

六条町 1月

11日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
牛乳	牛乳	206
	鶏肉もも・皮つき(切り込み入り)	小50
鶏肉の照り焼き	鶏肉もも・皮つき(切り込み入り)	中70
	清酒	2
	食塩	0.15
	濃口しょうゆ	2.5
	三温糖	1.5
	みりん	1
	でんぶん	0.3
	湯	8
	大根	30
	きゅうり	10
	金時人参	5
	炒り白ごま	0.5
	上乾ちりめん	2
上白糖	1.5	
りんご酢	2	
食塩	0.1	
七草汁	鶏卵	20
	大根	10
	中かぶ	10
	白菜	10
	ほうれん草	10
	人参	5
	水菜	5
	中ねぎ	3
	濃口しょうゆ	1
	食塩	0.6
	でんぶん	0.5
	削り節 だし用	4
	出し昆布	1
水	110	

12日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
金時人参のピラフ	精白米(自校)	65
	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	10
	金時人参	10
	(冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.2
	サラダ油	0.5
	バター	1
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
じゃがいものカレー煮	牛乳	206
	(冷蔵)ミニウインナー	25
	じゃがいも	60
	皮むき玉葱	50
	(冷)大豆水煮	10
	人参	10
	(冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
	濃口しょうゆ	1.5
	中双糖	1
	清酒	1
	チキンコンソメ	0.6
	カレー粉	0.3
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
茎わかめのサラダ	湯	15
	(レト)まぐろ油漬	10
	(乾)茎わかめ カット	0.5
	キャベツ	30
	人参	5
	(レト)ホールコーン	5
	食酢	2.5
	濃口しょうゆ	2
	上白糖	1.5
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
	ぼんかん	100

13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)	66
	精白米(自校)	73
牛乳	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
鶏肉とレバターの香り揚げ	牛乳	206
	鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	35
	清酒	2
	でんぶん	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	
おひたし	白菜	25
	ほうれん草	25
	人参	5
	(乾)刻み昆布	0.5
	炒り白ごま	1
	ポン酢	1
	濃口しょうゆ	2.5
	(冷)豆腐 カット	30
	油揚げ	5
	皮むき玉葱	20
	人参	5
	中ねぎ	3
	中みそ	6
白みそ	5	
煮干し だし用	4	
湯	110	

14日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン	米粉パン 丸型	50
	米粉パン 丸型	60
牛乳	牛乳	206
	(冷)鮭	小50
鮭の香草焼き	(冷)鮭	中60
	香草焼きシーズニング(魚用)	0.2
	食塩	0.1
	(冷)大豆水煮	15
	ブロッコリー カット	20
	きゅうり	10
	人参	5
	りんご酢	1.2
	(冷)レモン果汁	0.7
	上白糖	1
	こしょう	0.03
	食塩	0.3
	ピーンズサラダ	ベーコン(短冊)
皮なしかぼちゃカット		30
(冷)かぼちゃペースト		20
皮むき玉葱		20
パセリ		0.3
バター		1
(レト)がらスープ		3
チキンコンソメ		0.5
食塩		0.4
こしょう		0.03
調理用牛乳		30
生クリーム		5
湯		70
キウイフルーツ	キウイフルーツ	50
	紙ナフキン	1

