 濃口しょうゆ 三温糖 食塩 削り節 だし用 湯	精白米(自校)	68	精白米(自校)	62			
	精白米(自校)	68		(袋)ナン	小3~6 70		牛肉(2×2cmスライス)	20		精白米(自校)	68		精白米(自校)	68					
	米粒麦 自校	6		(袋)ナン	中 100		生姜	0.7		米粒麦 自校	6		米粒麦 自校	6	米粒麦 自校	6			
	米粒麦 自校	7					にんにく	0.5		米粒麦 自校	7		米粒麦 自校	7	米粒麦 自校	7			
				牛乳	206		皮むき玉葱	10											
				牛乳	206		人参	5											
							(冷)むき枝豆	5											
							サラダ油	0.5											
							(冷)豚レバーチップ	5											
							(レト)ひきわり大豆	15											
				皮むき玉葱	45														
				人参	10														
				ピーマン	4														
				レーズン	1														
				にんにく	0.6														
				生姜	0.3														
				サラダ油	0.5														
				小麦粉	1														
				トマトケチャップ 1kg	9														
				ウスターソース	3.5														
				カレー粉	1.2														
				赤ぶどう酒	1														
				チキンコンソメ	0.6														
				食塩	0.5														
				こしょう	0.03														
				キャベツ	25														
				きゅうり	25														
				(レト)夏みかん	15														
				食酢	2														
				サラダ油	1														
				上白糖	1.2														
				食塩	0.3														
				こしょう	0.03														
				鶏卵	20														
				皮むき玉葱	20														
				人参	7														
				にら	5														
				(レト)がらスープ	3														
				濃口しょうゆ	1														
				食塩	0.6														
				チキンコンソメ	0.5														
				こしょう	0.03														
				でんぶん	0.5														
				ごま油	0.3														
				湯	130														
				ヨーグルト Fe強化	70														

13日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	(冷)コッペパン	小1~4 70
	(冷)コッペパン	小5~中 90
牛乳		206
豚肉並(3×3cmスライス)		25
	(冷)大豆水煮	35
	じゃがいも	45
	皮むき玉葱	40
	人参	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	トマトピューレ	6
	トマトケチャップ 1kg	3
	上白糖	1.2
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
湯	40	
キャベツ		30
	きゅうり	25
	アスパラガス	10
	食酢	2.2
	サラダ油	1
	上白糖	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	(レト)黄桃	10
	(冷)桃ピューレ	10
	上白糖	4
	(冷)レモン果汁	0.5
(個)小魚入りアーモンド	8	

14日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフ照り焼きバーガー	コッペパン	50
	牛乳	206
	(冷)ハンバーグ鉄強化・減塩	小 50
	(冷)ハンバーグ鉄強化・減塩	中 60
	濃口しょうゆ	2.7
	三温糖	2.2
	みりん	2
	でんぷん	0.4
	湯	7
	キャベツ	35
	人参	5
	食塩	0.1
(個)スライスチーズ鉄・Ca強化	20	
(冷)あさりむき身	15	
白ぶどう酒	1	
ベーコン(短冊)	5	
(レト)白いんげん豆ペースト	15	
じゃがいも	30	
皮むき玉葱	35	
人参	7	
パセリ	0.4	
バター	0.5	
(レト)がらスープ	4	
食塩	0.5	
こしょう	0.05	
チキンコンソメ	0.6	
コーンスターチ	1	
調理用牛乳	30	
湯	45	

15日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(自校)	62
	精白米(自校)	68
	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
	牛乳	206
	鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	35
	清酒	2
	でんぷん	5
	(冷)鶏レバー澱粉付き	15
	なたね油 ローリー	3
	なたね油	2
	細ねぎ	1
生姜	0.8	
にんにく	0.8	
中双糖	3	
濃口しょうゆ	2.5	
清酒	1.5	
豆板醤	0.05	
湯	4	
小松菜	25	
キャベツ	25	
人参	7	
(レト)ホールコーン	5	
食酢	2.3	
濃口しょうゆ	2.2	
上白糖	1.2	
ごま油	0.5	
炒り白ごま	1	
(レト)うずら卵	20	
皮むき玉葱	20	
チンゲンサイ	8	
人参	5	
干しいたけ(スライス)	0.8	
サラダ油	0.5	
(レト)がらスープ	3.5	
食塩	0.6	
濃口しょうゆ	0.5	
チキンコンソメ	0.5	
こしょう	0.03	
ごま油	0.3	
湯	130	

