

12月分詳細献立

2025年12月01日 月曜日

献立名／食品名	一人分量	
		単位
【白身魚のバター醤油ソース】		
・しらこ切り身（60g）	1	枚
・古根しょうが	0.5	g
・しょうゆ	1	g
・本みりん	1	g
・しょうゆ	4	g
・本みりん	2	g
・上白糖	3	g
・バター	1	g
【ブロッコリーのソテー】		
・ブロッコリー	30	g
★ ウィンナー	5	g
・にんじん	8	g
・ホールコーン	5	g
・サラダ油	1	g
・食塩	0.25	g
・ごしょう	0.02	g
	1	個
【ジャーマンポテト】		
・じゃがいも	35	g
・白紋油	1.5	g
★ ハム	10	g
・玉葱	10	g
・食塩	0.2	g
・ごしょう	0.02	g
・サラダ油	0.4	g
【ささみサラダ】		
・鶏ささ身	30	g
・もやし	50	g
・長ねぎ	6.5	g
・上白糖	0.7	g
・ごま油	1.3	g
・しょうゆ	1.6	g
・酢	0.3	g
・食塩	0.3	g
・ごしょう	0.02	g
【野菜スープ】		
・豚肩小間切肉	10	g
★ ベーコン	5	g
・キャベツ	20	g
・にんじん	10	g
・パセリ	0.2	g
・しょうゆ	1.4	g
・食塩	0.6	g
・ごしょう	0.02	g
・鶏ガラパック（だし用）	3	g
・スープ	90	g
【麦ごはん】		
・精白米	95	g
・米粒麦	10	g
・水	138.75	g
【牛乳】		
・牛乳（飲用）	1	本

パン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。

2025年12月02日 火曜日 2025年12月03日 水曜日

[illegible]

月ごと (●) の物資で確認できます。

2025年12月03日 水曜日

献立名／食品名	一人分量	
		単位
【かれいのパン粉焼き】		
・ かれい切り身（60g）	1	枚
・ 食塩	0.15	g
・ こしょう	0.01	g
・ 白ワイン	0.8	g
★ ・ パン粉	5	g
・ にんにく	0.15	g
・ バセリ	0.1	g
・ 食塩	0.15	g
・ こしょう	0.03	g
・ オリーブ油	2.5	g
【切干大根のソース炒め】		
・ 切干大根	7	g
・ 豚肩小間切肉	10	g
・ にんじん	5	g
・ 玉葱	10	g
・ サラダ油	1	g
・ 食塩	0.15	g
・ こしょう	0.01	g
★ ・ ウスターソース	2	g
★ ・ 中濃ソース	2	g
・ 水	1	g
	1	個
【ごまドレッシングサラダ】		
・ キャベツ	30	g
● ・ ビューアマナン	10	g
・ にんじん	5	g
★ ・ ハム	5	g
・ 煎り白ごま	3	g
・ サラダ油	2.2	g
・ 酢	1.5	g
・ 食塩	0.2	g
・ こしょう	0.02	g
・ しょうゆ	0.7	g
【ブロッコリーとコーンのソテー】		
・ ブロッコリー	30	g
・ ホールコーン	10	g
・ まぐろ油漬	10	g
・ サラダ油	0.5	g
・ 食塩	0.2	g
・ こしょう	0.03	g
【りんご缶】		
・ りんご缶	0.04	缶
【ごはん】		
・ 精白米	105	g
・ 水	145	g
【牛乳】		
・ 牛乳（飲用）	1	本

2025年12月04日 木曜日

[illegible]

2025年12月05日 金曜日

献立名／食品名	一人分量	
		単位
【麻婆豆腐】		
・豆腐	70	g
・豚肩焼き肉	35	g
・たけのこ	20	g
・長ねぎ	20	g
・にんじん	25	g
・干し椎茸スライス	0.7	g
・にら	5	g
・古根しょうが	0.7	g
・にんにく	0.2	g
・サラダ油	0.8	g
・赤みそ	5	g
・上白糖	1.5	g
・しょうゆ	3	g
・でんぷん	2	g
・ごま油	0.2	g
★・トウバンジャン	0.2	g
・がらすープ	2	g
・スープ	25	g
【ベーコンとさがみグリーンの卵炒め】		
・さがみグリーン	5	g
・にんじん	10	g
・もやし	20	g
★・ベーコン	5	g
★・炒り卵	10	g
・サラダ油	0.5	g
・食塩	0.3	g
・ごしょう	0.01	g
・しょうゆ	0.2	g
【ひじきの煮物】		
・ひじき	1.5	g
・つきごんにゃく	10	g
・にんじん	10	g
・大豆水煮	12	g
・上白糖	1.8	g
・しょうゆ	2.5	g
・本みりん	0.6	g
・清酒	0.6	g
・ごま油	0.5	g
・かつおだし	0.3	g
・水	10	g
【きのこの中華スープ】		
・キャベツ	30	g
・えのきたけ	8	g
・長ねぎ	8	g
・にんじん	8	g
・にんにく	0.2	g
・うずら卵水煮	1	個
・ごま油	0.5	g
・しょうゆ	1.5	g
・食塩	0.55	g
・ごしょう	0.02	g
・鶏ガラバック（だし用）	2	g
・スープ	80	g
【ごはん】		
・精白米	105	g
・水	145	g
【牛乳】		
・生乳（鈴田）	1	g

