

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 2月 1日 ～ 令和 8年 2月28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
2(月)	ごはん	精白米(70g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	かきたま汁	水(120g), 削り節 かつお(3g), だし昆布(0.5g), 若鶏もも 皮つき(10g), にんじん(8g), えのきたけ(10g), 木綿豆腐(12g), 粗塩(0.5g), こいくちしょうゆ(2g), 清酒 上撰(1g), 片栗粉(0.5g), 卵(15g), 根深ねぎ(5g)
	鶏肉の梅しそ焼き	若鶏もも 皮なし(60g), 練り梅(2g), 清酒 本醸造酒(2g), ゆかり(0.4g), こいくちしょうゆ(2g), なたね油(0.5g)
	うどん入りきんぴら	なたね油(0.4g), にんじん(8g), 豚もも 脂身つき(10g), こんにゃく(6g), ごぼう(12g), うど(8g), さつま揚げ(10g), 本みりん(1g), 三温糖(0.5g), こいくちしょうゆ(3g), 冷凍いんげん(3g), ごま いり(0.5g), とうがらし(0.01g), ごま油(0.3g)
3(火)	パンブキンパン	パンブキンパン(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	ビーツ入りボルシチ	なたね油(0.5g), にんにく(0.3g), 豚かた 脂身なし(40g), 赤ワイン(5g), たまねぎ(45g), にんじん(15g), キャベツ(20g), マッシュルーム 水煮缶詰(5g), 水(80g), ビーツパウダー(0.1g), 鶏ガラスープ缶(15g), 粗塩(0.15g), 白こしょう(0.02g), 三温糖(0.4g), トマトケチャップ(13g), 中濃ソース(4g), トマトピューレ(7g), 薄力粉 1等(4g), なたね油(4g)
	ジャーマンポテト	にんにく(0.3g), ベーコン(5g), たまねぎ(20g), じゃがいも(50g), 冷凍いんげん(4g), 粗塩(0.25g), 荒挽き粒黒こしょう(0.01g)
	いよかん(生)	いよかん(50g)
4(水)	ごはん	精白米(70g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	節分汁	なたね油(0.5g), しょうが(0.5g), 若鶏もも 皮つき(12g), にんじん(5g), だいこん(10g), じゃがいも(10g), ちらしかまぼこ(5g), 油揚げ(4g), 冷凍蒸し大豆(10g), 削り節 かつお(3g), こいくちしょうゆ(4.4g), 本みりん(1.5g), 根深ねぎ(8g), こまつな(10g), 片栗粉(0.8g), 水(100g)
	鰯の蒲焼き風	まいわし(30g), こいくちしょうゆ(1.5g), しょうが(1g), 本みりん(1.5g), 清酒 上撰(1g), 薄力粉 1等(4.2g), 片栗粉(3.1g), なたね油(8g), 三温糖(2.2g), こいくちしょうゆ(2g), 清酒 本醸造酒(1g), 本みりん(0.8g), 水(6.5g), ごま いり(1g)
	えのきサラダ	えのきたけ(15g), キャベツ(35g), もやし(5g), にんじん(5g)
	*和風ドレッシング	和風ドレッシング(6g)
5(木)	ごはん	精白米(72g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	丸ごとわかめの味噌汁	削り節 かつお(2g), だし昆布(0.5g), 水(120g), だいこん(10g), じゃがいも(15g), えのきたけ(5g), カットわかめ(0.35g), くきわかめ(4g), めかぶわかめ(6g), 油揚げ(10g), 赤みそ(4g), 白みそ(5g), 根深ねぎ(7g)
	鯖のカレー焼き	さば(50g), こいくちしょうゆ(2.3g), 本みりん(0.9g), 三温糖(0.4g), 清酒 本醸造酒(0.5g), しょうが(0.5g), カレー粉(0.2g)
	白菜のおかか和え	はくさい(45g), ほうれん草(7g), にんじん(8g)
	*おかか	かつお節(1g)
6(金)	*しょうゆ	こいくちしょうゆ(3g)
	朝焼き食パン	食パン(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	白菜と肉団子のスープ	なたね油(0.5g), にんじん(10g), えのきたけ(5g), 清酒 本醸造酒(1g), 鶏ガラスープ缶(20g), 水(100g), 粗塩(0.4g), 白こしょう(0.02g), こいくちしょうゆ(1g), はくさい(25g), 鶏団子(50g), こまつな(10g), 根深ねぎ(5g), ごま油(0.3g)
