

六条町 6月

				1日(水)			2日(木)			3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		
				いり黒豆の炊きこみごはん 牛乳 さけのつみれ揚げ 茎わかめのきんぴら すまし汁	精白米(自校)	60	麦ごはん 牛乳 豚肉の角煮 ゴーヤチャンプルー とうがんのみそ汁 パイナップルクレープ	精白米(自校)	62	ごはん 牛乳 肉じゃが アスパラガスのアーモンド和え 冷凍みかん(小中のみ)	精白米(自校)	68		
					牛肉(2×2cmスライス)	15		精白米(自校)	68		精白米(自校)	75		
					炒り黒豆	8		米粒麦 自校	6				牛乳	206
					(冷)油揚げ(カット)	5		米粒麦 自校	7					
					人参	7					牛乳	206	牛肉(3×2cmスライス)	30
					サラダ油	0.8		豚肉赤身(2cm角)	30				じゃがいも	65
					濃口しょうゆ	3		豚肉並(2cm角)	20				玉葱	35
					清酒	2		サラダ油	1				つきこんにやく	20
					上白糖	1.5		(乾)早煮昆布(カット)	0.8				人参	10
					食塩	0.4		生姜	0.8				(冷)さやいんげん	5
								にんにく	0.3				サラダ油	1
					牛乳	206		濃口しょうゆ	2.5				濃口しょうゆ	2.5
								中双糖	2				中双糖	1.8
					(冷)鮭のつみれ	40		清酒	2.5				清酒	1.5
					なたね油 ローリー	3		でんぷん	0.1				湯	10
								だし汁	15					
					鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	6		ベーコン(厚切り・短冊)	5				アスパラガス	15
					鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	4		豆腐	20				キャベツ	25
					洗いごぼう	10		キャベツ	25				きゅうり	20
					たけのこ水煮(1/2カット)	10		太もやし	15				濃口しょうゆ	2.2
					つきこんにやく	10		ゴーヤ(カット)	15				サラダ油	1
					人参	7		人参	7				食酢	2
					(乾)茎わかめ(カット)	1		サラダ油	1				上白糖	1.5
					ごま油	1		濃口しょうゆ	1				アーモンド(粉)	1
					濃口しょうゆ	2.2		ごま油	0.5				アーモンド(刻み)	1.5
					中双糖	1.5		チキンコンソメ	0.3					
					みりん	0.5		食塩	0.3					
					だし汁	5		こしょう	0.03					
					炒り白ごま	1		花かつお	0.5					
				(冷)豆腐(カット)	30	油揚げ	5							
				玉葱	20	冬瓜皮むき	20							
				人参	7	玉葱	15							
				中ねぎ	3	人参	7							
				干しいたけ(スライス)	0.5	中ねぎ	3							
				食塩	0.7	中みそ	6							
				濃口しょうゆ	0.5	白みそ	5							
				削り節 だし用	4	削り節 だし用	4							
				出し昆布	1	出し昆布	1							
				湯	120	湯	120							
						(個)パイナップルクレープ	35							

六条町 6月

6日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒糖パン	黒糖パン(丸型)	50
	黒糖パン(丸型)	50
	粉黒糖	7.5
	粉黒糖	7.5
牛乳	牛乳	206
	鶏肉胸・皮なし(唐揚げ用)	24
チキン南蛮	鶏肉もも・皮なし(唐揚げ用)	16
	清酒	1
切り干し大根のサラダ	食塩	0.15
	でんぶん	6.5
	なたね油 ローリー	5
	濃口しょうゆ	2.2
	食酢	2.5
	上白糖	3
	水	3
	(個)タルタルソース	5
	きゅうり	15
	切り干し大根	5
	人参	5
	(乾)刻み昆布	0.5
	濃口しょうゆ	2
	上白糖	1.2
ごま油	0.8	
食塩	0.15	
タイピーエン	(レト)うずら卵	20
	豚肉並(2×2cmスライス)	10
	清酒	1
	(冷)短冊いか(1×3cm)	7
	太もやし	15
	人参	5
	中ねぎ	3
	春雨(さつまいも澱粉入り)	4
	きくらげ(せん切り)	0.5
	サラダ油	0.5
	(レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ	0.5
	濃口しょうゆ	0.5
	食塩	0.4
ごしょう	0.03	
ごま油	0.5	
湯	115	

