六条町　12月

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

1日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
中華風炊き込みごはん　牛乳　ビーフンサラダ　中華スープ　ココアワッフル	精白米（自校）		65
	焼き豚（1cm角切り）		15
	たけのこ水煮（カット）ごはん用		5
	人参		5
	（冷）むき枝豆		5
	干ししいたけ（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
	ビーフン		5
	太もやし		30
	きゅうり		20
	人参		5
	濃口しょうゆ		2.5
	食酢		2.5
	上白糖		1.3
	ごま油		0.5
	からし粉		0.06
	ボンレスハム（短冊）卵抜き		5
	（レト）うずら卵		20
	皮むき玉葱		20
	チンゲンサイ		15
	人参		5
	（乾）茎わかめ（カット）		0.6
	サラダ油		0.5
	（レト）がらスープ		3
	チキンコンソメ		0.5
	濃口しょうゆ		0.5
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	ごま油		0.5
	湯		115
	（個）ココアワッフル　Fe強化		28

2日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ロメインレタスの卵とじどんぶり（麦ごはん）　牛乳　かたくちいわしのから揚げ　ブロッコリーのおかか和え	精白米（自校）		66
	精白米（自校）		73
	米粒麦　自校		6
	米粒麦　自校		7
	牛乳		206
	鶏卵		30
	ベーコン（短冊）		7
	皮むき玉葱		35
	ロメインレタス		35
	人参		10
	えのきたけ		5
	中ねぎ		3
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		3
	みりん		2
	清酒		1
	上白糖		1
	食塩		0.8
	でんぷん		1
	削り節　だし用		2.5
	湯		50
	（冷）かたくちいわし澱粉付き		30
	なたね油　ローリー		4
	ブロッコリー		35
	濃口しょうゆ		1.5
	ポン酢		1
	花かつお		0.5

3日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　ボルシチ　ポテトサラダ　りんご	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳		206
	牛肉（2cm角）		40
	サラダ油		0.5
	中かぶ		50
	皮むき玉葱		30
	キャベツ		20
	人参		10
	サラダ油		1
	バター		1
	トマトケチャップ　1kg		4
	トマトピューレ		4
	赤ぶどう酒		2
	食塩		0.5
	こしょう		0.05
	（レト）がらスープ		3
	チキンコンソメ		0.4
	ローリエ		0.1
	生クリーム		2
	湯		80
	（レト）ささみ油漬（フレーク）		5
	じゃがいも		30
	きゅうり		15
	人参		5
	（レト）ホールコーン		5
	（個）マヨネーズ　卵抜き		8
	りんご		25

6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）		66
牛乳	精白米（自校）		73
煮込みおでん	米粒麦　自校		6
白菜のごま酢あえ	米粒麦　自校		7
みかん			
	牛乳		206
	牛肉（3×3cmスライス）		20
	てんぷら		12
	（レト）うずら卵		20
	（冷）厚揚げ（カット）		25
	大根		25
	里いも（2cmカット）		20
	波型こんにゃく		15
	人参		7
	（乾）早煮昆布（カット）		1
	白みそ		6
	赤みそ		4
	中双糖		1.8
	清酒		1
	濃口しょうゆ		0.8
	水		55
	白菜		50
	きゅうり		15
	人参		5
	食酢		2.5
	濃口しょうゆ		2.5
	上白糖		1.2
	ごま油		0.5
	炒り白ごま		1
	みかん		80

7日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
年明け八菜うどん	（個）ゆでうどん　さぬきの夢		小1～3　200
牛乳	（個）ゆでうどん　さぬきの夢		小4～6　280
手作りかき揚げ	（個）ゆでうどん　さぬきの夢		中　300
蒸しブロッコリー	豚肉並（3×3cmスライス）		15
	生姜		0.4
	清酒		1.5
	サラダ油		0.5
	型抜きかまぼこ（梅）		5
	白菜		25
	皮むき玉葱		15
	金時人参		15
	大根		15
	太もやし		10
	生しいたけ（スライス）		5
	中ねぎ		3
	濃口しょうゆ		4
	みりん		1
	食塩		0.5
	でんぷん		2
	煮干し　だし用		5
	水		100
	牛乳		206
	かえり		2
	さつま芋（かき揚げ用カット）		8
	人参		6
	ごぼう（ささがき）		8
	（乾）ひじき		0.5
	（冷）むき枝豆		5
	天ぷら粉　乳・卵抜き		10
	食塩		0.1
	水		20
	なたね油　ローリー		5
	ブロッコリー　カット		25
	食塩		0.1