	コロコロソテー	なたね油(0.5g), ウインナー(25g), 冷凍ホールコーン(10g), にんじん(10g), 冷凍むき枝豆(10g), 粗塩(0.3g), 白こしょう(0.01g)
	ももジャム	白桃缶(30g), グラニュー糖(4.8g), レモン果汁(1g), ぐず粉(0.5g)
9(月)	ゆかりごはん	精白米(67g), ゆかり(1g)
	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), じゃがいも(15g), 冷凍蒸し大豆(15g), 根深ねぎ(7g), 白みそ(10g)
	手作り里芋コロッケ	なたね油(0.3g), 豚ひき肉(15g), たまねぎ(10g), さといも(20g), さといもペースト(40g), 乾燥マッシュポテト(4g), こいくちしょうゆ(0.5g), 三温糖(0.2g), 粗塩(0.4g), 白こしょう(0.04g), 薄力粉 1等(7g), 水(3g), パン粉(乾燥)(10g), なたね油(6g)
	*ソース	中濃ソース(5g)
	ヤングコーンサラダ	キャベツ(10g), にんじん(10g), ヤングコーン缶(20g)
	*たまねぎドレッシング	たまねぎドレッシング(6g)

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 2月 1日 ～ 令和 8年 2月28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
10(火)	ごはん	精白米(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	回鍋肉	なたね油(0.5g), 豚もも 脂身つき(40g), 清酒 本醸造酒(0.5g), にんにく(0.3g), キャベツ(40g), にんじん(18g), 根深ねぎ(6g), 冷凍蒸し大豆(5g), 赤みそ(5g), 八丁みそ(1.2g), 清酒 本醸造酒(0.5g), 三温糖(0.9g), 本みりん(0.4g), こいくちしょうゆ(1g), とうがらし(0.01g), 豚ガラスープ缶(10g), 片栗粉(1.5g), 水(3g)
	豆もやしのナムル	だいずもやし(35g), にんじん(5g), ほうれん草(10g), ごま いり(1.5g)
	*中華ドレッシング	中華ドレッシング(6g)
	みかん(生)	みかん(50g)
12(木)	わかめうどん	水(90g), 削り節 かつお(3g), さば節(3g), だし昆布(0.5g), 若鶏もも 皮つき(15g), ぶなしめじ(8g), にんじん(10g), かまぼこ(8g), 三温糖(0.8g), 本みりん(3g), 粗塩(0.55g), こいくちしょうゆ(6g), 根深ねぎ(7g), こまつな(8g), カットわかめ(0.5g), 冷凍うどん(135g), <u>なたね油(1.5g) ※うどんとつゆは別配です。</u>
	牛乳	普通牛乳(206g)
	かしわ天	若鶏ささ身(40g), 薄力粉(13g), 粗塩(0.05g), なたね油(5g)
	フルーツポンチ	パイナップル缶詰(15g), りんご缶詰(10g), 白桃缶(15g), カクテルゼリー(15g)
13(金)	鶏ごぼうごはん	精白米(65g), もち米(5g), 強化米(0.5g), 清酒 本醸造酒(0.6g), 粗塩(0.1g), こいくちしょうゆ(1g), なたね油(0.3g), 若鶏もも 皮なし(12g), ごぼう(8g), にんじん(5g), 三温糖(1g), こいくちしょうゆ(1.5g), 粗塩(0.2g), 本みりん(1g), 清酒 本醸造酒(3g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	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(10g), 清酒 上撰(1g), だいこん(15g), えのきたけ(5g), 干ししいたけ(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)
	ししゃものお茶焼き(低1・中高2)	ししゃも(40g), なたね油(2g), ごま いり(2g), せん茶 茶葉(1g)
	切干大根の塩炒め	切干しだいこん(4g), さつま揚げ(12g), にんじん(5g), 根深ねぎ(5g), もやし(15g), ごま油(0.8g), こいくちしょうゆ(1.5g), 粗塩(0.4g), 黒こしょう(0.01g), 清酒 本醸造酒(1.5g)