7日(火)

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
	豚肉並ミンチ	20
焼き豆腐のみそそぼろ煮	(冷)豚レバーチップ	5
	清酒	2
	(冷)焼き豆腐(カット)	85
	玉葱	30
	チンゲンサイ	10
	人参	10
	中ねぎ	3
	干しいたけ(スライス)	1
	生姜	0.5
	にんにく	0.1
	ごま油	1
	赤みそ	6.5
	三温糖	3
	濃口しょうゆ	2
でんぶん	0.5	
一味	0.01	
水	20	
かんぴょうの和え物	小松菜	12
	きゅうり	10
	人参	5
	(乾)かんぴょう(2cm)	5
	(レト)ホールコーン	5
	食酢	2.3
	濃口しょうゆ	2.3
	上白糖	1.2
	ごま油	1
	上乾ちりめん	4
	食酢	1
	ボン酢	1
	三温糖	1.2
	水	1
炒り白ごま	0.4	

8日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
牛乳	牛乳	206
	(冷)短冊いか(2×4cm)	45
いかのチリソースかけ	食塩	0.15
	ごしょう	0.02
	清酒	1
	米粉	3
	でんぶん	5
	なたね油 ローリー	3
	玉葱	7
	生姜	0.5
	にんにく	0.3
	ごま油	0.6
	トマトケチャップ	8
	上白糖	2
	濃口しょうゆ	0.7
	チキンコンソメ	0.2
食塩	0.15	
豆板醤	0.02	
水	5	
蒸し野菜	キャベツ	30
	人参	5
	食塩	0.08
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
	玉葱	20
	(レト)クリームコーン	20
	(レト)ホールコーン	5
	チンゲンサイ	7
	人参	5
	(レト)がらスープ	3.5
	清酒	1
	チキンコンソメ	0.4
	濃口しょうゆ	1
	食塩	0.2
ごしょう	0.03	
水	120	

9日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
牛乳	牛乳	206
	豚肉赤身(3×3cm)	50
豚肉の梅みそ煮	生姜	0.5
	皮むき玉葱	40
	エリンギ	7
	中ねぎ	3
	サラダ油	1
	ねり梅	6.5
	上白糖	2.5
	赤みそ	2
	濃口しょうゆ	1
	清酒	1
	炒り白ごま	1
	じゃがいも	60
	人参	5
	食塩	0.15
粉ふきいも	豆腐	20
	油揚げ	7
	洗いごぼう	13
	つきこんにゃく	10
	人参	7
	中ねぎ	3
	濃口しょうゆ	2
	食塩	0.5
	削り節 だし用	4
	出し昆布	1
	水	120
	ベークン(短冊)	5
	皮むき玉葱	40
	キャベツ	15
人参	7	
セロリ	2	
(レト)がらスープ	3	
濃口しょうゆ	0.5	
チキンコンソメ	0.4	
食塩	0.3	
ごしょう	0.03	
湯	115	

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
	コッペパン(丸型)	50
牛乳	牛乳	206
	豚肉並ミンチ	20
なすのミートソース焼き	食塩	0.2
	にんにく	0.5
	生姜	0.3
	赤ぶどう酒	0.5
	なす	30
	皮むき玉葱	20
	サラダ油	1
	トマトケチャップ	6
	トマトピューレ	4
	ウスターソース	0.5
	ピザ用チーズ	10
	パン粉(米粉使用)	1.5
	ドライパセリ	0.05
	紙カップ 小判3号	1
鶏肉の小カレーソテー(中)	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	27
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	18
	皮むき玉葱	20
	人参	7
	黄パプリカ(カット)	5
	サラダ油	1
	白ぶどう酒	1
	上白糖	1
	ウスターソース	0.7
	濃口しょうゆ	0.5
	みりん	0.5
	カレー粉	0.4
	チキンコンソメ	0.2
	ごしょう	0.03
ごぼうサラダ	ごぼう(サラダ用スティック)	25
	きゅうり	15
	人参	5
	(レト)ホールコーン	5
	焙煎ごまドレッシング	7.5
	ベーコン(短冊)	5
	皮むき玉葱	40
	キャベツ	15
	人参	7
	セロリ	2
	(レト)がらスープ	3
	濃口しょうゆ	0.5
	チキンコンソメ	0.4
	食塩	0.3
ごしょう	0.03	
湯	115	