8日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ピラフ	精白米（自校）		65
牛乳	ベーコン（短冊）		5
鶏肉のガーリック焼き	白ぶどう酒		1
粉雪サラダ	皮むき玉葱		20
ロメインレタスと卵のスープ	人参		7
	（冷）むき枝豆		5
	バター		1
	サラダ油		0.5
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.6
	こしょう		0.05
	牛乳		206
	鶏肉　もも・皮つき（切り込み入り）		50
	鶏肉　もも・皮つき（切り込み入り）		70
	食塩		0.25
	こしょう		0.06
	ガーリックパウダー		0.15
	清酒		1
	ブロッコリー（カット）		25
	（冷）カリフラワー		10
	人参		7
	食酢		2.5
	サラダ油		1
	上白糖		1
	食塩		0.2
	こしょう		0.03
	カッテージチーズ		3
	鶏卵		20
	皮むき玉葱		20
	ロメインレタス		15
	人参		5
	（レト）がらスープ		3
	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
	でんぷん		0.5
	湯		120

9日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
肉みそ手巻きごはん	精白米（自校）		72
牛乳	精白米（自校）		80
昆布あえ			
のっぺい汁	牛乳		206
お茶豆			
	豚肉赤身ミンチ		25
	（レト）ひきわり大豆		10
	玉葱		10
	人参		5
	生姜		0.5
	サラダ油		1
	清酒		1
	赤みそ		4.2
	みりん		1.5
	三温糖		2
	濃口しょうゆ		1
	でんぷん		0.2
	（個）手巻きのり（4枚）		小2.4
	（個）手巻きのり（6枚）		中3.6
	キャベツ		30
	白菜		10
	太もやし		10
	（冷）えのきたけ（2cmカット）		5
	濃口しょうゆ		0.5
	塩ふき昆布		1.5
	炒り白ごま		1
	油揚げ		5
	里いも（1.5cmカット）		15
	人参		10
	洗いごぼう		10
	中ねぎ		3
	濃口しょうゆ		1
	清酒		1
	食塩		0.6
	みりん		0.3
	でんぷん		0.8
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		135
	（個）お茶豆		6

10日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン	コッペパン（丸型）		50
牛乳	コッペパン（丸型）		60
白身魚のトマトソースかけ			
アーモンドサラダ	牛乳		206
コーンスープ			
	（冷）赤魚　2cm角切・皮付		40
	清酒		2
	食塩		0.15
	でんぷん		6
	なたね油　ローリー		6
	トマト水煮		25
	皮むき玉葱		7
	にんにく		0.15
	赤ぶどう酒		0.3
	チキンコンソメ		0.2
	食塩		0.1
	こしょう		0.02
	ほうれん草		25
	キャベツ		20
	太もやし		15
	濃口しょうゆ		2.5
	サラダ油		1
	食酢		2
	上白糖		1.5
	アーモンド（粉）		1
	アーモンド（刻み）		1.5
	ベーコン（短冊）		5
	皮むき玉葱		30
	（レト）クリームコーン		20
	（レト）ホールコーン		7
	人参		5
	パセリ		0.3
	サラダ油		0.3
	（レト）がらスープ		3
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	コーンスターチ		2
	調理用牛乳		30
	湯		85

13日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　豚肉と大根のうま煮　まんばのごまドレッシングあえ　ひじきのり	精白米（自校）		66
	精白米（自校）		73
	米粒麦　自校		6
	米粒麦　自校		7
	牛乳		206
	豚肉赤身（3×3cmスライス）		25
	清酒		1
	（冷）厚揚げ（カット）		20
	大根		60
	人参		15
	板こんにゃく		15
	（冷）さやいんげん		7
	生姜		0.3
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		5
	三温糖		3
	清酒		1
	みりん		1
	ごま油		0.1
	でんぷん		0.4
	削り節　だし用		1
	水		20
	ボンレスハム（短冊）卵抜き		5
	まんば		25
	太もやし		30
	人参		5
	濃口しょうゆ		2.5
	食酢		2
	上白糖		1
	サラダ油		0.5
	ごま油		0.5
	炒り白ごま		1
	（個）ひじきのり		10

