

令和3年度1月分詳細献立

パン・加工食品等の規格書・配合表は年間(★)・学期(◎)・月ごと(●)の物質で確認できます。

12日(水)

献立名/食品名	一人分量
【あかうおの香味揚げ】	
・あかうお(40g)	1.00 枚
・しょうゆ	0.50 g
・清酒	0.30 g
・でんぶん	4.00 g
・油	5.00 g
・煎り白ごま	0.70 g
・しょうゆ	2.30 g
・上白糖	1.30 g
・本みりん	0.65 g
・水	5.00 g
・長ねぎ	5.00 g
【だし巻き卵】	
★だし巻き卵	1.00 個
【煮なます】	
・だいこん	30.00 g
・にんじん	3.50 g
・れんこん	7.00 g
・しらたき	7.00 g
・油揚げ	2.00 g
・酢	1.00 g
・サラダ油	0.80 g
・上白糖	1.75 g
・しょうゆ	1.75 g
・食塩	0.20 g
・紙カップ	1.00 個
【ナッツ入り田作り】	
・いりこ	5.00 g
・細切アーモンド	5.00 g
・煎り白ごま	0.50 g
・上白糖	1.00 g
・しょうゆ	1.00 g
・本みりん	1.00 g
・水	1.00 g
【里芋の煮物】	
・鶏モモ皮なし角切り肉	12.00 g
・冷凍さといも	25.00 g
・にんじん	10.00 g
・ごぼう	10.00 g
・たけのこ(レトルト)	10.00 g
・冷凍ほうれんそう	8.00 g
・長ねぎ	5.00 g
・干し椎茸スライス	0.30 g
・ごま油	1.00 g
・上白糖	0.50 g
・しょうゆ	3.50 g
・本みりん	0.30 g
・水	15.00 g
【赤米ごはん】	
・精白米	99.00 g
・赤米	6.00 g
・精白米おかわり	10.40 g
・赤米	0.60 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

13日(木)

献立名/食品名	一人分量
【麻婆豆腐】	
・冷凍豆腐	70.00 g
・豚肩挽き肉	30.00 g
・たけのこ(レトルト)	20.00 g
・長ねぎ	20.00 g
・にんじん	30.00 g
・干し椎茸スライス	0.70 g
・にら	5.00 g
・古根しょうが	0.70 g
・にんにく	0.20 g
・サラダ油	0.70 g
・赤みそ	4.50 g
・上白糖	1.50 g
・しょうゆ	3.50 g
・でんぶん	2.00 g
・ごま油	0.20 g
★トウバンジャン	0.20 g
・がらすープ	2.00 g
・水	20.00 g
【フルーツ杏仁】	
・みかん缶	15.00 g
・黄桃缶	15.00 g
◎杏仁寒天	15.00 g
【ナムル】	
・もやし	35.00 g
★ハム短冊切り	5.00 g
・にんじん	10.00 g
・こまつな	10.00 g
・長ねぎ	2.00 g
・ごま油	1.00 g
・上白糖	0.80 g
・しょうゆ	3.00 g
・煎り白ごま	1.00 g
・煎り白すりごま	1.00 g
【大根の中華スープ】	
・うずら卵水煮	2.00 個
・鶏胸皮なし小間切肉	7.00 g
・だいこん	25.00 g
・長ねぎ	10.00 g
・えのきたけ	10.00 g
・きくらげ	0.50 g
・古根しょうが	0.35 g
・ごま油	0.35 g
・食塩	0.60 g
・こしょう	0.01 g
・しょうゆ	1.40 g
・でんぶん	0.70 g
・鶏ガラパック(だし用)	2.00 g
・水	80.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

14日(金)

献立名/食品名	一人分量
【すき焼き煮】	
・豚もも小間切	30.00 g
・冷凍生揚げ	40.00 g
・じゃがいも	30.00 g
・つきこんにやく	20.00 g
・にんじん	20.00 g
・はくさい	30.00 g
・長ねぎ	20.00 g
・サラダ油	0.50 g
・上白糖	2.50 g
・しょうゆ	4.50 g
・食塩	0.10 g
・清酒	1.50 g
・水	10.00 g
・でんぶん	0.50 g
【小松菜のチーズあえ】	
・こまつな	30.00 g
・もやし	20.00 g
・角チーズ	5.00 g
・酢	0.70 g
・しょうゆ	2.80 g
・煎り白ごま	0.50 g
・煎り白すりごま	0.50 g
・きざみりのり	0.30 g
【ナッツごぼう】	
・ごぼう	25.00 g
・小麦粉	3.00 g
・大豆	8.00 g
・油	1.50 g
・あらびきアーモンド	3.00 g
・上白糖	2.20 g
・しょうゆ	2.40 g
・本みりん	3.00 g
・水	1.50 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

