



12月分詳細献立

2023年12月04日 月曜日

献立名 / 食品名
【鮭のムニエル】
・さけ切り身
・清酒
・小麦粉
・バター入りマーガリン
・オリーブ油
・食塩
・パセリ
【甘煮豆】
・金時豆
・大豆
・上白糖
・食塩
・水
【昆布と油あげのしょう油和え】
・油揚げ
・にんじん
・細切こんぶ
・煎り白ごま
・サラダ油
・しょうゆ
・本みりん
・上白糖
・水
【じゃがバター】
・じゃがいも
・白絞油
・バター
・食塩
【カブとほうれん草のシチュー】
・はくさい
・ほうれんそう
・かぶ
・鶏モモ皮なし小間切
・ベーコン
・玉葱
・サラダ油
・食塩
・こしょう
・牛乳（調理用）
・ホワイトルウ
・鶏ガラパック（だし用）
・スープ
【わかめごはん】
・精白米
・わかめごはんのもと
・水
【牛乳】
・牛乳（飲用）

半加工食品等の規格書配合表は学期（ ）月ごと（ ）の物資で確認できます。

2023年12月05日 火曜日

献立名 / 食品名
【あじの和風マリネ】
・あじフィレ
・しょうゆ
・清酒
・でんぶん
・白絞油
・しょうゆ
・上白糖
・サラダ油
・酢
・玉葱
【大根葉のペペロンチーノ】
・スパゲティ
・塩
・オリーブ油
・にんにく
・ベーコン
・乾燥七草
・しょうゆ
・たかのつめ
【ピリ辛玉こんにゃく&煮卵】
・玉こんにゃく
・うずら卵水煮
・古根しょうが
・にんにく
・上白糖
・トウバンジャン
・ごま油
・しょうゆ
・本みりん
・酢
・水
・でんぶん
【こまつなのチャンプル】
・こまつな
・にんじん
・生揚げ
・サラダ油
・清酒
・しょうゆ
・食塩
・かつお節系削り
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳（飲用）

2023年12月06日 水曜日

献立名 / 食品名
【チャプチェ】
・豚もも小間切
・古根しょうが
・にんにく
・緑豆はるさめ
・もやし
・干し椎茸
・たけのこ
・にんじん
・ピーマン
・煎り白ごま
・煎り白すりごま
・ごま油
・上白糖
・食塩
・しょうゆ
・清酒
・がらスープ
・水
【にんじんしゅうまい】
・にんじんしゅうまい
【さがみ菜の肉みそ】
・さがみグリーン
・大豆
・豚肩挽き肉
・サラダ油
・しょうゆ
・赤みそ
・上白糖
・水
・でんぶん
【キャベツの中華和え】
・キャベツ
・きゅうり
・液体塩こうじ
・上白糖
・しょうゆ
・ごま油
・酢
【フルーツ杏仁】
・みかん缶
・マンゴー寒天
・杏仁豆腐
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳（飲用）

2023年12月07日 木曜日

献立名 / 食品名
【和風ドライカレー】
・豚肩挽き肉
・豚レバーチップ
・にんじん
・ごぼう
・さつまいも
・白絞油
・玉葱
・古根しょうが
・サラダ油
・赤みそ
・清酒
・カレー粉
・トマトケチャップ
・ウスターソース
・食塩
・こしょう
・ガーリックパウダー
・しょうゆ
【貝殻パスタと豆のサラダ】
・大豆
・むきえだまめ
・ホールコーン
・シェルマカロニ
・塩
・サラダ油
・酢
・食塩
・こしょう
【青菜ともやしのツナ炒め】
・ほうれんそう
・もやし
・まぐろ油漬
・にんにく
・ごま油
・食塩
・こしょう
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳（飲用）

2023年12月08日 金曜日

献立名 / 食品名
【いわしのかば焼き】
・いわし
・でんぶん
・白絞油
・上白糖
・しょうゆ
・本みりん
・でんぶん
・水
【白菜のおひたし】
・はくさい
・もやし
・上白糖
・しょうゆ
・かつお節系削り
【みかん】
・みかん
【わかめと卵の炒め物】
・茎わかめ
・炒り卵
・ごま油
・上白糖
・本みりん
・しょうゆ
・煎り白ごま
【けんちん汁】
・豚肩小間切肉
・さといも
・こんにゃく
・豆腐
・だいこん
・にんじん
・長ねぎ
・ごぼう
・サラダ油
・しょうゆ
・食塩
・けずり節（だしパック）
・水
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳（飲用）