16(月)	ごはん	精白米(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	麻婆豆腐	なたね油(0.5g), にんにく(0.5g), しょうが(0.5g), とうがらし(0.01g), 豚ひき肉(25g), にんじん(12g), 冷凍蒸し大豆(10g), にら(5g), 根深ねぎ(10g), 木綿豆腐(80g), 水(10g), 清酒 本醸造酒(1g), 鶏ガラスープ缶(4g), こいくちしょうゆ(0.5g), オイスターソース(0.5g), 赤みそ(5g), トウバンジャン(0.15g), テンメンジャン(6g), 片栗粉(0.8g), ごま油(0.5g)
	春雨サラダ	もやし(5g), にんじん(10g), キャベツ(20g), 緑豆はるさめ(4g)
	*たまねぎドレッシング	たまねぎドレッシング(6g)
	パイナップル・レモンゼリー	パイナップル缶詰(30g), レモンゼリー(20g)
17(火)	きなこ揚げパン	コッペねじり(67.5g), なたね油(6g), 粗塩(0.01g), 上白糖(8g), きな粉(3.5g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	トマトシチュー	なたね油(0.4g), にんにく(0.3g), 豚かた 脂身なし(35g), 赤ワイン(2g), たまねぎ(45g), にんじん(15g), じゃがいも(50g), マッシュルーム 水煮缶詰(5g), 水(80g), 鶏ガラスープ缶(15g), 粗塩(0.1g), 白こしょう(0.02g), 三温糖(0.4g), トマトケチャップ(13g), 中濃ソース(4g), トマトビュール(7g), 薄力粉 1等(4g), なたね油(4g)
	グリーンサラダ	キャベツ(40g), きゅうり(5g), えだまめ 冷凍(5g)
	*イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング(6g)
18(水)	わかめごはん	精白米(67g), 炊きこみ わかめ(2g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	手作りすいとん	水(100g), 削り節 かつお(1.5g), だし昆布(1g), なたね油(0.4g), 若鶏もも 皮つき(12g), にんじん(12g), ごぼう(5g), 干ししいたけ(0.5g), だいこん(25g), 薄力粉 1等(15g), 水(5g), 粗塩(0.6g), こいくちしょうゆ(4g), 根深ねぎ(3g)
	鮭の味噌ノンエッグマヨネーズ焼き	さけ(50g), 清酒 本醸造酒(1g), 白みそ(3g), ノンエッグマヨネーズ(4g)
	キャベツ炒めのおかか和え	なたね油(0.4g), にんじん(5g), キャベツ(30g), こまつな(15g), 油揚げ(6g), 粗塩(0.1g), 白こしょう(0.01g), こいくちしょうゆ(1g), ごま いり(0.5g)
	*おかか	かつお節(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 2月 1日 ~ 令和 8年 2月28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(木)	麦ごはん	精白米(72g), 精麦(1g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	ガルバンゾーカレー	なたね油(0.4g), にんにく(0.3g), しょうが(0.3g), たまねぎ(40g), にんじん(10g), じゃがいも(20g), セロリ(3g), 冷凍いんげん(3g), 豚ひき肉(30g), ひよこまめ ゆで(18g), 水(40g), 豚ガラスープ缶(20g), トマト缶詰ダイス(20g), 赤ワイン(1g), 粗塩(0.44g), 三温糖(0.3g), 白こしょう(0.02g), なたね油(5g), 薄力粉 1等(4g), カレー粉(0.05g), インデラカレー粉(0.65g), 中濃ソース(2g), ウスターソース(2g), こいくちしょうゆ(1g), コリアンダー(0.02g), セイジ(0.01g), クミン(0.02g), ローリエ(0.01g), カルダモン(0.02g), アップルソース(3g), はちみつ(0.5g)
	じゃこ入り大根サラダ	だいこん(20g), にんじん(10g), キャベツ(20g), ちりめんじゃこ(2g)
	*柑橘ドレッシング	柑橘ドレッシング(ノンオイル)(6g)
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー(50g)
20(金)	背割りミルクコッペパン	コッペパン(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	A B C スープ	ベーコン(10g), たまねぎ(15g), にんじん(10g), じゃがいも(20g), キャベツ(10g), 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)
