六条町　5月

1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
	鉄強化米		0.5
牛乳	牛乳		206
春野菜のクリームシチュー	鶏肉　胸・皮なし（2×2㎝）		12
	鶏肉　もも・皮なし（2×2㎝）		8
	白ぶどう酒		1
	じゃがいも		35
	玉葱		30
	キャベツ		15
	人参		10
	新たけのこ水煮（ホール）県産		7
	アスパラガス		7
	サラダ油		1
	小麦粉		5
	バター		1.5
	サラダ油		3.5
	（袋）がらスープ　1kg		4
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.45
	こしょう		0.05
チョップドサラダ	調理用牛乳		30
	ローリエ		0.1
	湯		60
いりことアーモンドのオリーブオイルがらめ	（レト）まぐろ油漬		7
	キャベツ		20
	きゅうり		15
	人参		7
	セロリ		2
	食酢		1.5
	上白糖		1.2
	（冷）レモン果汁　県産・500g		1
	サラダ油		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
レモンマフィン	かえり		4
	アーモンド（四つ割）		5
	オリーブ油		0.7
	（個）レモンマフィン		25

2日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
二色どんぶり	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.5
牛乳	牛乳		206
すまし汁	鶏肉　ひき肉		20
	豚肉赤身ミンチ		20
	清酒		1.5
	玉葱		20
	人参		5
	生姜		0.6
	中ねぎ		2
	サラダ油		1
	しょうゆ		2.5
	三温糖		1.8
	食塩		0.2
	小松菜		25
	キャベツ		20
	太もやし		15
	炒り白ごま		1
かしわもち	しょうゆ		2.3
	型抜きかまぼこ（兜）		7
	玉葱		20
	大根		15
	人参		5
	中ねぎ		3
	干ししいたけ（スライス）		0.7
	干しわかめ（カット）		0.5
	清酒		1
	食塩		0.6
	しょうゆ		0.7
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		120
	（個）柏餅		30

138

六条町　5月

7日（火）

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
	鉄強化米		0.5
牛乳	牛乳		206
さばのみそ煮	（冷）さばのみそ煮		幼・小　50
	（冷）さばのみそ煮		中　70
シャキシャキ梅サラダ	切干し大根		5
	きゅうり		15
	洗いれんこん		10
	人参		5
	炒り白ごま		1
	ねり梅		2.3
	しょうゆ		1
	上白糖		1
	ごま油		1
ふしめん汁	油揚げ		7
	ふしめん		6
	玉葱		25
	人参		7
	えのきたけ		5
	中ねぎ		3
	しょうゆ		0.6
	食塩		0.3
	削り節　だし用		5
	出し昆布		1
	湯		120

8日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
きなこっ茶あげパン（小のみ）／コッペパン・手作りいちごジャム（中のみ）	コッペパン		50
	コッペパン		50
	なたね油　ローリー		4
	三温糖		5.5
	青大豆きな粉		4
	煎茶（粉末）50g		0.4
	食塩		0.01
	紙ナフキン		1
牛乳	牛乳		206
肉だんごのスープ	（冷）肉だんご		30
	玉葱		25
	チンゲンサイ		12
	たけのこ水煮（1／2カット）		10
	人参		10
	生しいたけ（スライス）県産・1kg		4
	春雨（太め5cm）		3
	生姜		0.5
	サラダ油		0.5
	（袋）がらスープ　1kg		3
	しょうゆ		2
	清酒		1
	食塩		0.2
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.5
	湯		100
海と畑のサラダ	（レト）まぐろ油漬		8
	（冷）大豆水煮		8
	キャベツ		20
	きゅうり		10
	（レト）ホールコーン　1kg		5
	（乾）ひじき		0.5
	食酢		1
	（冷）レモン果汁　県産・500g		1
	サラダ油		1
	上白糖		1.2
	食塩		0.3
	こしょう		0.03

9日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
えんどうごはん	精白米（自校）		62
	精白米（自校）		68
	むきえんどう　冷凍		10
	清酒		1.5
	食塩		0.7
	出し昆布		0.3
牛乳	牛乳		206
ぶた肉と野菜のしょうがいため	豚肉並（3×3cmスライス）		50
	にんにく		0.2
	生姜		2
	玉葱		30
	キャベツ		25
	人参		10
	エリンギ		7
	サラダ油		1
	しょうゆ		4.5
	清酒		1
	みりん		1
	上白糖		1.5
おかかあえ	チンゲンサイ		25
	きゅうり		20
	人参		5
	花かつお（砕片）500g		1
	しょうゆ		2
みかんジュース	（個）みかんジュース		125