17日(月)

献立名/食品名	一人分量
【あじのごまフライ】	
・あじフィレ(50g)	1.00 枚
・古根しょうが	1.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・清酒	0.50 g
・小麦粉	5.00 g
・水	5.50 g
・パン粉	12.00 g
・煎り白ごま	5.00 g
・油	6.00 g
【キャベツとコーンのソテー】	
・キャベツ	45.00 g
・ホールコーン	10.00 g
・サラダ油	0.50 g
・食塩	0.25 g
・こしょう	0.01 g
【ブロッコリーのマヨおかか】	
・冷凍ブロッコリー	40.00 g
★ちくわ(スライス)	15.00 g
・しょうゆ	2.30 g
・マヨネーズ	3.00 g
・かつお節糸削り	1.00 g
【肉じゃが】	
・じゃがいも	30.00 g
・豚もも小間切	10.00 g
・にんじん	10.00 g
・玉葱	15.00 g
・しらたき	5.00 g
・サラダ油	0.50 g
・上白糖	2.00 g
・しょうゆ	4.20 g
・水	10.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

18日(火)

献立名/食品名	一人分量
【さといものミートソース煮】	
・さといも	50.00 g
・にんじん	15.00 g
・豚肩挽き肉	20.00 g
・玉葱	20.00 g
・サラダ油	1.00 g
・トマトピューレ	5.00 g
★トマトケチャップ	5.00 g
★ウスターソース	3.00 g
・ピザ用チーズ	3.00 g
・上白糖	0.60 g
・こしょう	0.05 g
・食塩	0.15 g
・しょうゆ	1.30 g
・パセリ	0.30 g
【いかのから揚げ】	
・いか切り身(30g)	1.00 枚
・清酒	1.00 g
・しょうゆ	1.00 g
・ガーリックパウダー	0.02 g
・でんぶん	3.00 g
・小麦粉	3.00 g
・油	5.00 g
【りんごと洋なし】	
・りんご缶	20.00 g
・西洋なし缶	20.00 g
【アーモンドサラダ】	
・細切アーモンド	8.00 g
・キャベツ	30.00 g
・ホールコーン	5.00 g
・冷凍ブロッコリー	25.00 g
・サラダ油	0.50 g
・ごま油	0.50 g
・上白糖	0.50 g
・しょうゆ	1.50 g
・酢	2.00 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.01 g
【ひよこ豆のスープ】	
・ひよこめ(水煮)	20.00 g
・にんじん	10.00 g
・玉葱	10.00 g
・かぶ	15.00 g
・鶏モモ皮なし小間切	10.00 g
・こまつな	8.00 g
・にんにく	0.10 g
・サラダ油	0.50 g
・食塩	0.65 g
・こしょう	0.02 g
・しょうゆ	1.20 g
・ペイリーフ	0.01 g
・鶏ガラパック(だし用)	2.00 g
・スープ	80.00 g
【ソフトフランスパン】	
★ソフトフランスパン(60g)	1.00 個
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

令和3年度1月分詳細献立

パン・加工食品等の規格書・配合表は年間(★)・学期(◎)・月ごと(●)の物質で確認できます。

19日(水)

献立名/食品名	一人分量
【笹かまとししゃもの磯辺揚げ】	
●笹かまぼこ(30g)	1.00 枚
・ししゃも	2.00 本
・小麦粉	5.00 g
・あおさ	0.20 g
・食塩	0.10 g
・水	3.00 g
・油	4.00 g
【きんぴらごぼう】	
・ごぼう	25.00 g
・にんじん	15.00 g
・豚もも小間切	10.00 g
・上白糖	1.20 g
・しょうゆ	3.00 g
・煎り白ごま	1.00 g
・ごま油	1.00 g
・本みりん	0.50 g
【小松菜と油揚げのあえもの】	
・もやし	25.00 g
・こまつな	20.00 g
・油揚げ	5.00 g
・長ねぎ	2.00 g
・上白糖	0.50 g
・ごま油	0.70 g
・食塩	0.40 g
・こしょう	0.02 g
【親子煮】	
・鶏もも皮なし角切り肉	20.00 g
・じゃがいも	25.00 g
・にんじん	5.00 g
・玉葱	15.00 g
・サラダ油	0.50 g
・上白糖	1.00 g
・しょうゆ	3.50 g
◎炒り卵(だし入り)	10.00 g
・でんぶん	0.20 g
・冷凍グリーンピース	1.00 g
・かつおだし	0.60 g
・水	10.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