パン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。

2025年12月12日 金曜日

献立名／食品名	一人分量	
	単位	
【ハンバーグデミトマトソース】		
●・ハンバーグ(70g)	1	個
・玉葱	15	g
・にんにく	0.1	g
・マッシュルーム水煮	5	g
・サラダ油	0.5	g
●・デミグラスソース	2	g
・トマトピューレ	2.5	g
★・ウスターソース	1	g
★・トマトケチャップ	7	g
・食塩	0.1	g
・こしょう	0.01	g
・水	10	g
【フレンチサラダ】		
・キャベツ	0	g
・にんじん	0	g
・きゅうり	0	g
★・ハム	7	g
・サラダ油	1.5	g
・酢	1.2	g
・食塩	0	g
・こしょう	0.01	g
【マカロニのクリーム和え】		
・ホイルマカロニ	10	g
・にんじん	4	g
・玉葱	8	g
★・ペーコン	1.5	g
・マッシュルーム水煮	2	g
・パセリ	0.1	g
・サラダ油	0.4	g
・がらスープ	1	g
・水	10	g
●・ホワイトルウ	1.5	g
・食塩	0.1	g
・こしょう	0.01	g
	1	個
【エビとブロッコリーのマヨソテー】		
・むきえび	35	g
・白ワイン	1.5	g
・ブロッコリー	35	g
・塩(ゆで用)	0.1	g
・サラダ油	1.5	g
★・マヨネーズ	4	g
・食塩	0.3	g
・こしょう	0.03	g
【ポトフ】		
・ひよこまめ(水煮)	5	g
★・ペーコン	5	g
・じゃがいも	20	g
・にんじん	10	g
・キャベツ	15	g
・玉葱	15	g
・しょうゆ	0.2	g
・食塩	0.5	g
・こしょう	0.02	g
・ペイリーフ	0.01	g
・鶏ガラパック(だし用)	2	g
・スープ	50	g
【丸パンスライス】		
●・コッペパン(70g)	1	個
・パンパンズ型	1	個
・パンスライス	1	個
【牛乳】		
・牛乳(飲用)	1	本

パン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。

2025年12月19日 金曜日

献立名／食品名	一人分量	
		単位
【オムレツとチリコンカン】		
●・ブレンオムレツ	1	個
・大豆水煮	20	g
・豚肩挽き肉	25	g
・玉葱	25	g
・にんにく	0.3	g
・バター	1	g
・トマトピューレ	5	g
★・トマトケチャップ	5	g
★・とんかつソース	2	g
・食塩	0.45	g
・こしょう	0.02	g
・チリパウダー	0.04	g
・水	3	g
・がらすープ	0.3	g
・小麦粉	1	g
【たこのスパイシーフリッター】		
・たこぶつ切り	15	g
・いか短冊切り	20	g
・清酒	1	g
・小麦粉	7	g
・カレー粉	0.4	g
・食塩	0.07	g
・水	8	g
・米油（白絞油）	5	g
【イスパナヒサラダ】		
・冷凍ほうれんそう	30	g
・にんじん	15	g
・ホールコーン	5	g
・上白糖	0.5	g
・しょうゆ	1.4	g
・酢	1.4	g
・こしょう	0.02	g
	1	個
【シュクメルリ】		
・鶏もも皮つき角切り	15	g
・サラダ油	1	g
・にんにく	0.5	g
・にんじん	10	g
・さつまいも	15	g
・玉葱	10	g
・レモン果汁	1	g
・しょうゆ	1	g
・ピザ用チーズ	5	g
・牛乳（調理用）	30	g
●・ホワイトルウ	4	g
・パセリ	0.5	g
・鶏ガラパック（だし用）	1	g
・スープ	60	g
【コッペパン】		
●・コッペパン（70g）	1	個
【牛乳】		
・牛乳（飲用）	1	本

パン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。

2025年12月26日 金曜日

[illegible]