

詳細献立表

1 / 3 ページ

六小・七小・八小・九小・十小

* () 内の g 数は中学年一人あたりの使用量です。低学年量は0.8倍、高学年量は1.21倍になります。
また、使用量はあくまで目安です。仕入れ・配食等の状況により変わりますので、ご了承ください。

令和 8年 1月 1日 ~ 令和 8年 1月31日分

調理場名:東大和市学校給食センター コース名:B

日 付	料 理 名	材 料 名
8(木)	ごはん	精白米(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	白菜の味噌汁	水(120g), はくさい(27g), 油揚げ(4g), だいこん(10g), 削り節 かつお(2g), だし昆布(0.5g), 白みそ(5g), 赤みそ(4g), こまつな(5g)
	親子煮	若鶏もも 皮つき(30g), 清酒 本醸造酒(0.7g), なたね油(0.4g), たまねぎ(48g), にんじん(20g), 干しいたけ(0.6g), かまぼこ(14g), 水(18g), さば節(1g), 削り節 かつお(1g), 本みりん(1.6g), 三温糖(2g), 粗塩(0.15g), こいくちしょうゆ(3g), 卵(50g)
	りんご(生)	りんご 皮つき(50g)
9(金)	ごはん	精白米(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	ポークカレー	なたね油(0.4g), にんにく(1g), しょうが(0.5g), セロリ(2g), 豚もも 脂身つき(35g), にんじん(15g), たまねぎ(40g), じゃがいも(40g), 粗塩(0.7g), 白こしょう(0.01g), 薄力粉 1等(4g), なたね油(4.7g), カレー粉(0.05g), インデラカレー粉(0.65g), トマトピューレ(1.5g), 中濃ソース(5g), 豚ガラスープ缶(10g), 鶏ガラスープ缶(6g), カルダモン(0.03g), コリアンダー(0.03g), クミン(0.03g), こいくちしょうゆ(1.5g), アップルソース(3g), 水(30g), はちみつ(0.5g)
	コロコロソテー	なたね油(0.5g), ウインナー(10g), 冷凍ホールコーン(20g), にんじん(10g), 冷凍むき枝豆(10g), 食塩(0.3g), 白こしょう(0.01g)
	パイナップル・カクテルゼリー	パイナップル缶詰(25g), カクテルゼリー(25g)
13(火)	横割りミルク丸パン	ミルクパン(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	豆乳コーンチャウダー	ベーコン(5g), 若鶏もも 皮つき(15g), にんじん(10g), たまねぎ(30g), じゃがいも(20g), 冷凍ホールコーン(10g), 水(30g), 鶏ガラスープ缶(10g), 粗塩(0.6g), 白こしょう(0.01g), クリームコーン缶詰(20g), 豆乳(40g), 薄力粉 1等(3g), なたね油(3g), パセリ(乾燥)(0.05g)
	メンチカツ	冷凍メンチカツ(50g), なたね油(6g)
	*ソース	中濃ソース(5g)
	小松菜ともやしのサラダ	もやし(30g), こまつな(25g)
	*イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング(6g)
14(水)	梅ちりごはん	精白米(65g), 梅ちり(3g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	花麩入り沢煮椀	だし昆布(1g), 水(130g), 削り節 かつお(2g), なたね油(0.2g), 若鶏もも 皮つき(8g), 清酒 上撰(1g), だいこん(15g), にんじん(10g), 干しいたけ(0.4g), 油揚げ(5g), 根深ねぎ(6g), 粗塩(0.4g), 白こしょう(0.01g), うすくちしょうゆ(2.2g), ほうれん草(6g), 花型麩(0.1g)
	メダイの西京焼き	メダイ(50g), 白みそ(7g), 本みりん(1g), 三温糖(1g), 水(3g), 清酒 上撰(1g), こいくちしょうゆ(0.4g)
	栗入りきんとん	さつまいも(50g), くり 甘露煮(10g), 食塩(0.1g), 三温糖(3.5g)
15(木)	わかめごはん	精白米(65g), 炊き込みわかめ(2g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	すき焼き風煮	水(20g), 清酒 本醸造酒(1g), 三温糖(2.7g), 本みりん(1g), こいくちしょうゆ(7.5g), にんじん(10g), はくさい(38g), しらたき(20g), 焼き豆腐(70g), 根深ねぎ(10g), 豚かたロース 脂身つき(40g)
	大根サラダ	だいこん(25g), きゅうり(5g), キャベツ(20g)
	*和風ドレッシング	和風ドレッシング(6g)
16(金)	みかん(生)	みかん(50g)
	ミートソーススパゲティ	スパゲッティ(60g), 食塩(1.5g), なたね油(2g), なたね油(0.4g), にんにく(0.7g), 豚ひき肉(30g), たまねぎ(38g), セロリ(3g), にんじん(20g), マッシュルーム 水煮缶詰(5g), レンズまめ(2.5g), 鶏ガラスープ缶(12g), メープルシロップ(0.5g), 三温糖(0.1g), 粗塩(0.2g), トマトピューレ(15g), トマトケチャップ(15g), 中濃ソース(4g), ウスターソース(4g), 薄力粉 1等(3g), なたね油(3g) ※スパゲティとソースは別配です。
	牛乳	普通牛乳(206g)
	フレンチサラダ	キャベツ(35g), にんじん(10g), 冷凍ホールコーン(15g)
	*フレンチドレッシング	オイルフレンチドレッシング(6g)
	いちごクレープ	クレープ(40g)