六条町 6月

13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
かたくちいわしの南蛮漬け	(冷)かたくちいわし澱粉付	35
	なたね油 ローリー	4
	細ねぎ	2
	食酢	3.5
	濃口しょうゆ	2.5
	上白糖	2.5
	みりん	0.9
	一味	0.01
	水	1.3
	小松菜	20
	キャベツ	15
	太もやし	10
	えのきたけ	5
	濃口しょうゆ	2.5
	上白糖	1.3
	ごま油	0.5
	花かつお	0.5
豆腐のみそ汁	豆腐	20
	油揚げ	5
	玉葱	20
	人参	5
	中ねぎ	3
	中みそ	6
	白みそ	5
	煮干し だし用	4
	水	120

14日(火)

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
厚揚げとなすのみそ炒め	豚肉赤身ミンチ	15
	清酒	2
	生姜	0.6
	にんにく	0.2
	サラダ油	1
	(冷)厚揚げ(カット)	50
	玉葱	30
	なす	25
	サラダ油	1
	人参	10
	たけのこ水煮(1/2カット)	8
	干しいたけ(スライス)	0.7
	中ねぎ	3
	赤みそ	3
	濃口しょうゆ	2.2
	中双糖	2
	チキンコンソメ	0.6
	豆板醤	0.03
	ごま油	0.5
でんぶん	0.5	
湯	20	
かえりアーモンド	キャベツ	30
	チンゲンサイ	20
	きゅうり	10
	濃口しょうゆ	2.5
	ボン酢	1.5
	炒り白ごま	1
	かえり	5
	アーモンド(四つ割)	4
	上白糖	0.6
	濃口しょうゆ	0.3
	みりん	1
水	2	

15日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ガバオライス	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	鉄強化米	0.5
牛乳	牛乳	206
ビーフンサラダ	豚肉赤身ミンチ	30
	鶏肉 ひき肉	20
	清酒	1
	玉葱	40
	なす	10
	赤パプリカ	7
	黄パプリカ	7
	ピーマン	5
	にんにく	0.5
	サラダ油	1
	みりん	3
	濃口しょうゆ	2.5
	オイスターソース	1
	上白糖	0.9
	食塩	0.4
	こしょう	0.02
	スイートバジル 乾燥	0.04
	でんぶん	0.5
	ごま油	0.5
ヨーグルト	太もやし	30
	きゅうり	20
	人参	5
	ビーフン	5
	濃口しょうゆ	2.4
	食酢	2.4
	上白糖	1.2
	ごま油	0.8
	からし粉	0.06
	ミニトマト	30
(個)ヨーグルト 鉄分強化	70	

16日(木)

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	
ポークビーフンズ	豚肉赤身(2×2cmスライス)	25	
	(冷)白いんげん豆	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	0.5	
	バター	0.5	
	トマトピューレ	6	
	トマトケチャップ	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	
	メロン	きゅうり	35
		アスパラガス	10
(レト)ホールコーン		8	
食酢		2.2	
サラダ油		1	
上白糖		1.1	
食塩		0.3	
こしょう		0.03	
メロン		50	

17日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ガーリックピラフ	精白米(自校)	60
	鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	6
	鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	4
	白ぶどう酒	1
	皮むき玉葱	20
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.7
	サラダ油	0.5
	バター	0.5
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.6
	こしょう	0.05
	牛乳	206
	(冷)太刀魚 澱粉付き	40
	なたね油 ローリー	5
	食塩	0.1
ひじきサラダ	(乾)ひじき	1
	キャベツ	25
	きゅうり	25
	人参	5
	セロリ	1
	食酢	2.3
	濃口しょうゆ	2.3
	上白糖	1.3
	サラダ油	0.5
	こしょう	0.03
	鶏卵	20
	ベーコン(短冊)	5
	ズッキーニ	20
	玉葱	15
	人参	5
	エリンギ(カット)	5
	(レト)がらスープ	3.5
	チキンコンソメ	0.5
食塩	0.4	
こしょう	0.03	
でんぶん	0.4	
湯	115	