献立名 / 食品名
【オムレツ】
・ブレンオムレツ
【ホットサラダ】
・ブロッコリー
・カリフラワー
・ホールコーン
・ハム
・サラダ油
・酢
・こしょう
・食塩
【こまつなと白菜のソテー】
・はくさい
・ベーコン
・こまつな
・サラダ油
・食塩
・こしょう
【お豆のナゲット】
・豆ナゲット
・白絞油
・トマトケチャップ
・ウスターソース
・水
【ハヤシライス】
・豚肩小間切肉
・ベーコン
・玉葱
・にんじん
・にんにく
・グリーンピース
・マッシュルーム
・サラダ油
・ブラウンウ
・ダイストマト缶
・トマトケチャップ
・デミグラスソース
・ウスターソース
・食塩
・こしょう
・鶏ガラパック（だし用）
・ペイリーフ
・スープ
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳（飲用）

献立名 / 食品名
【大根のブルコギ】
・だいこん
・豚もも小間切
・しょうゆ
・清酒
・上白糖
・赤みそ
・トウバンジャン
・にんにく
・ごま油
・長ねぎ
・しょうゆ
・清酒
【もやしのサラダ】
・もやし
・にんじん
・きゅうり
・ホールコーン
・食塩
・酢
・サラダ油
・しょうゆ
【ほうれんそうのじゃこ和え】
・ほうれんそう
・長ねぎ
・古根しょうが
・にんにく
・ちりめんじゃこ
・煎り白ごま
・薄口しょうゆ
・ごま油
【揚げ餃子】
・ぎょうざ
・白絞油
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳（飲用）
【アーモンド】
・小袋アーモンド
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳（飲用）

献立名 / 食品名
【ほっけの竜田揚げ】
・ほっけ
・しょうゆ
・古根しょうが
・清酒
・でんぷん
・白絞油
【キャベツときゅうりの浅漬け】
・きゅうり
・キャベツ
・にんじん
・古根しょうが
・しょうゆ
・食塩
【肉みそ炒り卵】
・炒り卵
・豚もも挽き肉
・長ねぎ
・サラダ油
・赤みそ
・かつおだし
・だし汁
【切干大根の炒め煮】
・切干大根
・油揚げ
・しらたき
・にんじん
・サラダ油
・本みりん
・上白糖
・しょうゆ
・かつおだし
・水
【わかめ汁】
・わかめ
・鶏もも皮なし小間切
・豆腐
・にんじん
・干し椎茸
・こまつな
・しょうゆ
・食塩
・けずり節（だしパック）
・水
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳（飲用）

献立名 / 食品名
【ずき焼き煮】
・豚もも小間切
・生揚げ
・じゃがいも
・こんにやく
・にんじん
・はくさい
・長ねぎ
・サラダ油
・上白糖
・しょうゆ
・食塩
・清酒
・水
・でんぷん
【友禅和え】
・だいこん
・にんじん
・きゅうり
・まぐろ油漬
・ヨーグルト
・上白糖
・食塩
・しょうゆ
・レモン果汁
【だし巻き玉子】
・卵焼き
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳（飲用）
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳（飲用）

献立名 / 食品名
【鶏肉のマスタード焼き】
・鶏もも皮なし切り身
・清酒
・しょうゆ
・オイスターソース
・ごま油
・粒入りマスタード
・こしょう
【こまつなのバター醤油ソテー】
・こまつな
・ホールコーン
・サラダ油
・バター
・しょうゆ
・食塩
・こしょう
【根菜のピクルス】
・だいこん
・にんじん
・上白糖
・食塩
・こしょう
・酢
・レモン果汁
【さつまいもサラダ】
・さつまいも
・白絞油
・きゅうり
・ハム
・サラダ油
・酢
・食塩
・こしょう
【ミネストローネ】
・にんじん
・玉葱
・セロリー
・ベーコン
・にんにく
・オリーブ油
・シェルマカロニ
・ダイストマト缶
・食塩
・こしょう
・鶏ガラパック（だし用）
・スープ
・薄口しょうゆ
【黒パン】
・黒パン
【牛乳】
・牛乳（飲用）