詳細献立表

2 / 3 ページ

六小・七小・八小・九小・十小

* () 内の g 数は中学年一人あたりの使用量です。低学年量は0.8倍、高学年量は1.21倍になります。
また、使用量はあくまで目安です。仕入れ・配食等の状況により変わりますので、ご了承ください。

令和 8 年 1 月 1 日 ～ 令和 8 年 1 月 31 日分

調理場名: 東大和市学校給食センター コース名: B

日 付	料 理 名	材 料 名
19(月)	ごはん	精白米(70g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	呉汁	水(110g), 削り節 かつお(3g), ごぼう(8g), にんじん(10g), だいこん(10g), さといも(15g), 冷凍蒸し大豆(15g), 根深ねぎ(7g), 白みそ(10g)
	ししゃもの唐揚げ(低1・中高2)	ししゃも(40g), しょうが(0.5g), にんにく(0.6g), こいくちしょうゆ(1g), 清酒 本醸造酒(2g), 片栗粉(6g), なたね油(6g)
	ひじきの煮物	なたね油(0.25g), 豚もも 脂身つき(15g), ほしひじき(1.9g), にんじん(15g), 冷凍むき枝豆(7g), 三温糖(2.5g), こいくちしょうゆ(4g), 削り節 かつお(0.4g), 水(4g)
20(火)	ごはん	精白米(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	ポークケチャップ	なたね油(0.4g), 豚もも 脂身つき(30g), 豚ばら 脂身つき(20g), しょうが(0.4g), にんにく(0.16g), たまねぎ(25g), にんじん(10g), ぶなしめじ(7g), ピーマン(5g), 清酒 本醸造酒(1g), トマトケチャップ(12g), 中濃ソース(5g), 三温糖(3.5g), 白こしょう(0.01g), こいくちしょうゆ(0.5g), 片栗粉(1.2g), 水(1g), 生揚げ(13g)
	海藻サラダ	海藻ミックス(1g), キャベツ(30g), きゅうり(10g)
	*塩中華ドレッシング	塩中華ドレッシング(6g)
	白桃缶・豆乳杏仁豆腐	豆乳杏仁豆腐(25g), 白桃缶(25g)
21(水)	宇治金時パン	宇治金時パン(35g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	冬野菜のクリーム煮	ベーコン(10g), 若鶏もも 皮つき(12g), たまねぎ(35g), かぶ(23g), カリフラワー(15g), マッシュルーム 水煮缶詰(5g), 冷凍いんげん(7g), 鶏ガラスープ(20g), 水(2g), 白ワイン(1g), 粗塩(0.8g), 白こしょう(0.02g), 薄力粉 1等(4g), バター(3g), なたね油(1.8g), 普通牛乳(30g), 豆乳(5g), 生クリーム(5g), 粉チーズ(2g)
	ホキのマリネ	ホキ(50g), 食塩(0.1g), 白こしょう(0.02g), 片栗粉(4.1g), なたね油(揚げ油)(8g), なたね油(炒め油)(3g), 米酢(6g), 食塩(0.3g), 白こしょう(0.02g), レモン果汁(1g), 三温糖(1g), たまねぎ(3g), ピーマン(2g)