10日（金）

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
	鉄強化米		0.5
牛乳	牛乳		206
さわらの照り焼き	（チルド）さわら		幼　40
	（チルド）さわら		小　50
	（チルド）さわら		中　60
	生姜		0.1
	清酒		2
	食塩		0.15
	しょうゆ		2.5
	三温糖		1.5
	みりん		1
	でんぷん		0.3
	湯		8
香りあえ	キャベツ		25
	きゅうり		20
	人参		5
	食酢		1
	すだち酢		1.5
	上白糖		1.3
	しょうゆ		0.3
	食塩		0.2
たけのこのそぼろ煮	豚肉赤身ミンチ		12
	たけのこ水煮（1／2カット）		35
	人参		15
	（冷）厚揚げ（カット）1kg		25
	てんぷら		7
	（冷）さやいんげん　500g		5
	生姜		0.5
	サラダ油		0.5
	しょうゆ		3
	上白糖		2
	清酒		1
	みりん		1
	でんぷん		0.5
	削り節　だし用		2
	出し昆布		0.5
	水		20

13日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米（自校）		68
牛乳	精白米（自校）		75
ふとたまごのふわふわどんぶり	鉄強化米		0.5
かんぴょうのあえもの	牛乳		206
お茶ビーンズ	鶏肉　胸・皮なし（2×1cm）		15
	鶏肉　もも・皮なし（2×1cm）		10
	清酒		1
	鶏卵		30
	焼き麩		6
	玉葱		45
	人参		15
	中ねぎ		5
	生しいたけ（スライス）県産・1kg		4
	しょうゆ		4
	みりん		3
	上白糖		2
	食塩		0.6
	でんぷん		0.5
	削り節　だし用		2
	湯		60
	（乾）かんぴょう（2cm）		5
	食塩		0.05
	きゅうり		15
	人参		5
	（乾）刻み昆布		0.5
	しょうゆ		2.7
	食酢		2.2
	ごま油		1
	上白糖		1.2
	炒り白ごま		0.5
	（冷）大豆水煮		20
	でんぷん		1
	なたね油		2
	青大豆きな粉		2
	煎茶（粉末）50g		0.1
	三温糖		2
	食塩		0.01

14日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒米ごはん	精白米（自校）		59
牛乳	精白米（自校）		65
かつおのたつたあげ	もち米		9
切ぼし大根のはりはりづけ	もち米		10
新たまねぎのみそ汁	黒米		2
	食塩		0.65
	牛乳		206
	（冷）かつお竜田揚げ		45
	なたね油　ローリー		5
	切干し大根		4
	キャベツ		15
	きゅうり		10
	人参		5
	たくあん（刻み）1kg袋		5
	（乾）刻み昆布		0.3
	花かつお（砕片）500g		0.7
	三温糖		1.5
	しょうゆ		1
	食酢		2.2
	サラダ油		0.5
	豆腐		20
	油揚げ		5
	玉葱		35
	えのきたけ		5
	人参		5
	中ねぎ		3
	中みそ		5.5
	甘みそ		4.5
	煮干し　だし用		4
	湯		110

15日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
みそラーメン	（袋）中華めん		小1-3　150
牛乳	（袋）中華めん		小4-6　200
さつまいものはちみつあえ	（袋）中華めん		中　250
かみかみサラダ	豚肉並（3×3cmスライス）		25
	清酒		1
	しょうゆ		0.8
	キャベツ		25
	太もやし		15
	人参		10
	たけのこ水煮（1／2カット）		10
	中ねぎ		3
	にんにく		0.7
	ごま油		1
	（袋）がらスープ　1kg		4
	赤みそ		7
	清酒		1.5
	上白糖		1.5
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	豆板醤		0.1
	でんぷん		0.8
	湯		125
	牛乳		206
	さつまいも（2cm角）		50
	なたね油　ローリー		4
	はちみつ		3
	三温糖		1
	食酢		0.6
	水		1
	（冷）親鳥素焼きスライス		5
	洗いれんこん		15
	きゅうり		15
	チンゲンサイ		10
	人参		7
	（乾）刻み昆布		0.5
	かんきつドレッシング		7.5

