●印の食品は月の使用食品成分表で配合・アレルゲンをご確認ください までお問合せください 加工食品の詳しい成分等の情報が必要な方は、給食センタ 5(水) 6(木) 7(余) 10(月) 11(火) 12(7K) 13(木) 14(余) 17(月) 中部中リクエスト献立 小学校A 黒コッペパン 麦ごはん 里芋と大豆のごはん 米粉コッペパン 麦ごはん 小型黒コッペパン 麦ごはん 麦ごはん 麦ごはん 麦ごはん ソフト麺 __ アジのおろしあんかけ のこのこ汁 合わせみそ汁 春雨スープ 秋のクリー ムスープ かぶのかきたま汁 里芋のみそ汁 ミートソース 豆糜汁 ミネストローネ 悔きそば サワラのみそネ アユの甘酢かけ サバのみそかけ ひじきポテト 豚肉の磯風味 れんこんサラダ 揚げギョウザのあんかけ 豚肉のトマトソース イカのコロコロ揚げ イカのコロコロ揚げ 厚揚げのそぼろあんかり 小松菜のおかかあえ きんぴらごぼう ごまドレッドノング ビビンバの旦 グリーンサラダ 切干大根のごまあえ 白菜のゆかりあえ まめ豆サラダ 豚肉とれんこんの炒め ~ぼうサラダ ゚ぼうサラダ お米のババロア さつまいもチップス ごまドレッシング マヨネーズ イタリアンドレッシング マヨネーズ 卓上しょうゆ 卓上しょうゆ ヨーグルト みかん りんごゼリー 可児っこ大豆(はちみつ味 牛乳(飲用) 20 牛乳(飲用) 精白米 精白米 70 アルファ化米 米粉コッペパン 精白米 ソフト麺 精白米 黒コッペパン 55 黒コッペパン 米粒麦(大麦) 米粒麦(大麦) 米粒麦(大麦) 米粒麦(大麦) 米粒麦(大麦) 米粒麦(大麦) 鶏もも切込み 鶏もも切込み 豚ひき肉 ーコン 焼きそばめん 25 にんじん 5 里芋カット 甲芋カット だいこん 糸かまぼこ 米ぬか油 たまねぎ たまねぎ 赤ワイン 木綿豆腐 25 たまねぎ 25 豚ももスライス 0.3 20 だいこん 15 カットえのき 25 チンゲン菜 たまねぎ 30 カットえのき だいこん 15 たまねき 50 冷凍油揚げ 3 にんじん 10 たまねぎ キャベッ カットえのき 木綿豆腐 干し椎茸 0.8 たまねぎ 30 かぶカット 里芋カット しめじバラ にんじん さつまいもカッ にんじん 冷凍油揚げ しめじバラ 冷凍油揚げ 4 干し椎茸 0.5 にんじん 10 液卵 カットえのき オリーブオイル 0.5 糸かまぼこ 5 大豆水煮 キャベツ カットわかめ おろしにんにく 米ぬか油 干し椎茸 大豆水煮 ●春雨(乾) カットねぎ カットわかめ シェルマカロニ 冷凍油揚げ カットねぎ 米ぬか油 0.5 カットねぎ まいたけ水煮 フレーク筋(だし用) カットねぎ トマトケチャッフ 20 カットねぎ オリーブオイル 0.2 ウスターソース 10 薄口しょうゆ ・ トマトピューレ 2.5 おろしにんにく 煮干し(だし用) 濃口しょうゆ 中華風だしの素 小麦粉 煮干し(だし用) オイスタ-カットねき フレーク節(だし用) 一ク節(だL用 赤みそ 清洒 ガラスーフ 10 米ぬか油 天塩 0.2 可児の手作りみそ ウスターソース 薄口しょうゆ チキンコンソメ 天塩 0.2 円温糖 三温糖 和風だしの素 ダイストマト 濃口しょうゆ 白みそ 0.8 薄口しょうゆ 牛乳(調理用) でんぷん 濃口しょうゆ 天塩 中華風だしの素 生揚け 0.7 天塩 天塩 0.2 0.15 洋風だしの素 1.2 三温糖 0.4 トマトケチャップ 1.5 きざみしょうが 天塩 豚もも角切り 天塩 0.2 おろししょうが 0.2 天塩 洋風だしの素 ●アユ開き あおさ粉 0.02 清酒 **下味** 1.5 おろししょうが 0.5 ●#ワ-清洒 下咕 白こしょう おろししょうが 0.6 天塩 0. 