	大豆サラダ	冷凍蒸し大豆(10g), キャベツ(30g), にんじん(10g)
	*たまねぎドレッシング	たまねぎドレッシング(6g)
22(木)	ごはん	精白米(70g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	わかめのすまし汁	水(130g), 削り節 かつお(3.4g), だし昆布(1.7g), カットわかめ(0.5g), えのきたけ(10g), だいこん(15g), 木綿豆腐(12g), かまぼこ(10g), 清酒 本醸造酒(1g), こいくちしょうゆ(0.7g), 粗塩(0.75g), 根深ねぎ(5g)
	鯖の味噌だれかけ	さば(50g), しょうが(2g), こいくちしょうゆ(0.4g), 清酒 上撰(2g), 赤みそ(4g), こいくちしょうゆ(0.2g), 三温糖(2.5g), 本みりん(2.5g), 清酒 本醸造酒(1.5g), 水(1g)
	小松菜とさつま揚げの煮物	なたね油(0.2g), にんじん(20g), さつま揚げ(15g), こまつな(15g), 清酒 本醸造酒(1g), こいくちしょうゆ(2.5g), 三温糖(1.2g), 本みりん(0.5g), 削り節 かつお(0.5g), 水(10g)
23(金)	ごはん	精白米(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	塩ちゃんこ汁	水(110g), だし昆布(0.5g), 鶏ガラスープ缶(10g), 若鶏もも 皮つき(12g), はくさい(20g), だいこん(8g), にんじん(8g), えのきたけ(10g), 油揚げ(6g), 清酒 上撰(1g), こいくちしょうゆ(2.5g), 粗塩(0.6g), 根深ねぎ(7g)
	そばろ井の具	なたね油(0.3g), しょうが(1.2g), 鶏ひき肉(25g), 豚ひき肉(30g), たけのこ水煮缶詰(15g), 干しいたけ(0.2g), にんじん(15g), 三温糖(1.6g), こいくちしょうゆ(4.5g), 清酒 上撰(2g), 本みりん(2g), 冷凍いんげん(3g)
	でこぼん(生)	でこぼん(50g)
26(月)	アップルコッペパン	アップルコッペパン(50g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	A B C スープ	ベーコン(10g), たまねぎ(15g), キャベツ(20g), 冷凍ホールコーン(8g), 水(100g), 鶏ガラスープ缶(20g), 粗塩(0.7g), 白こしょう(0.02g), マカロニ(7g)
	くじらのオーロラソース	くじら赤肉(30g), 清酒 本醸造酒(4g), こいくちしょうゆ(4g), しょうが(1g), 片栗粉(6g), なたね油(10g), にんじん(20g), じゃがいも(30g), トマトケチャップ(8g), 清酒 本醸造酒(1g), ウスターソース(1g), こいくちしょうゆ(0.5g), 三温糖(1.2g), 水(3.5g)
	ほうれん草入りソテー	なたね油(0.4g), ハム(15g), キャベツ(22g), ほうれん草(10g), えのきたけ(5g), 並塩(0.1g), 白こしょう(0.01g), こいくちしょうゆ(0.2g), プチドリップ(0.1g)