16日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
米粉パン（9月まで）丸型	米粉パン　丸型		50
牛乳			
鶏肉のマーマレード焼き	牛乳		206
じゃがチーズ			
カレースープ	鶏肉　胸・皮なし（唐揚げ用）		50
	食塩		0.1
	こしょう		0.07
	マーマレード　調理用		5.5
	清酒		1.3
	うすくちしょうゆ		1.3
	みりん		1
	でんぷん		0.4
	湯		4
	じゃがいも		40
	玉葱		15
	人参		5
	（レト）ホールコーン　1kg		5
	パセリ		0.3
	ピザ用チーズ		2
	ダイスチーズ（4mm角）生食用		1.5
	サラダ油		0.5
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.15
	こしょう		0.02
	粗挽きウインナー（1cm）		10
	玉葱		30
	皮むきひよこ豆水煮		5
	人参		7
	エリンギ		5
	セロリ		2
	サラダ油		0.5
	（袋）がらスープ　1kg		4
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	カレー粉		0.45
	しょうゆ		0.5
	チキンコンソメ		0.5
	湯		110

17日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
中華風たきこみおこわ（自校・もち米）	精白米（自校）		50
牛乳	もち米		10
スナップえんどうのサラダ	焼き豚（1cm角切り）		15
うずら卵入り中華スープ	たけのこ水煮（カット）ごはん用		10
ごぼうアーモンド	人参		5
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	中ねぎ		3
	サラダ油		1
	ごま油		1
	しょうゆ		3
	清酒		4
	上白糖		0.8
	食塩		0.3
	牛乳		206
	（レト）まぐろ油漬		5
	キャベツ		25
	スナップえんどう		10
	（レト）ホールコーン　1kg		7
	食酢		2.2
	上白糖		1.2
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	サラダ油		0.5
	ボンレスハム（短冊）卵抜き		5
	（レト）うずら卵1kg		25
	玉葱		20
	人参		5
	チンゲンサイ		7
	ビーフン		5
	きくらげ（せん切り）		1
	サラダ油		0.5
	（袋）がらスープ　1kg		4
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	しょうゆ		0.6
	ごま油		0.1
	湯		120
	ごぼう（チップス用スライス）		20
	なたね油		1
	アーモンド（四つ割）		2
	しょうゆ		0.7
	上白糖		0.7
	みりん		1.3
	水		2

20日（月）

献立名		食品名		一人当り正味分量
ごはん（鉄強化米・前期）		精白米（自校）		68
		精白米（自校）		75
	72	鉄強化米		0.5
	206	牛乳		206
		(冷)ポテトコロッケ　80g		80
	85	なたね油　ローリー		5
		粗挽きウインナー（1cm）		10
		切干し大根		7.5
		玉葱		20
		人参		7
		ピーマン		4
		サラダ油		0.5
		(袋)トマトケチャップ　1kg		4
		ウスターソース		1
		食塩		0.15
	54	こしょう		0.02
		ベーコン（短冊）		5
		玉葱		20
		キャベツ		15
		ほうれん草		10
		人参		7
		セロリ		3
		サラダ油		0.5
		ローリエ		0.1
		(袋)がらスープ　1kg		4
		チキンコンソメ		0.5
		食塩		0.5
		こしょう		0.03
		しょうゆ		0.3
	186	湯		120

21日（火）

献立名		食品名		一人当り正味分量
食パン（小6枚切×1・中8枚切×2）	57	(個)食パン（冷凍パン）		幼・小　57
		(個)食パン（冷凍パン）		中　85
	206			
		牛乳		206
		スパゲティ（ハーフ）		35
		ベーコン（厚切り・短冊）		10
		(冷)あさりむき身		15
		玉葱		40
		人参		10
		エリンギ		7
		セロリ		5
		にんにく		0.3
		サラダ油		1
		バター		1
		白ぶどう酒		2
		しょうゆ		1
		上白糖		0.8
		食塩		0.3
		こしょう		0.05
	132	チキンコンソメ		0.6
		粉チーズ		3
		キャベツ		25
		きゅうり		20
		人参		5
		黄パプリカ		5
		(冷)レモン果汁　県産・500g		1
		食酢		1
		上白糖		1.2
		オリーブ油		0.5
	59	食塩		0.3
		こしょう		0.03
	20			
		小夏		20