清洒 乾燥パセリ 0.05 おろししょうが ギョウザ 薄口しょうゆ イカ角切り Α 濃口しょうは 濃口しょうゆ 清洒 揚げ油(大豆油 豚ロ-赤みそ 二温糖 ロリエ 0.0 米粉 ●イカ角切り 50 清洒 下味 ょうが 三温糖 三温糖 こみりん 米粉 おろししょうが 0. 農口しょうは タレ 2.2 でんぷん 揚げ油(大豆油 清酒 下味 おろししょうが 揚げ油(大豆油) 米酢 0.2 北酢 おろしにんじ 0.2 清洒 吉洒 0.4 濃口しょうゆ 薄口しょうは タレ 本みりん 乱切りポテト 和風だしの素 あおさ粉 三温糖 白みそ 2.3 0. 揚げ油(大豆油 三温糖 0.2 濃口しょうゆ でんぷん でんぷん ト根おろ でんぷん 0.2 でんぷん 0. 0.6 場げ油(大豆油 米酢 揚げ油(大豆油) 3. タレ 第口しょうゆ 本みりん ウスターソース 0.04 豚肉に下味 2 揚げ油(大豆油) 粉辛子 ●有塩バタ イストマト 清酒 をつける。 三温糖 ひじきドライパック 清酒 タレ 本みりん ギョウザを 三温糖 タレ 0.6 濃口しょうゆ イカに下味をつける。 サバに下味 生揚げを焼 本みりん **タレ** でんぷん きんぷん を油で揚げ 0.2 でんぷんを 0.1 をつけて焼 サワラに下 0. アユに下味 でんぷんをまぶして、油で揚 まぶして あおさ粉 味をつけて をつける。 油で揚げる。 タレを煮て アジに下味 焼く。 豚肉に下味 タレを煮て タレを煮て かける。 ポテトを油 をつける。 をつける。 かける。 Aをまぶして あおさ粉と かける。 で揚げる。 タレを煮て 油で揚げる。 あえる。 でんぷんを かける。 でんぷんを 今渡南小、春里小、旭小、 南帷子小、今渡北小は、 濃口しょうゆ 3.2 タレを煮て まぶして まぶして焼く タレを煮て 二温糖 見っこ大豆(はちみつり 油で揚げる。 からめる。 かける。 スープを焼きそばに変えます。 清酒 タレを煮て 中華風だしの素 0.8 あおさ粉と かける。 タレを者で 米酢 あえる。 かける。 白ごま ごま油 0.7 611 • 779 621 • 801 614 • 804 696 • 870 683 · 859 687 • 892 621 • 786 639 · 809 669 ※1人当たりの使用量(g)は、小学校3·4年生の量です。中学校は1.3倍量です。 18(火) 19(水) 20(木) 21(金) 25(火) 26(水) 27(木) 28(金) 東明小リクエ 旭小リクエ がんばれかに 和食の日献立 歯の日献立 牛乳 麦ごはん 牛乳 麦ごはん 牛乳. ツナピラフ <u>まご</u>はん 麦ごはん 麦ごはん うどん 菜飯 うこう きつねうどんの汁 五平餅 白みそ汁 なめこのみそ汁 ハンバーグ照り焼きン 白菜汁 ゆばのすまし汁 秋のカレ ちゃんこ煮 シャキシャキサラダ 鶏肉の生姜焼き イワシの甘だれ チョコタフィ シシャモの米粉揚け かぼちゃの天ぷら 鶏肉とさつま芋の蜂蜜がら キャベツの磯香あえ ソイドレッシング ひじきとごぼうのみそ炒め 友禅ご飯の具 海藻サラダ 和届サラダ つぼ漬けあえ 肉じゃが ラフランスゼリー 和風ドレッシング 生パイン 卓上しょうゆ 枾 ミニゼリー(レモン味 青じそドレッシング