

六条町 1月

16日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
肉みそ 手まきごはん	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	鉄強化米	0.5
	豚肉赤身ミンチ	25
	清酒	1
	(レト)ひきわり大豆	10
	玉葱	10
	生姜	0.5
	サラダ油	1
	赤みそ	4.2
牛乳 おひたし けんちん汁	みりん	1.5
	三温糖	2
	清酒	1
	濃口しょうゆ	1
	でんぷん	0.2
	(個)手巻きのり(4枚)	小1~3 2.4
	(個)手巻きのり(6枚)	小4~6 3.6
	牛乳	206
	小松菜	25
	白菜	20
人参	5	
(乾)刻み昆布	0.4	
濃口しょうゆ	2.3	
食酢	2.3	
上白糖	1.2	
炒り白ごま	1	
鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	6	
鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	4	
豆腐	20	
つきこんにやく	7	
油揚げ	5	
洗いごぼう	10	
人参	7	
中ねぎ	3	
濃口しょうゆ	2	
食塩	0.7	
削り節 だし用	4	
出し昆布	1	
水	120	

17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(丸型)	50
	コッペパン(丸型)	60
	牛乳	206
	(チルド)メルルーサ2cm角切	30
	清酒	1
	食塩	0.1
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ	0.3
	でんぷん	5
	なたね油 ローリー	3
牛乳 フィッシュ シユアン ドチップス むし野菜	(冷)皮つきフライドポテト	25
	なたね油	3
	食塩	0.1
	キャベツ	20
	ブロッコリー(カット)	15
	人参	7
	食塩	0.1
	ベーコン(短冊)	5
	玉葱	25
	中かぶ	20
人参	10	
スコッチ ブロス チーズ (小中のみ)	(レト)ホールコーン	5
	セロリ	2
	押し麦 県産	5
	(レト)がらスープ	3.5
	チキンコンソメ	0.5
	濃口しょうゆ	0.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	湯	110
	(個)チーズ 鉄強化	13.5

18日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 ヤンニョム チキン 食べて 菜のナムル	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	牛乳	206
	鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	24
	鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	16
	生姜	0.3
	清酒	1
	でんぷん	8
	なたね油 ローリー	4
	トマトケチャップ	8
わ か め ス ー プ ヨー グル ト	三温糖	2
	濃口しょうゆ	1.3
	にんにく	0.5
	豆板醤	0.06
	水	9
	食べて菜	25
	太もやし	10
	きゅうり	10
	人参	5
	にんにく	0.1
食酢	2.2	
濃口しょうゆ	2.2	
上白糖	1.2	
ごま油	1	
炒り白ごま	1	
ボンレスハム(短冊)卵抜き	5	
(冷)豆腐(カット)	20	
皮むき玉葱	20	
人参	5	
中ねぎ	3	
干しわかめ(カット)	0.6	
サラダ油	0.5	
(レト)がらスープ	3.5	
チキンコンソメ	0.5	
濃口しょうゆ	0.7	
食塩	0.4	
こしょう	0.03	
ごま油	0.2	
湯	125	
(個)ヨーグルト 鉄分強化	70	

19日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 さばの 七味 焼き	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	牛乳	206
	(チルド)さば	小50
	(チルド)さば	中70
	生姜	1
	清酒	1.5
	濃口しょうゆ	2
	七味	0.05
	い も 煮 茎 わ か め の あ え も の も も タル ト	牛赤肉(2×2cmスライス)
里いも(2cm)		25
大根		15
つきこんにやく		7
洗いごぼう		7
人参		7
生しいたけ(スライス)		4
太ねぎ		7
濃口しょうゆ		2.5
中双糖		1.5
食塩	0.2	
清酒	1	
削り節 だし用	2	
水	50	
(冷)茎わかめ(細切り)	15	
キャベツ	15	
チンゲンサイ	15	
人参	5	
食酢	2.2	
濃口しょうゆ	2.2	
上白糖	1.2	
ごま油	0.5	
(個)桃のタルト	35	

献立名	食品名	一人当り 正味分量
根 菜 た つ ぶ り カ レ ー ラ イ ス 牛 乳 レ タ ス と ち り め ん の サ ラ ダ ぼ ん か ん (小 中 の み)	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	鉄強化米	0.5
	牛赤肉(3×3cmスライス)	20
	皮むき玉葱	40
	じゃがいも	30
	れんこん(いちょう5mm)	15
	人参	15
	洗いごぼう	10
	エリンギ(カット)	5
セロリ	2	
にんにく	0.5	
生姜	0.5	
サラダ油	1	
小麦粉	5	
カレー粉	1.1	
サラダ油	5	
(レト)がらスープ	4	
トマトケチャップ	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	1	
赤ぶどう酒	1	
食塩	0.7	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ	0.5	
湯	70	
牛乳	206	
上乾ちりめん	2	
きゅうり	25	
ロメインレタス	25	
人参	7	
濃口しょうゆ	2.2	
食酢	2	
上白糖	1.2	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
ぼんかん	100	

30日(月)			31日(火)																			
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																	
コッペパン	コッペパン	50	ごはん	精白米(自校)	72																	
	コッペパン	60		精白米(自校)	80																	
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206																	
	鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	9		(冷)赤魚 2cm角切り	45																	
ポトフ	鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	6	魚の ごまみそ ソース かけ	生姜	0.4																	
	ベーコン(厚切り・短冊)	10		濃口しょうゆ	0.5																	
ジャガイモ	じゃがいも	50	まんなば のおか かあえ	清酒	1.5																	
	皮むき玉葱	45		でんぶん	8																	
キャベツ	キャベツ	25	かきたま汁	なたね油 ローリー	5																	
	人参	15		中みそ	4																	
セロリ	(冷)白いんげん豆	15	まんなば のおか かあえ	トマトケチャップ	3																	
	セロリ	2		三温糖	1.5																	
サラダ油	サラダ油	1	まんなば のおか かあえ	清酒	0.5																	
	白ぶどう酒	1		ガーリックパウダー	0.04																	
白ぶどう酒	(レト)がらスープ	4	まんなば のおか かあえ	湯	8																	
	チキンコンソメ	0.5		炒り白ごま	1																	
食塩	食塩	0.3	まんなば のおか かあえ	まんなば	25																	
	こしょう	0.03		キャベツ	20																	
ローリエ	ローリエ	0.1	まんなば のおか かあえ	人参	5																	
	湯	75		濃口しょうゆ	2																	
(レト)まぐろ油漬	(レト)まぐろ油漬	5	まんなば のおか かあえ	ポン酢	1																	
	人参	27		花かつお(碎片)	0.5																	
きゅうり	きゅうり	10	まんなば のおか かあえ	鶏卵	20																	
	皮むき玉葱	5		玉葱	30																	
食酢	食酢	2	まんなば のおか かあえ	人参	7																	
	オリーブ油	0.5		中ねぎ	3																	
上白糖	上白糖	1	まんなば のおか かあえ	干しいたけ(スライス)	0.5																	
	食塩	0.25		濃口しょうゆ	1																	
こしょう	こしょう	0.04	まんなば のおか かあえ	食塩	0.7																	
	(個)クリームチーズ	18		でんぶん	0.5																	
			まんなば のおか かあえ	削り節 だし用	4																	
				出し昆布	1																	
			まんなば のおか かあえ	湯	120																	