20日(木)

献立名/食品名	一人分量
【ぶりのゆであん焼き】	
・ぶり切り身(50g)	1.00 切
・古根しょうが	0.65 g
・清酒	1.00 g
・本みりん	1.30 g
・しょうゆ	1.30 g
・ゆず(果汁)	0.80 g
・しょうゆ	3.00 g
・上白糖	1.30 g
・本みりん	2.00 g
・ゆず(果汁)	2.00 g
・水	0.50 g
【アーモンドあえ】	
・こまつな	30.00 g
・もやし	40.00 g
・粉末アーモンド	2.00 g
・あらびきアーモンド	2.00 g
・上白糖	1.20 g
・しょうゆ	3.00 g
・紙カップ	1.00 個
【みかん】	
・みかん	0.50 個
【ちぐさ卵】	
◎炒り卵(だし入り)	12.00 g
・鶏胸皮なし挽き肉	12.00 g
・にんじん	10.00 g
・玉葱	15.00 g
・ひじき	1.00 g
・冷凍グリーンピース	2.00 g
・サラダ油	0.50 g
・しょうゆ	3.00 g
・上白糖	1.50 g
【けんちん汁】	
・豚肩小間切肉	10.00 g
・冷凍さといも	20.00 g
・つきこんにやく	5.00 g
・冷凍豆腐	10.00 g
・だいこん	10.00 g
・にんじん	6.00 g
・長ねぎ	6.00 g
・ごぼう	6.00 g
・サラダ油	0.50 g
・しょうゆ	4.00 g
・食塩	0.15 g
・けずり節(だしパック)	1.30 g
・水	80.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

21日(金)

献立名/食品名	一人分量
【冬野菜のドライカレー】	
・豚肩挽き肉	45.00 g
・れんこん	25.00 g
・玉葱	25.00 g
・だいこん	25.00 g
・冷凍さといも	25.00 g
・ほんしめじ	6.00 g
・冷凍グリーンピース	6.00 g
・古根しょうが	0.80 g
・サラダ油	1.00 g
・赤みそ	2.60 g
・清酒	2.60 g
・カレー粉	0.90 g
★トマトケチャップ	7.80 g
★ウスターソース	2.60 g
・食塩	0.35 g
・こしょう	0.01 g
・ガーリックパウダー	0.10 g
・しょうゆ	1.00 g
【ごぼうのソテー】	
・ごぼう	30.00 g
★ベーコン短冊切り	10.00 g
・にんにく	0.10 g
・パセリ	0.50 g
・サラダ油	1.00 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.01 g
・しょうゆ	0.30 g
【いかとハムのサラダ】	
・いか短冊切り	15.00 g
★ハム短冊切り	7.00 g
・キャベツ	40.00 g
・にんじん	8.00 g
・サラダ油	2.00 g
・酢	2.60 g
・しょうゆ	2.00 g
・食塩	0.25 g
【五穀米ごはん】	
・精白米	99.00 g
・五穀米	6.00 g
・精白米おかわり	10.40 g
・五穀米	0.60 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本
【型抜きチーズ】	
・型抜きチーズ	1.00 個

24日(月)

献立名/食品名	一人分量
【さばとうずらのみそ煮】	
・さば切り身(50g)	1.00 枚
・古根しょうが	0.30 g
・しょうゆ	0.25 g
・赤みそ	6.50 g
・上白糖	2.00 g
・清酒	0.80 g
・本みりん	2.40 g
・水	2.00 g
・うずら卵水煮	2.00 個
・白みそ	2.00 g
・しょうゆ	0.30 g
・水	15.00 g
・だいこん	20.00 g
・にんじん	20.00 g
・角切りこんにやく	10.00 g
・サラダ油	0.45 g
・白みそ	2.30 g
・しょうゆ	1.50 g
・上白糖	1.35 g
【とうもろこしのサラダ和え】	
・冷凍ブロッコリー	25.00 g
・にんじん	15.00 g
・ホールコーン	10.00 g
★ハム短冊切り	2.00 g
・サラダ油	1.00 g
・ごま油	1.00 g
・しょうゆ	1.00 g
・酢	2.00 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.02 g
【れんこんとぶた肉のごま和え】	
・豚もも小間切	20.00 g
・れんこん	30.00 g
・えのきたけ	10.00 g
・古根しょうが	0.50 g
・サラダ油	0.50 g
・上白糖	2.50 g
・本みりん	1.00 g
・しょうゆ	3.00 g
・煎り白ごま	1.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