22日（水）

献立名		食品名		一人当り正味分量
山菜ごはん　牛乳　平つくねの照り焼き　ごまあえ　豚汁		精白米（自校）		60
		鶏肉　胸・皮なし（1×1cm）		10
		鶏肉　もも・皮なし（1×1cm）		8
		清酒		1
		(冷)油揚げ（5mm×40mm）		5
		(レト)山菜ミックス		12
		人参		5
		サラダ油		1
		しょうゆ		3
		上白糖		1.3
	107	食塩		0.3
	206	牛乳		206
		(冷)キャベツ入り平つくね　50g		50
		しょうゆ		1.8
		三温糖		1.2
		みりん		0.8
		でんぷん		0.3
	58	湯		4
		キャベツ		30
		小松菜		20
		(レト)ホールコーン　1kg		5
		炒り白ごま		1
		しょうゆ		2.2
	59	ポン酢		1
		豚肉赤身（3×3cmスライス）		10
		さつまいも（2cm角）		30
		洗いごぼう		7
		つきこんにゃく		7
		人参		5
		えのきたけ		5
		中ねぎ		3
		中みそ		5.5
		甘みそ		4.5
		煮干し　だし用		4
	191	水		110

23日（木）

献立名		食品名		一人当り正味分量
ごはん（鉄強化米・前期）　牛乳　魚のごまみそソースかけ　磯香あえ　卵入り若竹汁		精白米（自校）		68
		精白米（自校）		75
	72	鉄強化米		0.5
	206	牛乳		206
		(冷)赤魚　2cm角切・皮付き骨なし		45
		生姜		0.4
		清酒		1
		でんぷん		8
		なたね油　ローリー		5
		炒り白ごま		0.7
		すりごま		0.5
		中みそ		3.5
		(袋)トマトケチャップ　1kg		2.5
		三温糖		1.2
		清酒		1.5
		ガーリックパウダー		0.04
	75	湯		5.5
		チンゲンサイ		25
		白菜		25
		人参		5
		(レト)ホールコーン　1kg		5
		味付けもみのり（5～10mm幅）県産		1
	62	しょうゆ		1.2
		鶏卵		20
		玉葱		20
		たけのこ水煮（1／2カット）		15
		えのきたけ		5
		中ねぎ		3
		干しわかめ（カット）		0.5
		しょうゆ		1
		清酒		1
		食塩		0.6
		削り節　だし用		5
		出し昆布		1
		でんぷん		0.5
	188	湯		115

24日（金）

献立名		食品名		一人当り正味分量
ごはん（鉄強化米・前期）　牛乳　ハヤシライス　アスパラガスのサラダ　ヨーグルト（小中のみ）		精白米（自校）		68
		精白米（自校）		75
	72	鉄強化米		0.5
	206	牛乳		206
		牛肉（3×3cmスライス）		20
		皮むき玉葱		45
		じゃがいも		45
		人参		10
		エリンギ		6
		(冷)グリンピース		6
		にんにく		0.3
		サラダ油		1
		小麦粉		5
		バター		3
		サラダ油		2
		(袋)トマトピューレ　1kg		15
		(袋)トマト水煮　1kg		10
		(袋)がらスープ　1kg		3
		赤ぶどう酒		2
		ウスターソース		2
		食塩		0.7
		こしょう		0.07
		チキンコンソメ		0.5
		上白糖		0.5
		からし粉		0.15
		ローリエ		0.1
		ピザ用チーズ		3
	260	湯		80
		アスパラガス		20
		きゅうり		25
		(レト)ホールコーン　1kg		5
		人参		5
	63	焙煎ごまドレッシング		8
	70	(個)ヨーグルト		70

27日（月）

献立名		食品名		一人当り正味分量
ごはん（自校・前期【4～9月】）	72	精白米（自校）		68
		精白米（自校）		75
牛乳	206	牛乳		206
厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め		豚肉赤身ミンチ		15
		清酒		2
		生姜		0.6
		にんにく		0.2
		(冷)厚揚げ(カット)1kg		50
		玉葱		40
		人参		10
		たけのこ水煮(1／2カット)		8
		生しいたけ(スライス)県産・1kg		2
		チンゲンサイ		15
		ごま油		0.8
		中双糖		2
		チキンコンソメ		0.6
		しょうゆ		2.2
		赤みそ		3
		豆板醤		0.03
		でんぷん		1
さやいんげんの親子サラダ	172	湯		20
		ロースハム(短冊)卵抜き		5
		太もやし		15
		きゅうり		15
		(冷)さやいんげん　500g		10
		(冷)白いんげん豆　1kg		7
		人参		5
		サラダ油		1
		(冷)レモン果汁　県産・500g		1.3
		食酢		1
		上白糖		1.2
		しょうゆ		1
	63	食塩		0.3
手作りひじきふりかけ		(レト)芽ひじき水煮500g		4.5
		上乾ちりめん		2
		炒り白ごま		0.5
		乾燥カリカリ梅		0.3
		花かつお(砕片)500g		0.25
		三温糖		0.5
		しょうゆ		0.7
	10	みりん		1