六条町 6月

20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)あじ	小50
あじの塩焼き	(冷)あじ	中60
	清酒	1
香り	食塩	0.3
	小松菜	25
和え	きゅうり	20
	人参	5
大根のみそ汁	濃口しょうゆ	2
	すだち酢	1.5
ひじきのり	上白糖	1.2
	炒り白ごま	1
	油揚げ	5
	大根	20
	玉葱	10
	えのきたけ	7
	人参	7
	中ねぎ	3
	中みそ	6
	白みそ	5
	煮干し だし用	4
	水	120
	(個)ひじきのり	10

21日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
あぶたまどんぶり	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	鉄強化米	0.5
	牛乳	206
牛乳	鶏卵	30
	油揚げ	20
きゅうりの土佐つけ	玉葱	50
	人参	10
2色ビーンズ	干しいたけ(スライス)	0.5
	中ねぎ	3
	濃口しょうゆ	4.5
	みりん	3
	清酒	1
	上白糖	2
	食塩	0.4
	でんぶん	0.5
	削り節 だし用	2
	湯	65
	きゅうり	25
	キャベツ	25
	人参	5
	花かつお(碎片)	1
	濃口しょうゆ	2.3
	ポン酢	1.8
	生姜	0.2
	(冷)大豆水煮	12
	(冷)むき枝豆	8
	でんぶん	1.5
	なたね油	2
	食塩	0.05
	青のり粉	0.03

22日(水)

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
	コッペパン(丸型)	50
牛乳	牛乳	206
	鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	40
牛乳	ベーコン(厚切り・短冊)	5
	白ぶどう酒	1
とり肉のマッシュ	食塩	0.1
	こしょう	0.03
ポテト焼き	マッシュポテト粉末	4
	マヨネーズ 1kg	5
トマトサラダ	粉チーズ	2
	ドライパセリ	0.03
コンソメスープ	紙カップ 小判4号	1
	(レト)まぐろ油漬	5
	きゅうり	15
	トマト	10
	太もやし	10
	(冷)むき枝豆	5
	(レト)ホールコーン	5
	食酢	2.2
	上白糖	1.2
	オリーブ油	0.5
	サラダ油	0.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	ベーコン(短冊)	5
	キャベツ	30
	玉葱	20
	人参	5
	セロリ	3
	サラダ油	0.5
	(レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ	0.3
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	ローリエ	0.1
	湯	120

23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	牛乳	206
	牛赤肉(1×3cm)	30
チンジャオロース	清酒	1
	たけのこ水煮(1/2カット)	20
中華サラダ	ピーマン	20
	玉葱	15
もやし担々スープ	人参	10
	生姜	0.5
	サラダ油	1
	濃口しょうゆ	4
	上白糖	1.5
	オイスターソース	0.7
	でんぶん	0.5
	ごま油	0.5
	きゅうり	25
	小松菜	20
	人参	5
	(レト)ホールコーン	5
	濃口しょうゆ	2.5
	食酢	2.3
	上白糖	1.3
	ごま油	0.6
	豚肉赤身ミンチ	10
	生姜	0.3
	にんにく	0.3
	清酒	1
	豆板醤	0.1
	太もやし	25
	人参	7
	チンゲンサイ	7
	サラダ油	1
	(レト)がらスープ	4
	中みそ	4
	練りごま(白)	7
	濃口しょうゆ	1
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.2
	こしょう	0.03
	湯	120

24日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
野菜たっぷりカレーライス	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	鉄強化米	0.5
	牛乳	206
牛乳	豚肉並(3×3cmスライス)	25
	じゃがいも	35
海藻サラダ	玉葱	35
	トマト水煮	15
ココアワッフル(小中のみ)	なす	15
	サラダ油	2
	人参	10
	(冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.5
	生姜	0.2
	サラダ油	2
	小麦粉	5
	サラダ油	5
	カレー粉	1.1
	(レト)がらスープ	3
	トマトケチャップ	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
	チャツネ	1
	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.7
	チキンコンソメ	0.5
	こしょう	0.04
	湯	85
	(乾)海藻ミックス	1
	キャベツ	30
	きゅうり	15
	人参	5
	食酢	2.5
	濃口しょうゆ	2.5
	上白糖	1.3
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
	炒り白ごま	1
	(個)ココアワッフル 鉄分強化	28