25日(火)

献立名/食品名	一人分量
【豚キムチ】	
・豚もも小間切	40.00 g
・にんにく	0.30 g
・清酒	0.70 g
・ごま油	0.50 g
●キムチ	20.00 g
・長ねぎ	18.00 g
・だいずもやし	25.00 g
・にら	5.00 g
・食塩	0.07 g
・しょうゆ	1.80 g
・煎り白ごま	0.70 g
・でんぶん	0.70 g
【ブロッコリーのソテー】	
・冷凍ブロッコリー	35.00 g
★ハム短冊切り	5.00 g
・にんじん	10.00 g
・ホールコーン	5.00 g
・サラダ油	1.00 g
・食塩	0.25 g
・こしょう	0.02 g
・紙カップ	1.00 個
【みかん】	
・みかん	0.50 個
【とり肉とナッツの甘辛あえ】	
・鶏もも皮なし角切り肉	40.00 g
・古根しょうが	0.70 g
・しょうゆ	0.70 g
・でんぶん	4.00 g
・油	3.00 g
・カシューナッツ	5.00 g
・ピーマン	3.50 g
・上白糖	1.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・水	1.70 g
【冬キャベツのポトフ】	
★ベーコン短冊切り	8.00 g
・じゃがいも	25.00 g
・にんじん	15.00 g
・キャベツ	35.00 g
・玉葱	20.00 g
・食塩	0.75 g
・こしょう	0.02 g
・しょうゆ	0.40 g
・ペイリーフ	0.04 g
・鶏ガラパック(だし用)	2.00 g
・スープ	70.00 g
【玄米ごはん】	
・精白米	90.00 g
・発芽玄米	15.00 g
・精白米おかわり	9.50 g
・発芽玄米	1.50 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

令和3年度1月分詳細献立

パン・加工食品等の規格書・配合表は年間(★)・学期(◎)・月ごと(●)の物質で確認できます。

26日(水)

献立名/食品名	一人分量
【白身魚の中華風あんかけ】	
・たら切り身(50g)	1.00 枚
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.02 g
・でんぷん	9.00 g
・油	8.00 g
・もやし	15.00 g
・にんじん	15.00 g
・長ねぎ	10.00 g
・古根しょうが	0.50 g
・上白糖	1.40 g
・しょうゆ	2.80 g
・黒酢	1.50 g
★トマトケチャップ	1.60 g
・でんぷん	0.40 g
・水	6.00 g
・ごま油	0.20 g
【大根のにんにく炒め】	
・だいこん	40.00 g
・えのきたけ	10.00 g
★ベーコン短冊切り	3.00 g
・にんにく	0.20 g
・ごま油	1.00 g
・かつお節糸削り	1.00 g
・食塩	0.20 g
・しょうゆ	0.40 g
・紙カップ	1.00 個
【なすとピーマンの鍋しぎ】	
・なす	40.00 g
・サラダ油	2.00 g
・ピーマン	20.00 g
・玉葱	15.00 g
・薄口しょうゆ	3.50 g
・本みりん	2.00 g
・古根しょうが	0.20 g
・かつおだし汁	1.20 g
・水	8.00 g
【ひじきのいため煮】	
・ひじき	1.50 g
・油揚げ	8.00 g
・大豆水煮	8.00 g
・にんじん	8.00 g
・上白糖	2.00 g
・しょうゆ	2.50 g
・清酒	0.60 g
・本みりん	0.60 g
・ごま油	0.50 g
・かつおだし	0.30 g
・水	15.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

27日(木)