りんご 牛乳(飲用) 牛乳(飲用) 牛乳(飲用) 牛乳(飲用) 牛乳(飲用) 牛乳(飲用) 20 牛乳(飲用) 牛乳(飲用) 精白米 精白米 精白米 精白米 アルファ化米 精白米 うどん 精白米 米粒麦(大麦) 米粒麦(大麦) 米粒麦(大麦) 米粒麦(大麦) 米粒麦(大麦) 米粒麦(大麦) たまねき 菜飯の素 豚ももスライス だいこん だいこん 1-6.1.6 白菜 30 しめじバラ ささがきごぼう カットえのき 20 むき枝豆 カットえのき 木綿豆腐 干し椎茸 鶏もも切込み たまねぎ 20 米ぬか油 0.3 にんじん 木線豆麼 ●水煮なめこ ホールコーン 木線豆麼 糸かまぼこ 赤ワイン しめじバラ 冷凍油揚け 冷凍厚揚げ 20 ツナ油漬 15 白かまぼこ カットわかめ 0.2 おろししょうが 0.6 白かまぼこ ささがきごぼう カットわかめ カットねき カットねぎ 冷凍ゆば 3.5 おろしにんにく 冷凍油揚げ しめじバラ カットねぎ 煮干し(だし用) 2 ! 米ぬか油 0.5 フレーク節(だし用) 2.5 カットねぎ たまねぎ 45 カットねぎ 白菜 薄ロしょ**う**ゆ 煮干し(だし用) チキンコンソス にんじん ノーク節(だし フレーク節(だし用) 白みそ 白みそ 白ワイン 天塩 0.15 薄口しょうゆ さつまいもカット 25 薄口しょうゆ 5.5 冷凍油揚げ コットン 薄ロしょうゆ 天塩 ●肉団子白かまぼこ 天塩 しめじバラ 本みりん ●イワシ開き 鶏もも 鶏もも角切り 天塩 0.4 小麦粉 5.5 0.2 清酒 **下味** おろししょうが 米ぬか油 和風だしの素 カットねぎ 下味 濃口しょうり 清酒 \麦粉 カレー粉 0.5 和風だしの素 0.8 ロリエ 三温糖 でんぷん 薄口しょうゆ 0.01 三温元 本みりん **タレ** でんぷん Α 米粉 濃口しょうは 揚げ油(大豆油) -キングパウダー 0.2 クミン 0.03 すりごま 天塩 0.12 セロリ ●粉末アーモンド 本みりん 三温糖 濃口しょう 0.0 さつまし 0. おろししょうが 揚げ油(大豆油) 清酒 三温糖 ガラムマサラ 0.0 可児の手作りみそ 2.5 タレ タレ 1.3 2! フレーク節(だし用) _{開元い} 濃ロしょうゆ A でんぷん 清酒 タレ 本みりん 本みりん 洋風だしの素 3.6 0.2 **/⊟** みつ(可児市産) でんぷん マトケチャッフ ●シシャモ でんぷん Aで衣をつく 三温糖 0 清酒 下味 おろししょうが 0.0 ウスターソース 本みりん 三温糖 0 る 清酒 ・ 濃ロしょうゆ 濃口しょうゆ 清酒 鶏肉に下味 ハンバーグ おろしりんこ でんぷん イワシに下 かぼちゃに をつけて焼 Α を焼く。 味をつける。 衣をつけて Aを煮てタレ 鶏肉に下味 天塩 易げ油(大豆油) 0.3 油で揚げる。 を作る。 をつける。 タレを煮て でんぷんを タレを煮て 前り大豆 シシャモに下 かける 五平餅にタ かける。 角きざみのり 0.5 三温糖 味をつける。 Aをまぶして 油で揚げる。 レをつけて焼 油で揚げる。 米ぬか油 0. Aをまぶして、 和風だしの素 タレを煮て 油で揚げる。 さつま芋を かける。 油で揚げる。 ●牛パイン Aを煮る。 タレを煮て 煎り大豆を からめる。 入れて、乾く ●柿 まで弱火で よく混ぜる。 634 • 810 649 • 822 644 • 829 600 · 737 618 • 788 659 • 774 602 - 770