

[詳細献立表]

0:通常献立

2025年 7月 1日 ~ 2025年 7月20日

船橋市立坪井小学校

7月 8日(火)		7月 9日(水)		7月10日(木)		7月11日(金)		7月14日(月)	
献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g
【ソフト麺】		【ご飯】		【青大豆のおこわ】		【ご飯】		【ごまご飯】	
ソフト麺 70g	140.00	水稲穀粒(精白米)	70.00	水稲穀粒(精白米)	37.00	水稲穀粒(精白米)	67.00	水稲穀粒(精白米)	65.00
ソフト麺 80g	0.00	清酒(上撰)	0.97	水稲穀粒(精白米、もち米)	35.00	強化米	0.20	清酒(上撰)	0.96
ソフト麺 90g	0.00	水	87.96	だし用昆布	0.60	水	82.62	水	82.87
				水	84.00	清酒(上撰)	0.97	ごま(いり) 白	1.50
【白ごま担担麺(具)】		【牛乳】		清酒(上撰)	2.00	【牛乳】			
豚かた(脂身付き)挽き肉	0.00	牛乳(飲)	206.00	食塩	0.08	牛乳(飲)	206.00		
豚もも皮下脂肪なし挽肉	10.00			大豆(国産、乾) 青	6.00				
玉葱	12.50	【四川豆腐】		花むすび	1.30	【牛乳】		【牛乳】	
にんじん	4.00	木綿豆腐 カット	67.00			【牛乳】		牛乳(飲)	206.00
キャベツ	20.00	豚もも皮下脂肪なし挽肉	8.00			【さわらのピリ辛焼き】			
ブラックマッパ もやし	20.84	豚かた(脂身付き)挽き肉	10.00			さわら 30g	0.00		
青ピーマン	5.00	食塩	0.15	【牛乳】		さわら 40g	0.00	【生揚げの中華煮】	
ねぎ	5.00	白こしょう	0.02	牛乳(飲)	206.00	さわら 50g	0.00	生揚げ 1/2切	36.00
焼き竹輪	9.77	こいくちしょうゆ	1.03	【生揚げの茸あんかけ】		さわら 60g	60.00	豚かた(脂身付き)小間	0.00
油揚げ	1.88	清酒(上撰)	0.90	生揚げ 1/2切	75.00	こいくちしょうゆ	2.70	豚もも皮下脂肪なし小間	26.00
水	62.50	でんぶん	2.80	生揚げ 1/4切	0.00	上白糖	1.00	清酒(上撰)	0.93
湯菜譜	6.79	サラダ油	0.54	若鶏肉モモ(皮付き)挽肉	8.00	葉ねぎ 万能ねぎ	2.40	しょうが	0.65
こいくちしょうゆ	2.41	サラダ油	1.00	若鶏肉モモ(皮付き)挽肉	8.00	にんにく(りん茎)	0.16	ねぎ	5.00
米みそ(淡色辛みそ)	1.21	にんにく(りん茎)	0.54	若鶏肉胸(皮付き)挽肉	0.00	しょうが	0.08	干し椎茸 スライス	0.30
ごま(ねり・白)	1.51	しょうが	0.63	えのきたけ	3.78	ごま油	0.24	吸水	2.70
上白糖	0.25	トウバンジャン	0.36	生しいたけ(菌床栽培、生)	1.89	とうがらし(粉) 一味	0.01	たけのこ(水煮缶詰)	5.00
食塩	0.25	干し椎茸 スライス	0.54	こねぎ	1.89	ごま(いり) 白すりごま	0.80	玉葱	20.00
ごま(いり) 白すりごま	1.15	水	5.40	サラダ油	0.25			にんじん	6.00
サラダ油	0.75	たけのこ(水煮缶詰)	6.00	水	12.60	【納豆和え】		キャベツ	18.00
		にんじん	10.00	削り節(だし用)	0.25	挽きわり納豆	15.00	こまつな	6.00
【牛乳】		ねぎ	4.50	にんじん	1.51	にんじん	5.00	食塩	0.10
牛乳(飲)	206.00	こまつな	10.00	こいくちしょうゆ	2.27	こまつな	21.00	食塩	0.10
		はくさい	13.00	清酒(上撰)	0.50	キャベツ	20.00	穀物酢	0.93
【チャーシューナムル】		水	15.00	でんぶん	0.88	こいくちしょうゆ	0.30	ごま油	0.30