献立名/食品名	一人分量
【とんかつ】	
・豚ヒレ切り身(30g)	2.00 枚
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.03 g
・小麦粉	9.00 g
・パン粉	12.00 g
・油	8.00 g
★中濃ソース	9.00 g
・水	2.00 g
【キャベツのソテー】	
・キャベツ	50.00 g
・にんにく	0.03 g
・サラダ油	0.50 g
・食塩	0.25 g
・こしょう	0.01 g
【ほうれんそうのごまあえ】	
・冷凍ほうれんそう	30.00 g
・もやし	30.00 g
・煎り白すりごま	3.00 g
・上白糖	0.80 g
・しょうゆ	1.50 g
・食塩	0.10 g
【ポテトサラダ】	
・じゃがいも	35.00 g
・にんじん	15.00 g
・玉葱	10.00 g
★ハム角切り	5.00 g
・酢	0.25 g
・サラダ油	0.50 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.01 g
・マヨネーズ	2.50 g
【ごぼうスープ】	
・鶏胸皮なし小間切肉	10.00 g
・ごぼう	10.00 g
・にんじん	8.00 g
・玉葱	12.00 g
・えのきたけ	8.00 g
・チンゲン菜	8.00 g
・サラダ油	0.50 g
・しょうゆ	4.00 g
・食塩	0.15 g
・こしょう	0.03 g
・鶏ガラパック(だし用)	2.00 g
・スープ	80.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

28日(金)

献立名/食品名	一人分量
【くじらのケチャップあえ】	
・くじら肉角切り	70.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・古根しょうが	1.50 g
・清酒	1.20 g
・でんぷん	8.00 g
・油	6.00 g
★トマトケチャップ	8.50 g
★ウスターソース	3.00 g
・上白糖	1.00 g
・水	2.00 g
【ゆずの香りあえ】	
・はくさい	40.00 g
・きゅうり	10.00 g
・煎り白ごま	0.50 g
・しょうゆ	1.00 g
・上白糖	0.30 g
・食塩	0.20 g
・ゆず(果汁)	2.00 g
・サラダ油	0.60 g
・紙カップ	1.00 個
【肉みそひじき】	
・豚もも挽き肉	20.00 g
・清酒	1.20 g
・ひじき	1.20 g
・玉葱	25.00 g
・にんじん	8.00 g
・古根しょうが	1.00 g
・サラダ油	0.50 g
・赤みそ	4.50 g
・上白糖	1.30 g
・本みりん	0.80 g
・しょうゆ	0.60 g
・こしょう	0.01 g
・でんぷん	0.60 g
【大豆と根菜のごま煮】	
・大豆	5.00 g
・鶏もも皮なし角切り肉	10.00 g
・ごぼう	15.00 g
・れんこん	15.00 g
・にんじん	12.00 g
・サラダ油	0.50 g
・上白糖	0.80 g
・清酒	0.80 g
・本みりん	1.60 g
・しょうゆ	4.50 g
・ねりごま	2.00 g
・煎り白すりごま	1.00 g
・かつおだし汁	2.00 g
・水	12.00 g
【麦ごはん】	
・精白米	95.00 g
・米粒麦	10.00 g
・精白米おかわり	10.00 g
・米粒麦	1.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

31日(月)

献立名/食品名	一人分量
【さけのパン粉焼き】	
・さけ切り身(50g)	1.00 枚
・食塩	0.25 g
・こしょう	0.01 g
・白ワイン	1.00 g
・パン粉	4.00 g
・粉チーズ	2.50 g
・にんにく	0.40 g
・パセリ	0.30 g
・食塩	0.15 g
・こしょう	0.03 g
・オリーブ油	3.00 g
【白菜のソテー】	
・はくさい	50.00 g
・にんじん	5.00 g
・エリンギ	5.00 g
★ベーコン短冊切り	5.00 g
・チンゲン菜	10.00 g
・サラダ油	0.50 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.02 g
・しょうゆ	0.50 g
・紙カップ	1.00 個
【ポテトのツナあえ】	
・じゃがいも	50.00 g
・油	2.00 g
・まぐる油漬	15.00 g
・パセリ	0.15 g
★トマトケチャップ	6.00 g
・食塩	0.12 g
・こしょう	0.01 g
【ホットサラダ】	
・冷凍ブロッコリー	20.00 g
・冷凍カリフラワー	20.00 g
・ホールコーン	5.00 g
★ハム短冊切り	5.00 g
・サラダ油	3.00 g
・酢	2.00 g
・こしょう	0.02 g
・食塩	0.30 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本