17日(月)			18日(火)			19日(水)			20日(木)			21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
深川 めし 牛乳 かきあげ かんびょう の和え物 おつきり こみ	精白米(自校)	70	コッ ペパン (袋 入り) 牛乳 フィ ッシ ュア ンド チッ プス 蒸し プロ ッコ リー ス コッ チブ ロス チー ズ	コッペパン	70	根 菜 た つ ぷ り カ レ ー (麦 ご は ん) 牛 乳 レ タ ス と ち り め ん の サ ラ ダ	精白米(自校)	66	黒 豆 ご は ん 牛 乳 魚 の た つ た あ げ か ぶ の ゆ ず 香 あ え 金 時 汁	精白米(自校)	63	セ ル フ ハ ン バ ー グ (コ ッ ペ パ ン ・ ハ ン バ ー グ ・ 蒸 し 野 菜) 牛 乳 コ ー ン チ ャ ウ ダ ー	コッペパン(丸型)	50
	(冷)あさりむき身	10		牛乳	206		精白米(自校)	73		黒豆	70		コッペパン(丸型)	60
	ごぼうさがき・ごはん用小さめ	5					米粒麦 自校	6		もち米	9			
	人参	5					米粒麦 自校	7		もち米	10			
	(冷)油揚げ カット	3					牛乳	206		炒り黒豆	7			
	(冷)むき枝豆	4					(冷)メルルーサ 2cm角切	30		清酒	2			
	生姜	1.2					清酒	1		食塩	0.8			
	清酒	2					食塩	0.1						
	サラダ油	1					こしょう	0.03						
	清酒	0.5					チキンコンソメ	0.3						
	濃口しょうゆ	2					でんぷん	5						
	上白糖	1.2					なたね油 ローリー	3						
	食塩	0.8					(冷)皮つきフライドポテト	25						
							なたね油	5						
	牛乳	206					食塩	0.1						
	(冷)かきあげ	50					ブロッコリー カット	30						
	なたね油 ローリー	5					食塩	0.07						
	(乾)かんびょう カット	5					ベーコン(短冊)	5						
	食塩	0.05					皮むき玉葱	25						
	小松菜	15					中かぶ	20						
	人参	5					人参	10						
(レト)ホールコーン	5			セロリー	2									
濃口しょうゆ	2.5			米粒麦	5									
食酢	2.2			(レト)ホールコーン	5									
ごま油	1			(レト)がらスープ	4									
上白糖	1.2			濃口しょうゆ	0.5									
炒り白ごま	1			食塩	0.4									
				こしょう	0.03									
				チキンコンソメ	0.3									
鶏肉 胸・皮なし(2×1cm)	6			湯	110									
鶏肉 もも・皮なし(2×1cm)	4													
(冷)きしめん	20			(個)チーズ(鉄強化)	15									
大根	10													
白菜	10													
人参	5													
中ねぎ	3													
しいたけ スライス	4													
濃口しょうゆ	2													
食塩	0.4													
清酒	1													
削り節 だし用	4													
出し昆布	1													
水	120													