緑豆はるさめ	2.00	ブイヨン コクがら	1.50	水	1.76	こいくちしょうゆ	1.80	でんぶん	0.93
焼き豚	3.00	しょうが(香味)	0.20			からし(粉)	0.05	水	1.86
にんじん	6.00	ねぎ(香味)	0.30	【辛子和え】					
ブラックマッパ もやし	20.00	清酒(上撰)	0.10	こまつな	16.00	【筑前煮】			
こまつな	16.10	三温糖	1.10	にんじん	1.00	若鶏肉モモ(皮付き)1.5角	5.00	【五色和え】	
こいくちしょうゆ	0.34	こいくちしょうゆ	2.24	ブラックマッパ もやし	30.00	若鶏肉胸(皮付き)1.5cm角	0.00	とうもろこし缶詰(ホ-ル)	5.00
ごま油	0.75	米みそ(淡色辛みそ)	1.41	キャベツ	9.00	若鶏肉胸(皮なし)1.5cm角	7.00	まぐろ缶詰(水煮フレークワイト)	9.00
こいくちしょうゆ	2.30	食塩	0.05	こいくちしょうゆ	0.50	清酒(上撰)	1.00	冷凍細切り茎わかめ	5.95
食塩	0.06	でんぶん	1.60	こいくちしょうゆ	1.70	サラダ油	0.50	ブラックマッパ もやし	22.00
		水	3.20	からし(粉)	0.10	たけのこ(水煮缶詰)	10.00	にんじん	5.70
		【茎わかめの和え物】				板こんにやく	12.00	こまつな	13.00
		冷凍細切り茎わかめ	7.00	【豆乳入り味噌汁】		にんじん	8.00	サラダ油	1.20
【小松菜のマフィン】		にんじん	5.00	じゃがいも	20.00	ごぼう	10.00	穀物酢	0.90
強力粉(1等)	15.00	ブラックマッパ もやし	30.00	にんじん	8.00	穀物酢	0.80	こいくちしょうゆ	1.00
ベーキングパウダー	1.00	こいくちしょうゆ	0.34	板こんにやく黒	8.00	干し椎茸 スライス	0.50	上白糖	1.30
グラニュー糖	6.03	こまつな	15.00	木綿豆腐	35.00	じゃがいも	20.00	食塩	0.25
食塩	0.15	きゅうり	8.00	かつお節(だし用)	2.00	生揚げ 1/2切	19.00	食塩	0.25
無調整豆乳	10.00	サラダ油	1.20	水	81.00	れんこん	6.00	からし(粉)	0.02
サラダ油	6.00	穀物酢	0.72	米みそ(淡色辛みそ)	2.50	穀物酢	0.00		
たまご 2Lサイズ	5.00	上白糖	0.96	米みそ(赤色辛みそ)	2.50	さやいんげん	5.00		
こまつな パウダー	0.40	食塩	0.15	豆乳	4.00	三温糖	1.70		
紙皿 丸12A 60ml	1.00	こいくちしょうゆ	2.40	こまつな	20.00	こいくちしょうゆ	3.80	【さつまいものおやき】	
		からし(粉)	0.02	ねぎ	8.00	本みりん	1.50	むきさつまいも	42.00
		ごま(いり) 白	1.50	ごま(ねり・白)	1.50	清酒(上撰)	1.60	西洋かぼちゃ	5.00
		【ポテトのどらやき】				水	5.00	上白糖	4.00
		むきじゃがいも	50.00	【オレンジ】		削り節(だし用)	0.16	食塩	0.20
		食塩	0.25	オレンジ	24.00			有塩バター	3.00
		オリーブ油	2.00			【船橋産えだまめ】		牛乳	5.00
		水	4.00			えだまめ	20.00	バナラエッセンス	0.01
		白こしょう	0.02			食塩	0.00	紙皿	1.00
		玉葱	10.00						
		サラダ油	0.20						
		パセリ	1.00						
		干ひじき(鉄釜、乾)	0.60						
		まぐろ缶詰(油漬フレークワイト)	10.00						
		紙皿 丸12A 60ml	1.00						
		トマトケチャップ	2.40						
		中濃ソース	0.90						
		トマトピューレ	1.80						
		三温糖	0.50						