	チリコンカン	なたね油(0.3g), にんにく(0.3g), 豚ひき肉(20g), たまねぎ(40g), にんじん(15g), 冷凍蒸し大豆(25g), チリパウダー(0.06g), トマトピューレ(15g), トマトケチャップ(5g), ウスターソース(0.5g), 粗塩(0.5g), 白こしょう(0.01g), 三温糖(0.3g), こいくちしょうゆ(0.5g), 水(10g), 薄力粉 1等(1.8g), なたね油(1.8g), パセリ(乾燥)(0.01g)
	炒めごぼうサラダ	なたね油(0.4g), ごぼう(30g), にんじん(15g), 冷凍ホールコーン(7g), 粗塩(0.2g), 白こしょう(0.02g)
	*ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ(6g)
24(火)	ごはん	精白米(75g)
	ジョア	発酵乳 プレーン(125g)
	中華丼の具	なたね油(0.4g), しょうが(0.4g), にんにく(0.4g), 豚もも 脂身つき(30g), たまねぎ(35g), にんじん(15g), たけのこ水煮缶詰(5g), いか(12g), 干ししいたけ(0.8g), 水(40g), 鶏ガラスープ缶(12g), はくさい(40g), なんと(8g), こいくちしょうゆ(4g), オイスターソース(0.8g), 清酒 本醸造酒(1g), 三温糖(0.3g), 粗塩(0.4g), 白こしょう(0.02g), チンゲンサイ(7g), 片栗粉(2.5g), ごま油(0.3g)
	豆腐とツナの手作りジャンボ餃子	ぎょうざの皮(25g), ツナ(13g), 押し豆腐(13g), キャベツ(13g), 根深ねぎ(3g), にんにく(0.2g), しょうが(0.2g), こいくちしょうゆ(0.2g), 粗塩(0.4g), 薄力粉(1g), 水(1g), なたね油(5g)
	でこぼん(生)	でこぼん(50g)
25(水)	ごはん	精白米(72g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	こづゆ	水(120g), 削り節 かつお(2.4g), だし昆布(1.2g), ほたてがい 水煮(8g), 干ししいたけ(0.5g), こんにゃく(7g), ごぼう(8g), じゃがいも(20g), ほうれん草(5g), 白玉麩(1g), 清酒 本醸造酒(1g), うすくちしょうゆ(2.8g), 食塩(0.6g), 片栗粉(1g)
	会津ソースカツ	豚ヒレ(60g), 食塩(0.25g), 白こしょう(0.01g), 水(3g), 薄力粉 1等(10g), パン粉(乾燥)(10g), なたね油(4g), 中濃ソース(6g), 清酒 本醸造酒(0.7g), 三温糖(2g)
	ごま和え	キャベツ(30g), にんじん(5g), こまつな(15g), ごま いり(1.5g), 三温糖(0.3g)
	*胡麻ドレッシング	ノンオイル胡麻ドレッシング(6g)
26(木)	横割りミルク丸パン	ミルクパン(75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	マカロニのクリーム煮	なたね油(0.5g), 若鶏もも 皮つき(20g), たまねぎ(36g), じゃがいも(20g), にんじん(15g), かぶ(35g), かぶ葉(5g), マカロニ(6g), 鶏ガラスープ(15g), 水(55g), 普通牛乳(30g), 薄力粉 1等(4.5g), なたね油(1.8g), バター(1.8g), 白ワイン(1.2g), 粗塩(0.9g), 白こしょう(0.02g)
	照り焼きチキン	若鶏もも 皮なし(60g), にんにく(0.1g), しょうが(0.5g), 本みりん(1g), 清酒 本醸造酒(1g), こいくちしょうゆ(下味)(4g), こいくちしょうゆ(たれ)(2g), 清酒 上撰(1g), 本みりん(1g), 三温糖(1g), 水(3g), 片栗粉(0.6g)
	小松菜とコーンのソテー	ベーコン(5g), キャベツ(10g), にんじん(5g), こまつな(20g), 冷凍ホールコーン(10g), 粗塩(0.25g), 白こしょう(0.01g), プチドリップ(0.2g)
27(金)	ツナと大根おろしの和風スパゲティ	スパゲッティ(67g), なたね油(2g), にんにく(0.5g), だいこん(120g), ツナ(50g), しょうが(0.5g), 清酒 本醸造酒(1.8g), 三温糖(1.2g), 粗塩(0.8g), こいくちしょうゆ(4.6g), 米酢(3g), 白こしょう(0.05g) ※麺と具は別配です。
	*刻みのり	ほしのり(3g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	海藻サラダ	海藻ミックス(0.7g), キャベツ(25g), きゅうり(5g), もやし(15g)
	*塩中華ドレッシング	塩中華ドレッシング(6g)
	りんご缶・りんごゼリー	りんご缶詰(25g), りんごゼリー(30g)