





| 給食場 | 2・4年生 | 2・4年生 | 1・6年生 | 1・6年生 | 1・6年生 | 1・6年生 | 3・5年生 | 3・5年生 | 3・5年生 | 3・5年生 | |
|------------------|---|---|--|--|--|---|--|---|--|--|--|
| 日・曜 | 15日(木) | 16日(金) | 19日(月) | 20日(火) | 21日(水) | 22日(木) | 23日(金) | 26日(月) | 27日(火) | 28日(水) | 29日(木) |
| 献立名 | ごはん 鮭の幽庵焼き 豚ばらビーフン炒め 豆腐ときのこのみそ汁 | カツカレー キャベツのごま和え 牛乳 | ごはん 豚肉じゃが 小松菜とじゃこの炒め物 豆腐となめこのみそ汁 | 6C考案 だし料理 6Cラーメン風うどん ブロッコリーとコーンのボンマヨ和え のむヨーグルト みかん | お弁当の日 | ごはん 鶏の香草パン粉焼き 野菜炒め じゃがいもとしめじのみそ汁 | 天皇誕生日 | ごはん テンジャオロース 海藻春雨サラダ コーン入りかき玉スープ | 親子丼 ほうれん草のかつお和え こんにゃくとえのきのみそ汁 オレンジ | 6B考案 だし料理 ごはん 赤魚の煮つけ じゃがいもとベーコンのカレーチー 6Bバスタトレイトsixのみそ汁 オレンジ | レーズンパン 冬野菜のクリームシチュー 小松菜サラダ 牛乳 |
| 材料名および使用量 (g) | 精白米 67 黄 * サーモン 70 赤 砂糖 1.6 黄 みりん 1.05 黄 濃口しょうゆ 3.3 黄 酒 1.05 黄 ゆず果汁 1.4 緑 ビーフン 11 黄 にんじん 8 緑 * しいたけ 3 緑 豚バラ 20 赤 玉ねぎ 15 緑 キャベツ 30 緑 ピーマン 4 緑 にんにく 0.2 緑 ごま油 1.5 黄 塩 1.2 緑 こしょう 0.1 黄 鶏ガラスープの素 1 黄 濃口しょうゆ 1.6 黄 酒 0.1 黄 * 豆腐 15 赤 * なめこ 3 赤 * しめじ 8 赤 カットわかめ 0.5 赤 水 140 赤 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 みそ 10 赤 | 豚ヒレ 1枚 赤 塩 0.06 黄 こしょう 0.0 黄 * 薄力粉 1.6 黄 * 卵液 5 赤 * パン粉 16 黄 なたね油 1.2 黄 * 合いびき肉 5 赤 玉ねぎ 30 緑 にんじん 30 緑 * マッシュルーム 10 緑 おろししょうが 1 黄 にんにく 1 緑 なたね油 2 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.1 黄 ブイヨン 1.6 黄 ケチャップ 2 黄 * カレールウ 12 黄 精白米 75 黄 キャベツ 35 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 10 緑 * 白ごま 1.2 黄 砂糖 0.6 黄 みりん 0.6 黄 薄口しょうゆ 1.5 黄 水 1.4 黄 だし昆布 0.01 赤 かつお節 0.02 赤 * 牛乳 1本 赤 | 精白米 65 黄 豚バラ 55 赤 酒 1.2 黄 * じゃがいも 35 黄 にんじん 15 緑 玉ねぎ 20 緑 糸こんにゃく 20 黄 * グリンピース(冷凍) 2.4 緑 なたね油 0.5 黄 砂糖 1 黄 みりん 0.5 黄 塩 0.1 黄 濃口しょうゆ 3 黄 薄口しょうゆ 3 黄 水 30 黄 だし昆布 0.15 赤 かつお節 0.48 赤 * こまつな 38 緑 にんじん 6 緑 * 油あげ 3 赤 ちりめんじゃこ 5 黄 * 白ごま 1.5 黄 薄口しょうゆ 3 黄 ごま油 1 黄 * 豆腐 15 赤 * なめこ 3 緑 カットわかめ 0.5 赤 水 140 赤 みそ 10 赤 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 | * うどん(ゆで) 170 黄 水 250 黄 濃口しょうゆ 9 黄 鶏ガラスープの素 0.63 黄 * いりこだしの素 0.75 黄 おろししょうが 1.25 黄 荒挽ブラックペッパー 0.5 黄 * ごま油 0.02 黄 * 焼き豚 2枚 赤 * ゆで卵 1/2こ 赤 * 緑豆もやし 55 緑 * 万能ねぎ 2.6 緑 * 焼きのり 1/8枚 赤 ブロッコリー 35 緑 コーン・冷凍 4 緑 にんじん 6 緑 れんこん薄切り 10 緑 * マヨネーズ 10 黄 味ポン 4 黄 * のもヨーグルト 1本 赤 * みかん 1こ 緑 |  | 精白米 67 黄 鶏もも肉 75 赤 * パン粉 7 黄 * 粉チーズ 3 黄 にんにく 0.3 緑 オリーブ油 6.5 黄 クレイジーソルト 1.2 黄 豚ばら 30 赤 キャベツ 28 緑 玉ねぎ 15 緑 こまつな 7 緑 にんじん 20 緑 鶏ガラスープの素 1 黄 濃口しょうゆ 0.2 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.02 黄 サラダ油 0.5 黄 * じゃがいも 15 黄 * ぶなしめじ 10 赤 カットわかめ 0.5 赤 だし昆布 0.3 赤 かつお節 1.04 赤 だしの素 1.3 赤 みそ 10 赤 | 精白米 65 黄 豚ばら 65 赤 酒 0.4 黄 濃口しょうゆ 0.8 黄 おろししょうが 0.9 黄 コーンスターチ 1.5 黄 れんこん 20 緑 ピーマン 20 緑 赤パプリカ 7 緑 黄パプリカ 5 緑 * オイスターソース 6 黄 濃口しょうゆ 4.5 黄 みりん 4.5 黄 砂糖 2.25 黄 サラダ油 0.5 黄 * 緑豆春雨 5 黄 にんじん 10 緑 きゅうり 6 緑 ひじき 0.5 赤 カットわかめ 0.5 赤 穀物酢 1.6 赤 濃口しょうゆ 2.4 赤 砂糖 1.6 黄 ごま油 1.6 黄 * えのきたけ 5 緑 白菜 15 緑 * 卵液 10 赤 コーン・冷凍 3 緑 クリームコーン 20 緑 水 2 黄 だし昆布 0.65 赤 かつお節 2.08 赤 酒 5 黄 塩 0.5 黄 コーンスターチ 3 黄 | 精白米 75 黄 鶏ももこまぎれ 75 赤 酒 0.7 黄 かまぼこ 10 黄 玉ねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 * エリンギ 2 緑 * 油あげ 3 赤 三つ葉 2 緑 * 卵液 35 黄 * しめじ 8 赤 だし昆布 0.04 赤 かつお節 0.1 赤 薄口しょうゆ 2.4 黄 濃口しょうゆ 2.4 黄 砂糖 5.5 黄 みりん 0.4 黄 塩 0.3 黄 コーンスターチ 1.6 黄 ほうれん草 35 緑 かつお節 1 赤 砂糖 1.8 黄 濃口しょうゆ 2.5 黄 * 葱こんにゃく 12 黄 切干大根 1 緑 * えのきたけ 3 緑 かつお昆布だし 2.5 黄 みそ 10 黄 | 精白米 68 黄 1切 赤 * 赤魚50g(中) 1 赤 土生姜 1.2 緑 酒 9 黄 砂糖 1 黄 みりん 1.7 黄 濃口しょうゆ 1.25 黄 ほうれん草 25 緑 * ベーコン 10 赤 * じゃがいも 45 黄 塩 20 緑 こしょう 0.02 黄 * クリームシチューのルー 14 黄 * 牛乳 33 赤 ブイヨン 1 黄 パイオン 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 * カレー粉 0.05 黄 かぼちゃ 30 緑 大根 12 緑 * 緑豆もやし 10 緑 万能ねぎ 1.3 緑 鶏ももこまぎれ 20 赤 カットわかめ 0.5 赤 * 卵液 10 赤 水 130 赤 みそ 10 黄 だし昆布 0.3 赤 かつお節 1.04 赤 だしの素 1.4 赤 * オレンジ 1/4こ 緑 | * レーズンパン 1袋 黄 鶏ももこまぎれ 50 赤 大根 18 緑 白菜 20 緑 玉ねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 * じゃがいも 30 黄 ブロッコリー 20 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 * クリームシチューのルー 14 黄 * 牛乳 33 赤 ブイヨン 1 黄 パイオン 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 * 緑豆もやし 12 緑 にんじん 6 緑 ウインナー 3.5 赤 濃口しょうゆ 2 黄 砂糖 0.7 黄 ごま油 0.7 黄 穀物酢 1CC 黄 にんにく 0.02 緑 * 牛乳 1本 赤 | |
| | エネルギー | 577kcal | 646kcal | 560kcal | 509kcal | | 656kcal | 642kcal | 594kcal | 508kcal | 517kcal |
| Q.ビーフンの原料は何でしょう? |  | | いりこだし  | | | 鶏の香草パン粉焼きは、ドラマ「きのう何食べた？」のレシピです | | こんにゃく、切干大根は食物繊維たっぷり | かつお昆布だし  | | |