14日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン（後期）【31.10～32.03運用】　牛乳　肉だんごのトマトシチュー　にんじんサラダ　キャラメルポテト	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳		206
	（冷）肉だんご		25
	皮むき玉葱		40
	キャベツ		30
	人参		10
	エリンギ		8
	（冷）むき枝豆		4
	セロリー		2
	サラダ油		1
	小麦粉		3
	サラダ油		1.5
	バター		1
	トマト水煮		10
	トマトピューレ		5
	（レト）がらスープ		3
	チキンコンソメ		0.5
	赤ぶどう酒		2
	ウスターソース		1.5
	上白糖		1
	食塩		0.6
	こしょう		0.06
	湯		80
	（レト）まぐろ油漬		5
	人参		25
	きゅうり		20
	皮むき玉葱		5
	（レト）ホールコーン		5
	りんご酢		1.5
	食酢		1
	サラダ油		0.8
	上白糖		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	さつまいも（2cm角）		40
	なたね油　ローリー		3
	バター		2.4
	上白糖		2.4
	水		2

15日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん（自校・後期【10～3月】）　牛乳　いわしの蒲焼き風　食べて菜のおひたし　ふしめん汁	精白米（自校）		66
	精白米（自校）		73
	米粒麦　自校		6
	米粒麦　自校		7
	牛乳		206
	（冷）いわし開き　澱粉付		小40
	（冷）いわし開き　澱粉付		中50
	なたね油　ローリー		4
	生姜		1.2
	濃口しょうゆ		3
	上白糖		3
	みりん		1.8
	清酒		1.8
	でんぷん		0.2
	湯		4
	食べて菜		25
	キャベツ		25
	金時人参		5
	濃口しょうゆ		2.5
	ポン酢		0.5
	花かつお		1
	油揚げ		5
	ふしめん		5
	大根		15
	皮むき玉葱		20
	人参		5
	中ねぎ		3
	濃口しょうゆ		0.6
	食塩		0.7
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	湯		130

16日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん（自校・後期【10～3月】）　牛乳　マーボー豆腐　中華サラダ　チーズ（鉄強化）	精白米（自校）		66
	精白米（自校）		73
	米粒麦　自校		6
	米粒麦　自校		7
	牛乳		206
	豚肉並ミンチ		20
	清酒		1
	（冷）豆腐（カット）		80
	皮むき玉葱		35
	たけのこ水煮（1/2カット）		15
	人参		10
	生しいたけ（スライス）		5
	中ねぎ		3
	生姜		1
	にんにく		0.8
	サラダ油		1
	トマトケチャップ　1kg		5
	濃口しょうゆ		3.5
	（レト）がらスープ		3
	チキンコンソメ		0.6
	赤みそ		3.5
	三温糖		0.6
	食塩		0.1
	ごま油		0.5
	豆板醤		0.1
	でんぷん		1
	湯		20
	ロースハム（短冊）卵抜き		5
	キャベツ		30
	チンゲンサイ		25
	人参		5
	濃口しょうゆ		2.5
	食酢		2.5
	上白糖		1
	ごま油		1
	炒り白ごま		1
	（個）チーズ（鉄強化）		15

17日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
冬野菜カレーライス（麦ごはん）　じゃこサラダ　ヨーグルト	精白米（自校）		66
	精白米（自校）		73
	米粒麦　自校		6
	米粒麦　自校		7
	牛乳		206
	牛肉（3×3cmスライス）		20
	（冷）豚レバーチップ		5
	皮むき玉葱		40
	じゃがいも		25
	中かぶ		20
	れんこん（いちょう切り）		12
	人参		10
	エリンギ　カット		5
	セロリー		2
	にんにく		0.5
	生姜		0.5
	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		1.3
	とんかつソース		1
	濃口しょうゆ		1
	チャツネ　450g		1
	赤ぶどう酒		1
	食塩		0.5
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ		0.5
	湯		70
	上乾ちりめん		3
	ブロッコリー（カット）		20
	キャベツ		20
	太もやし		10
	食酢		2.2
	濃口しょうゆ		2.2
	サラダ油		1
	上白糖		1.2
	こしょう		0.03
	炒り白ごま		1
	（個）ヨーグルト　Fe強化		70

20日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　煮しめ　なます　田作り　さつまいもと栗のタルト	精白米（自校）		66
	精白米（自校）		73
	米粒麦　自校		6
	米粒麦　自校		7
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		21
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		14
	清酒		1
	板こんにゃく		25
	洗いごぼう		25
	たけのこ水煮（1/2カット）		15
	れんこん（いちょう切り）		20
	金時人参		10
	（冷）さやいんげん		5
	干ししいたけ（スライス）		0.8
	ごま油		1.5
	濃口しょうゆ		3.5
	中双糖		2.5
	でんぷん		0.7
	削り節　だし用		1
	水		20
	大根		30
	きゅうり		20
	金時人参		5
	りんご酢		2.5
	上白糖		1.2
	食塩		0.25
	炒り白ごま		1
	かえり		6
	上白糖		0.7
	濃口しょうゆ		0.35
	みりん		1
	水		2
	（個）お米のさつまいもと栗のタルト		30