詳細献立表

3 / 3 ページ

六小・七小・八小・九小・十小

* () 内の g 数は中学年一人あたりの使用量です。低学年量は0.8倍、高学年量は1.21倍になります。
また、使用量はあくまで目安です。仕入れ・配食等の状況により変わりますので、ご了承ください。

令和 8年 1月 1日 ~ 令和 8年 1月31日分

調理場名:東大和市学校給食センター コース名:B

日 付	料 理 名	材 料 名
27(火)	かてめし	精白米(58g),強化米(1g),清酒 本醸造酒(1g),食塩(0.2g),こいくちしょうゆ(0.1g),なたね油(0.3g),油揚げ(10g),にんじん(5g),ごぼう(5g),刻み昆布(0.6g),干ししいたけ(0.4g),凍り豆腐(0.5g),三温糖(2g),こいくちしょうゆ(3.2g),水(5g)
	東京牛乳	普通牛乳(206g)
	豚汁	なたね油(0.2g),豚もも 脂身つき(15g),清酒 上撰(1g),にんじん(4g),だいこん(15g),さといも(30g),こんにゃく(10g),木綿豆腐(15g),根深ねぎ(10g),白みそ(4g),赤みそ(7.9g),削り節 かつお(2g),水(100g)
	鮭の塩焼き	さけ(50g),粗塩(0.25g),清酒 本醸造酒(5g)
	白菜のお浸し	はくさい(35g),えのきたけ(20g)
	*しょうゆ	こいくちしょうゆ(3g)
28(水)	ごはん	精白米(70g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	うすくず汁	水(120g),削り節 かつお(2g),だし昆布(0.5g),だいこん(20g),えのきたけ(17g),木綿豆腐(15g),かまぼこ(12g),こいくちしょうゆ(3g),粗塩(0.35g),清酒 本醸造酒(0.6g),くず粉(1.5g),根深ねぎ(10g),こまつな(15g)
	鶏肉の胡麻焼き	若鶏もも 皮なし(60g),すりごま(3g),三温糖(1.5g),本みりん(2.25g),こいくちしょうゆ(6g),しょうが(0.75g),ごま油(0.6g)
	根菜の煮物	なたね油(0.4g),豚もも 脂身つき(15g),にんじん(10g),ごぼう(15g),たけのこ水煮缶詰(15g),清酒 本醸造酒(2g),本みりん(2g),三温糖(0.8g),こいくちしょうゆ(4g),水(15g),削り節 かつお(0.5g)
29(木)	朝焼き食パン	食パン(67.5g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	ポトフ	ベーコン(10g),若鶏もも 皮つき(38g),じゃがいも(40g),たまねぎ(15g),キャベツ(20g),にんじん(10g),冷凍蒸し大豆(12g),こいくちしょうゆ(0.8g),食塩(0.5g),白こしょう(0.01g),鶏ガラスープ(10g),水(95g)
	かぼちゃサラダ	カットかぼちゃ(20g),きゅうり(5g),ハム(15g),冷凍ホールコーン(5g)
	*ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ(6g)
	フルーツポンチ	みかんゼリー(20g),パイナップル缶詰(20g),白桃缶(10g)
30(金)	ほうとう	水(80g),削り節 かつお(2g),さば節(2g),だし昆布(2g),豚もも 脂身つき(15g),清酒 本醸造酒(1g),干ししいたけ(1g),にんじん(5g),こんにゃく(7g),油揚げ(5g),さといも(20g),西洋かぼちゃ(20g),赤みそ(4g),白みそ(4g),こいくちしょうゆ(2g),根深ねぎ(5g),冷凍ほうとう(130g),なたね油(1.5g) ※ <u>麺とつゆは別配です。</u>
	牛乳	普通牛乳(206g)
	ちくわの磯辺揚げ(低1・中高2)	焼竹輪(50g),薄力粉(13.3g),あおのり(0.2g),なたね油(5g)
	みかん(生)	みかん(50g)