28日（火）

献立名		食品名		一人当り正味分量
コッペパン（幼小のみ）／きなこ茶揚げパン（中のみ）	50	コッペパン		50
		コッペパン		50
牛乳	206	牛乳		206
クラムチャウダー		(冷)あさりむき身		15
		ベーコン(短冊)		7
		(冷)白いんげん豆ペースト		15
		じゃがいも		35
		玉葱		30
		人参		10
		パセリ		0.3
		サラダ油		0.5
		(袋)がらスープ　1kg		4
		白ぶどう酒		1
		チキンコンソメ		0.6
		食塩		0.4
		こしょう		0.05
		コーンスターチ		1
		調理用牛乳		30
	200	湯		50
海藻サラダ		(乾)海藻ミックス		1
		キャベツ		30
		アスパラガス		10
		(レト)ホールコーン　1kg		5
		炒り白ごま		1
		食酢		2.5
		しょうゆ		2.5
		上白糖		1.2
		ごま油		0.5
	54	サラダ油		0.5
手作りいちごジャム（幼小のみ）		(冷)ストロベリーダイス		25
		上白糖		7
	33	(冷)レモン果汁　県産・500g		0.5

29日（水）

献立名		食品名		一人当り正味分量
わかめごはん		精白米（自校）		68
		精白米（自校）		75
	73	炊き込みわかめ		1.9
牛乳	206	牛乳		206
あじのから揚げカレー風味		(冷)アジ　一口カット打ち粉付き		35
		なたね油　ローリー		4
		玉葱		10
		赤パプリカ		3
		黄パプリカ		3
		生姜		0.5
		しょうゆ		2.2
		上白糖		2
		カレー粉		0.5
		ウスターソース		2
		でんぷん		0.3
	69	水		6
そら豆の塩ゆで		(冷)そら豆		15
	15	食塩		0.1
けんちん汁		豆腐		25
		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
		しょうゆ		2
		食塩		0.5
		削り節　だし用		4
		出し昆布		1
	183	水		110
ココアワッフル28g（小中のみ）	28	(個)ココアワッフル　鉄分強化		28

30日（木）

献立名		食品名		一人当り正味分量
ごはん（鉄強化米・前期）	72	精白米（自校）		68
		精白米（自校）		75
		鉄強化米		0.5
牛乳	206	牛乳		206
とり肉のマッシュポテト焼き		鶏肉　もも・皮なし(2×2㎝)		40
		ベーコン(厚切り・短冊)		5
		白ぶどう酒		1
		食塩		0.15
		こしょう		0.03
		マッシュポテト粉末		5
		マヨネーズ　1kg		5
		粉チーズ		2
		ドライパセリ		0.03
	59	紙カップ　小判4号　250枚入		1
夏みかんサラダ		キャベツ		30
		きゅうり		20
		(レト)夏みかん　2kg		15
		食酢		2.2
		上白糖		1.1
		サラダ油		1
		食塩		0.3
	70	こしょう		0.03
ミネストローネ		ベーコン(短冊)		5
		(冷)白いんげん豆　1kg		15
		玉葱		30
		(袋)トマト水煮　1kg		10
		人参		10
		セロリ		4
		サラダ油		0.5
		(袋)がらスープ　1kg		4
		赤ぶどう酒		1
		食塩		0.4
		こしょう		0.03
		チキンコンソメ		0.5
		ローリエ		0.1
	181	湯		100

31日（金）

献立名		食品名		一人当り正味分量
ごはん（鉄強化米・前期）	72	精白米（自校）		68
		精白米（自校）		75
		鉄強化米		0.5
牛乳	206	牛乳		206
じゃがいものうま煮		牛肉(2×2㎝スライス)		25
		清酒		1
		じゃがいも		65
		玉葱		35
		つきこんにゃく		15
		人参		10
		(冷)さやいんげん　500g		5
		サラダ油		1
		しょうゆ		2.5
		中双糖		1.8
		清酒		2
	168	湯		5
ダブルわかめのあえもの		干しわかめ(カット)		0.5
		キャベツ		20
		きゅうり		15
		(冷)茎わかめ(細切り)500g袋		8
		人参		5
		ゆず酢		1.2
		食酢		1.1
		しょうゆ		2.2
	54	上白糖		1.2
スタミナ納豆		鶏肉　ひき肉		20
		水		5
		ごま油		0.5
		ドライひきわり納豆		3
		にんにく		1
		生姜		1
		細ねぎ		3
		しょうゆ		1.3
		みりん		1
		清酒		0.8
		三温糖		0.3
	37	タバスコ		0.08