[詳細献立表]

0:通常献立

2025年 7月 1日 ~ 2025年 7月20日

船橋市立坪井小学校

7月15日(火)		7月16日(水)		7月17日(木)		献立名/食品名		g	
献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g
【麦ご飯】		【ご飯】		【ご飯】					
水稲穀粒(精白米)	65.00	水稲穀粒(精白米)	65.00	水稲穀粒(精白米)	65.00				
水	78.57	水	83.27	水	82.87				
清酒(上撰)	0.96	清酒(上撰)	0.96	清酒(上撰)	0.97				
白麦 米粒麦	5.79								
		【牛乳】		【坪井小カレー】					
		牛乳(飲)	206.00	豚もも皮下脂肪なし1.5角	30.00				
【牛乳】		【ぼらのごまマヨ焼き】		豚かた皮下脂肪なし1.5角	0.00				
牛乳(飲)	206.00	ぼら	0.00	豚かた(脂身付き)1.5角	0.00				
【鶏のオニオン風味揚げ】		ぼら 40g	40.00	食塩	0.22				
若鶏肉モモ(皮付き)30g	0.00	ぼら 50g	0.00	白こしょう	0.02				
若鶏肉モモ(皮付き)40g	40.00	清酒(上撰)	1.50	カレー粉	0.20				
若鶏肉モモ(皮付き)50g	0.00	食塩	0.12	サラダ油	0.50				
こいくちしょうゆ	2.70	黒こしょう	0.02	にんにく(りん茎)	0.20				
清酒(上撰)	1.10	ねぎ	5.00	しょうが	0.30				
玉葱	11.00	ごま(いり)白すりごま	2.60	むき玉葱	40.00				
でんぷん	7.50	エッグフリーマヨネーズ	6.00	サラダ油	0.30				
大豆油	3.00	こいくちしょうゆ	1.03	にんじん	13.00				
				じゃがいも	30.00				
【干草和え】				マッシュルーム(水煮缶詰)	5.00				
キャベツ	21.00	【きんぴら炒め】		レンズまめ(乾)	5.00				
にんじん	3.50	豚かた(脂身付き)千切り	10.00	サラダ油	1.00				
きゅうり	12.00	ごぼう	20.00	トマトピューレ	2.00				
とうもろこし缶詰(ホ-ル)	5.00	穀物酢	2.00	中濃ソース	1.50				
こまつな	16.10	板こんにやく黒つき	20.00	こいくちしょうゆ	1.00				
こいくちしょうゆ	0.34	れんこん	16.00	食塩	0.70				
ボンレスハム千切り	3.00	穀物酢	1.50	上白糖	0.30				
緑豆はるさめ	2.00	にんじん	15.00	ローリエ	0.01				
水	6.60	青ピーマン	5.00	カレー粉	0.20				
上白糖	1.20	サラダ油	0.90	薄力粉	3.71				
食塩	0.25	三温糖	2.00	有塩バター	3.71				
こいくちしょうゆ	2.20	清酒(上撰)	2.00	カレー粉	0.13				
ごま油	0.77	本みりん	1.00	水	60.00				
穀物酢	1.55	こいくちしょうゆ	3.00	ココ鶏スープ	5.00				
からし(粉)	0.03	とうがらし(粉) 一味	0.02	ローリエ	0.01				
		【呉汁】		玉葱(香味)	1.00				
		油揚げ	3.00	にんじん(香味)	0.50				
【さつま汁】		木綿豆腐	25.00	セロリ(香味)	0.50				
若鶏肉胸(皮付き)小間	5.00	にんじん	5.00	プロセスチーズ 粉	2.58				
しょうが	0.40	だいこん	15.00	グリーンピース(冷凍)	3.20				
にんじん	10.00	じゃがいも	0.00						
だいこん	10.00	むきじゃがいも	20.00	【牛乳】					
ごぼう	5.00	ねぎ	10.00	牛乳(飲)	206.00				
板こんにやく	5.00	こまつな	10.00	【ひじきのマリネ】					
さつまいも	31.00	大豆(国産、乾)	6.00	干ひじき(鉄釜、乾)	2.00				
こまつな	19.00	吸水	3.00	水	18.00				
米みそ(淡色辛みそ)	2.80	無調整豆乳	20.36	こいくちしょうゆ	1.50				
米みそ(赤色辛みそ)	2.80	清酒(上撰)	1.00	上白糖	0.50				
水	85.00	米みそ(淡色辛みそ)	2.80	本みりん	0.50				
削り節(だし用)	2.20	米みそ(赤色辛みそ)	2.80	清酒(上撰)	0.50				
		水	75.00	にんじん	4.00				
		削り節(だし用)	2.30	きゅうり	5.00				
		だし用昆布	0.68	こまつな	21.00				
【メロン】				キャベツ	7.00				
メロン(温室)	32.80	【グレープフルーツ】		まぐろ缶詰(水煮フレクホワイト)	7.00				
		グレープフルーツ	36.40	サラダ油	1.20				
				レモン果汁	1.30				
				穀物酢	2.00				
				食塩	0.10				
				白こしょう	0.03				
				上白糖	1.00				
				玉葱	5.00				
				【サワーポンチ】					
				黄桃ダイス	20.00				
				パイン缶詰(果肉のみ)1号	20.00				
				みかん缶(果肉のみ)1号缶	20.00				
				水	22.00				
				三温糖	6.00				
				レモン果汁	0.20				
				温州蜜柑缶詰(液汁)	10.00				
				サイダー	13.00				