16日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(自校)	62
	精白米(自校)	68
	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
	牛乳	206
	あじの三杯	小 50
	(冷)あじ	中 60
	清酒	2
	食塩	0.1
	細ねぎ	1
	食酢	3
	濃口しょうゆ	2.2
上白糖	2.2	
みりん	0.8	
でんぷん	0.3	
水	1.1	
てんぷら	5	
洗いごぼう	15	
たけのこ水煮(短冊切り)	15	
つきこんにやく	15	
(乾)茎わかめカット	1.5	
人参	10	
干しいたけ(スライス)	0.7	
炒り白ごま	1	
ごま油	1	
濃口しょうゆ	4.5	
中双糖	3	
みりん	1	
湯	5	
(冷)ブロッコリー	30	
食塩	0.15	
ミニトマト	30	

17日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(自校)	62
	精白米(自校)	68
	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
	牛乳	206
	オリーブ地鶏もも(補助事業)	25
	板こんにやく	25
	洗いごぼう	25
	人参	10
	(冷)さやいんげん	5
	サラダ油	0.7
	濃口しょうゆ	3.5
みりん	1.4	
中双糖	1.4	
清酒	1	
でんぷん	0.3	
だし汁	8	
上乾ちりめん	2	
キャベツ	35	
きゅうり	10	
人参	5	
すだち酢	1.5	
食酢	1	
上白糖	1.3	
濃口しょうゆ	0.3	
食塩	0.2	
(冷)いももち(かぼちゃ)	10	
(冷)いももち	10	
油揚げ	5	
皮むき玉葱	25	
人参	5	
中ねぎ	3.5	
中みそ	6	
白みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	115	
(個)月見ゼリー	30	

21日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	コッペパン	50
	コッペパン	50
牛乳	牛乳	206
	(冷)はも澱粉付き	40
なたね油 ローリー	なたね油 ローリー	5
	皮むき玉葱	15
人参	人参	5
	赤パプリカ	3
黄パプリカ	黄パプリカ	3
	サラダ油	0.5
りんご酢	りんご酢	5
	(冷)レモン果汁	1
上白糖	上白糖	3
	濃口しょうゆ	0.7
食塩	食塩	0.4
	こしょう	0.03
水	水	10
	じゃがいも	60
食塩	食塩	0.15
	ベーコン(短冊)	5
(冷)白いんげん豆	(冷)白いんげん豆	15
	マカロニ(ホイール)	5
皮むき玉葱	皮むき玉葱	20
	トマト水煮	20
人参	人参	7
	セロリー	2
サラダ油	サラダ油	0.5
	(レト)がらスープ	3.5
赤ぶどう酒	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.7
こしょう	こしょう	0.03
	チキンコンソメ	0.5
ローリエ	ローリエ	0.1
	湯	110

22日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
萩ごはん	精白米(自校)	59
	精白米(自校)	65
もち米	もち米	9
	もち米	10
黒米	黒米	2.5
	(冷)むき枝豆	8
清酒	清酒	3
	食塩	0.7
牛乳	牛乳	206
	鶏肉 ひき肉	30
豚肉並ミンチ	豚肉並ミンチ	15
	清酒	1
(冷)オニオンソテー スライス	(冷)オニオンソテー スライス	10
	(冷)液卵	5
人参	人参	4
	パン粉(米粉使用)	4
中みそ	中みそ	3
	上白糖	1.5
炒り白ごま	炒り白ごま	1
	鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	6
鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	4
	(冷)ミニひろろず 青大豆入り	15
つきこんにやく	つきこんにやく	10
	洗いごぼう	10
人参	人参	7
	(冷)さやいんげん	5
(乾)ひじき	(乾)ひじき	2
	サラダ油	0.7
濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	3
	三温糖	2.5
みりん	みりん	0.5
	だし汁	15
皮むき玉葱	皮むき玉葱	25
	人参	5
えのきたけ	えのきたけ	5
	中ねぎ	3.5
干しわかめ(カット)	干しわかめ(カット)	0.5
	清酒	1
食塩	食塩	0.7
	濃口しょうゆ	0.5
削り節 だし用	削り節 だし用	4
	出し昆布	1
水	水	140