24日(月)			25日(火)			26日(水)			27日(木)			28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		
ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮 中華サラダ りんご	精白米(自校)	72	しつぽくうどん 牛乳 かたくちいわしのから揚げ ブロッコリーのごまあえ 野菜マフィン(中のみ)	(個)ゆでうどん さぬきの夢 小1~3	200	いりこめし 牛乳 さぬきの細天 まんばのけんちゃん あんもち雑煮 げんこつ飴	精白米(自校)	65	麦ごはん 牛乳 ゲタのから揚げ 食べて菜のあえもの うちこみ汁 和三盆糖	精白米(自校)	66	コッペパン 牛乳 鶏肉のフリカッセ キャロットラペ ポトフ プリン(中のみ)	コッペパン(丸型)	50		
	精白米(自校)	80		(個)ゆでうどん さぬきの夢 小4~6	280		イリコ(カエリ)	3		精白米(自校)	73		コッペパン(丸型)	60		
	鉄強化米	0.3		(個)ゆでうどん さぬきの夢 中	300		(冷)油揚げ カット	7		米粒麦 自校	6					
	牛乳	206		鶏肉もも・皮なし(2×1cm)	6		つきこんにやく	5		米粒麦 自校	7		牛乳	206	牛乳	206
	(冷)むきえび60-80	25		鶏肉胸・皮なし(2×1cm)	9		ごぼうささがき・ごはん用小さめ	7		牛乳	206		冷)舌平目の澱粉付き	45	鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	24
	清酒	1.5		清酒	1		人参	5		(冷)むき枝豆	5		なたね油 ローリー	5	鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	16
	(冷)豆腐 カット	70		てんぷら	8		濃口しょうゆ	3		濃口しょうゆ	3		食塩	0.1	皮むき玉葱	25
	皮むき玉葱	35		油揚げ	4		清酒	1.5		清酒	1.5		食塩	0.1	ブナビー	8
	たけのこ水煮 1/2カット	15		大根	30		食塩	0.4		みりん	0.5		食塩	0.1	パセリ	0.3
	人参	10		里いも 1.5cmカット	20		食塩	0.4		食塩	0.4		食塩	0.1	にんにく	0.1
	太ねぎ	3		牛乳	206		煮干し だし用	4.5		牛乳	206		食塩	0.1	サラダ油	1
	干しいたけ スライス	1		(冷)かたくちいわし 澱粉付	25		水	150		豆腐	25		食塩	0.1	小麦粉	2.5
	生姜	0.5		なたね油 ローリー	4		まんば	35		まんば	35		食塩	0.1	バター	1
	にんにく	0.2		(レト)がらスープ	3		白菜	15		白菜	15		食塩	0.1	サラダ油	1
	サラダ油	1		ごま油	1		サラダ油	0.5		サラダ油	0.5		食塩	0.1	白ぶどう酒	3
	上白糖	2		でんぷん	1		濃口しょうゆ	2		濃口しょうゆ	2		食塩	0.2	チキンコンソメ	0.2
	濃口しょうゆ	2.5		湯	20		みりん	0.7		みりん	0.7		食塩	0.2	食塩	0.2
	チキンコンソメ	0.3		太もやし	30		ごま油	0.3		ごま油	0.3		食塩	0.2	こしょう	0.03
	食塩	0.05		チンゲンサイ	20		だし汁	10		だし汁	10		食塩	0.2	調理用牛乳	15
	トマトケチャップ 1kg	15		人参	5		(冷)あん入り白玉	30		(冷)あん入り白玉	30		食塩	0.2	生クリーム	1
	豆板醤	0.1		(乾)きくらげせん切り	0.2		大根	25		大根	25		食塩	0.2		
	(レト)がらスープ	3		濃口しょうゆ	2.5		金時人参	7		金時人参	7		食塩	0.2	人参	27
	ごま油	1		食酢	2.5		中ねぎ	3		中ねぎ	3		食塩	0.2	皮むき玉葱	5
	でんぷん	1		食酢	2.5		白みそ	6		白みそ	6		食塩	0.2	きゅうり	10
	湯	20		上白糖	1.5		中みそ	5		中みそ	5		食塩	0.2	(レト)まぐろ油漬	7
	太もやし	30		ごま油	1		煮干し だし用	4		煮干し だし用	4		食塩	0.2	食酢	2
	チンゲンサイ	20		炒り白ごま	1		水	120		水	120		食塩	0.2	オリーブ油	0.5
	人参	5		紙ナフキン	1		(個)げんこつ飴(2個)	7		(個)げんこつ飴(2個)	7		食塩	0.2	上白糖	0.8
(乾)きくらげせん切り	0.2							食塩	0.2	食塩	0.25					
濃口しょうゆ	2.5							食塩	0.2	こしょう	0.05					
食酢	2.5							食塩	0.2							
上白糖	1.5							食塩	0.2	粗挽きウインナー2cmカット	7					
ごま油	1							食塩	0.2	ベーコン(短冊)	5					
炒り白ごま	1							食塩	0.2	皮むき玉葱	20					
りんご	25							食塩	0.2	じゃがいも	25					
紙ナフキン	1							食塩	0.2	キャベツ	15					
								食塩	0.2	大根	20					
								食塩	0.2	人参	5					
								食塩	0.2	セロリー	1					
								食塩	0.2	サラダ油	1					
								食塩	0.2	(レト)がらスープ	3					
								食塩	0.2	白ぶどう酒	1					
								食塩	0.2	食塩	0.3					
								食塩	0.2	こしょう	0.03					
								食塩	0.2	チキンコンソメ	0.3					
								食塩	0.2	ローリエ	0.1					
								食塩	0.2	湯	85					
								食塩	0.2	(個)プリン Fe強化	60					