21日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　白菜のクリーム煮　親子ビーンズサラダ　キウイフルーツ（香緑）	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		12
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		8
	白ぶどう酒		1
	ベーコン（厚切り・短冊）		5
	白菜		40
	皮むき玉葱		40
	じゃがいも		30
	エリンギ　カット		10
	人参		7
	サラダ油		0.5
	小麦粉		3.5
	サラダ油		2
	バター		1
	（レト）がらスープ		3
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	調理用牛乳		20
	生クリーム		2
	ピザ用チーズ		2
	湯		50
	（冷）大豆水煮		12
	（冷）むき枝豆		8
	キャベツ		30
	人参		7
	食酢		2.2
	サラダ油		1
	上白糖		1.1
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	キウイフルーツ		50

22日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
大豆ごはん　牛乳　さばのごまだれかけ　大根のゆず香あえ　かぼちゃのみそ汁	精白米（自校）		65
	牛肉（2×2cmスライス）		12
	（冷）大豆水煮		10
	（冷）油揚げカット		5
	人参		5
	（冷）むき枝豆		5
	サラダ油		0.5
	清酒		2
	濃口しょうゆ		2
	上白糖		0.5
	食塩		0.5
	牛乳		206
	（チルド）さば		小50
	（チルド）さば		中70
	清酒		1
	濃口しょうゆ		2.5
	上白糖		1.5
	みりん		1
	生姜		0.25
	でんぷん		0.2
	炒り白ごま		1.5
	水		8
	大根		35
	きゅうり		15
	人参		5
	（乾）刻み昆布		0.5
	ゆず酢		1.7
	上白糖		1.2
	濃口しょうゆ		0.7
	食塩		0.2
	炒り白ごま		1
	油揚げ		5
	かぼちゃ（2cm角）		25
	皮むき玉葱		20
	中ねぎ		3
	中みそ		6
	白みそ		5
	煮干し　だし用		4
	水		120

23日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　豆腐の五目揚げ　切り干し大根の含め煮　豚汁	精白米（自校）		66
	精白米（自校）		73
	米粒麦　自校		6
	米粒麦　自校		7
	牛乳		206
	（冷蔵）しぼり豆腐		35
	（冷）鶏ひき肉		12
	皮むき玉葱		8
	人参		5
	生姜		0.3
	（乾）ひじき		0.5
	でんぷん		2.5
	濃口しょうゆ		0.8
	食塩		0.25
	なたね油　ローリー		4
	油揚げ		7
	切干し大根		7
	人参		7
	（冷）さやいんげん		4
	濃口しょうゆ		2.5
	上白糖		1.1
	みりん		1.2
	ごま油		0.5
	だし汁		30
	豚肉赤身（2×2cmスライス）		10
	さつまいも（2cm角）		35
	洗いごぼう		5
	つきこんにゃく		5
	人参		5
	太もやし		5
	中ねぎ		3
	麦みそ		10
	煮干し　だし用		4
	水		105

24日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　ミートローフ　ツリーサラダ　かぶのポトフ　みかんクレープ	コッペパン（丸型）		50
	コッペパン（丸型）		60
	牛乳		206
	豚肉並ミンチ		30
	牛肉ミンチ		10
	赤ぶどう酒		1
	（冷）オニオンソテー　スライス		10
	人参		3
	（冷）白いんげん豆ペースト		8
	（冷）液卵		5
	パン粉（米粉使用）		3.5
	食塩		0.2
	こしょう		0.02
	トマトケチャップ　1kg		3
	とんかつソース		2
	赤ぶどう酒		0.5
	上白糖		0.2
	星形チーズ		5
	ブロッコリー（カット）		20
	（冷）カリフラワー		15
	人参		5
	（レト）ホールコーン		5
	食酢		2.5
	サラダ油		1
	上白糖		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	ベーコン（短冊）		5
	玉葱		15
	中かぶ		15
	キャベツ		20
	人参		5
	セロリー		2
	（レト）がらスープ		3
	白ぶどう酒		0.5
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	ローリエ		0.1
	湯		120
	（個）みかんクレープ		40