24日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(自校)	62
	精白米(自校)	68
米粒麦 自校	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
牛乳	牛乳	○ 206
	(冷)豆腐カット	70
豚肉並ミンチ	豚肉並ミンチ	20
	皮むき玉葱	35
なす	なす	20
	サラダ油	1.5
たけのこ水煮1/2カット	たけのこ水煮1/2カット	10
	チンゲンサイ	10
人参	人参	7
	干しいたけ(スライス)	1
生姜	生姜	0.7
	にんにく	0.3
中ねぎ	中ねぎ	3
	サラダ油	1
ごま油	ごま油	0.7
	トマトケチャップ 1kg	6
清酒	清酒	3.5
	濃口しょうゆ	3.5
赤みそ	赤みそ	2
	チキンコンソメ	0.5
三温糖	三温糖	0.5
	食塩	0.15
豆板醤	豆板醤	0.1
	でんぶん	1
湯	湯	30
	太もやし	30
きゅうり	きゅうり	20
	人参	5
ピーマン	ピーマン	5
	濃口しょうゆ	2.5
食酢	食酢	2.5
	上白糖	1.6
ごま油	ごま油	1
	からし粉	0.06
かえり	かえり	5
	アーモンド(四つ割)	4
上白糖	上白糖	0.8
	濃口しょうゆ	0.3
みりん	みりん	1
	水	2
(個)みかんジュース	(個)みかんジュース	125

27日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(自校)	62
	精白米(自校)	68
	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
牛乳	牛乳	206
	(冷)さば	小 50
さばの七味焼き	(冷)さば	中 60
	生姜	1
	清酒	1.5
	濃口しょうゆ	2
	七味	0.05
	きゅうり	25
	キャベツ	20
	人参	7
きゅうりの土佐づけ	花かつお	1
	濃口しょうゆ	2.2
	ポン酢	1.5
	生姜	0.2
	(冷)厚揚げ 2g/個	20
	玉葱	20
	人参	5
	えのきたけ	5
	中ねぎ	4
	中みそ	6
厚揚げのみそ汁	白みそ	5
	煮干し だし用	4
湯	120	

28日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	コッペパン	50
	牛乳	206
	鶏肉もも・皮つき	小 50
	鶏肉もも・皮つき	中 70
牛乳	牛乳	1
	鶏肉のマスタード	5
野菜ソテー	粒入りマスタード	3
	濃口しょうゆ	0.5
	食塩	0.2
	(レト)まぐろ油漬	5
	キャベツ	35
	しめじ	15
	人参	10
	(レト)ホールコーン	5
	サラダ油	1
	チキンコンソメ	0.2
冬瓜とトマトのスープ	濃口しょうゆ	0.2
	食塩	0.2
	こしょう	0.03
	ベーコン(短冊)	5
	皮むき玉葱	20
	皮むきミニ冬瓜	20
	トマト水煮	20
	人参	5
	セロリー	2
	サラダ油	0.5
(レト)がらスープ	3.5	
黒豆きなこクリーム	チキンコンソメ	0.7
	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.7
	こしょう	0.05
	ローリエ	0.1
	湯	110
	(袋)黒豆きなこクリーム	10

29日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜めし	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	菜めしの素	4
	牛乳	206
牛乳	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	10
がめ煮	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	7
	清酒	0.7
切り干し大根の和え物	板こんにゃく	20
	ごぼう 斜め切り	18
	洗いれんこん	14
	人参	7
	(冷)さやいんげん	4
	干しいたけ(スライス)	1
	ごま油	1
	濃口しょうゆ	4.5
	中双糖	3
	でんぶん	0.5
だご汁	水	5
	きゅうり	20
	切干し大根	5
	人参	5
	(乾)刻み昆布	0.5
	食酢	2.5
	濃口しょうゆ	2
	上白糖	1.2
	ごま油	0.7
	(冷)すいとん	20
水	油揚げ	5
	皮むき玉葱	20
	中ねぎ	3.5
	濃口しょうゆ	2
	みりん	1
	食塩	0.4
	削り節 だし用	4
	出し昆布	1
	水	130

30日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
牛乳	精白米(自校)	62
	精白米(自校)	68
	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
秋の香りカレーライス(麦ごはん)	牛乳	206
	豚肉並(3×3cmスライス)	20
海藻サラダ	(冷)豚レバーチップ	5
	皮むき玉葱	35
	じゃがいも	30
	さつまいも2cm角切り	20
	人参	10
	しめじ	7
	エリンギ	7
	(冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.5
	生姜	0.2
チーズ	サラダ油	1
	小麦粉	5
	サラダ油	5
	カレー粉	1.1
	(レト)がらスープ	4
	トマトケチャップ 1kg	2
	ウスターソース	1.7
	とんかつソース	1
	濃口しょうゆ	1
	赤ぶどう酒	1
チャツネ	1	
(個)型抜きチーズ	食塩	0.7
	こしょう	0.04
	チキンコンソメ	0.5
	湯	85
	(乾)海藻ミックス	1
	キャベツ	30
	きゅうり	10
	(レト)ホールコーン	7
	炒り白ごま	1
	食酢	2.5
濃口しょうゆ	2.5	
上白糖	1	
ごま油	0.5	
サラダ油	0.5	
(個)型抜きチーズ	15	