

[詳細 献立 表]

0:通常献立

2026年10月 1日 ~ 2026年10月31日

船橋市立坪井小学校

10月 1日(木)		10月 2日(金)		10月 5日(月)		10月 6日(火)		10月 7日(水)	
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
【麦ごはん】		【黒コッペパン】		【ご飯】		【ご飯】		【ライス】	
水稻穀粒(精白米)	65.00	黒糖 コッペパン 40g	0.00	水稻穀粒(精白米)	69.00	水稻穀粒(精白米)	64.00	水稻穀粒(精白米)	68.00
清酒(上撰)	0.97	黒糖 コッペパン 50g	81.00	清酒(上撰)	0.97	清酒(上撰)	0.97	水	83.57
水	88.11			水	87.96	水	87.96	清酒(上撰)	0.96
白麦 米粒麦	5.81								
【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】	
牛乳 (飲)	206.00	牛乳 (飲)	206.00	牛乳 (飲)	206.00	牛乳 (飲)	206.00	牛乳 (飲)	206.00
【揚げ鰯の大根おろしがけ】		【ほうれん草とベーコンのキッシュ】		【鰯の南蛮漬け】		【あんかけ野菜バーグ】		【マンダリンチキン】	
まさば 30g	0.00	サラダ油	0.50	まあじ 40 g	0.00	若鶏肉モモ(皮付き)挽肉	43.00	若鶏肉モモ(皮なし)40g	0.00
まさば 40g	40.00	ベーコン 千切り	5.00	まあじ 50 g	50.00	木綿豆腐 押し30%	20.00	若鶏肉モモ(皮なし)50g	50.00
まさば 50g	0.00	玉葱	17.00	まあじ 60 g	0.00	れんこん	10.00	若鶏肉モモ(皮付き)40 g	0.00
清酒(上撰)	1.00	食塩	0.25	食塩	0.15	にんじん	6.00	若鶏肉モモ(皮付き)50 g	0.00
でんぶん	7.00	白こしょう	0.02	清酒(上撰)	2.42	でんぶん	2.00	食塩	0.02
大豆油	1.20	ほうれんそう	13.00	でんぶん	5.50	パン粉(乾燥)	3.00	白こしょう	0.02
水	5.00	無塩バター	0.50	大豆油	2.60	無調整豆乳	3.00	清酒(上撰)	1.74
削り節 (だし用)	0.20	有塩バター	0.00	穀物酢	4.40	玉葱	20.00	でんぶん	5.80
本みりん	2.50	トマト缶詰(ホール)	4.00	こいくちしょうゆ	3.30	食塩	0.25	大豆油	2.00
清酒(上撰)	0.50	プロセスチーズ 角	4.00	三温糖	3.30	白こしょう	0.02	にんにく(りん茎)	0.16
こいくちしょうゆ	3.00	無調整豆乳	10.00	ごま油	0.77	ごま(いり) 白	3.00	しょうが	0.05
だいこん	15.00	クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	2.80	清酒(上撰)	0.77	こいくちしょうゆ	2.70	バレンシアオレンジ 濃縮還元ジュース	4.00
【おひたし】		たまご 2Lサイズ	41.70	ねぎ	5.00	上白糖	1.60	水	3.50
こまつな	23.30	【コールスローサラダ】		とうがらし(粉) 一味	0.02	水	7.20	穀物酢	6.80
にんじん	5.00	キャベツ	15.00	【切り干し大根のサラダ】		でんぶん	0.20	上白糖	2.50
ブラックマッパ もやし	29.00	にんじん	5.00	切干しだいこん	3.00	水	0.20	こいくちしょうゆ	3.40
油揚げ	2.97	とうもろこし缶詰(ホール)	4.00	キャベツ	16.00	【磯香和え】		でんぶん	0.41
こいくちしょうゆ	1.03	きゅうり	7.00	にんじん	7.20	こまつな	20.00	水	0.80
上白糖	0.45	こまつな	15.00	きゅうり	15.00	ブラックマッパ もやし	35.00	【コーンサラダ】	
清酒(上撰)	0.39	サラダ油	1.00	ボンレスハム千切り	4.00	にんじん	5.00	こまつな	17.00
こいくちしょうゆ	2.40	三温糖	0.50	上白糖	0.36	こいくちしょうゆ	2.00	にんじん	5.00
【うの花炒め】		レモン果汁	0.40	こいくちしょうゆ	2.16	焼きのり きざみ	0.80	キャベツ	15.00
おかから(新製法)	25.00	穀物酢	1.50	食塩	0.25	【豚汁】		きゅうり	8.00
豚かた(脂身付き)千切り	8.00	食塩	0.30	白こしょう	0.02	豚もも皮下脂肪なし小間	10.00	とうもろこし缶詰(ホール)	12.00
上白糖	0.10	白こしょう	0.04	サラダ油	1.00	豚かた皮下脂肪なし小間	0.00	サラダ油	1.00
こいくちしょうゆ	0.30	玉葱	2.55	穀物酢	1.80	豚かた(脂身付き)小間	0.00	ぶどう酢	2.00
油揚げ	3.00	【ABCスープ】		ごま油	0.80	清酒(上撰)	0.75	白こしょう	0.02
ねぎ	12.00	マカロニ ABC	6.00	【根菜汁】		ごぼう	6.00	上白糖	1.20
にんじん	8.00	にんじん	6.00	じゃがいも	30.00	板こんにゃく	10.00	食塩	0.30
板こんにゃく黒つき	15.00	玉葱	12.00	むきじゃがいも	0.00	にんじん	6.00	玉葱	3.00
干し椎茸 スライス	0.30	キャベツ	12.00	豚かた(脂身付き)千切り	5.00	じゃがいも	32.00	【ズッキーニのトマトスープ】	
グリーンピース(冷凍)	5.00	こまつな	10.00	清酒(上撰)	0.40	だいこん	15.00	にんにく(りん茎)	0.27
上白糖	3.00	レンズまめ(乾)	6.00	ごぼう	6.00	生揚げ 1/2切	20.00	ベーコン 千切り	10.00
食塩	0.15	マッシュルーム(水煮缶詰)	5.00	干し椎茸 スライス	0.30	ねぎ	8.00	にんじん	6.30
清酒(上撰)	1.00	ベーコン 千切り	3.00	にんじん	8.00	こまつな	10.00	玉葱	15.00
本みりん	1.00	カレー粉	0.22	だいこん	15.00	米みそ(淡色辛みそ)	2.80	ズッキーニ	10.00
こいくちしょうゆ	3.79	食塩	0.35	生揚げ 1/2切	20.00	米みそ(赤色辛みそ)	2.80	じゃがいも	25.00
水	8.00	白こしょう	0.02	ねぎ	7.00	水	85.00	キャベツ	20.00
サラダ油	1.20	こいくちしょうゆ	1.03	こまつな	19.00	削り節 (だし用)	2.10	トマト缶詰(ホール)	14.00
【オレンジ】		水	85.00	水	85.00	サラダ油	0.80	トマトピューレ	5.86
オレンジ	26.00	コク鶏スープ	9.00	削り節 (だし用)	3.00	【りんご】		トマトケチャップ	2.32
		にんじん(香味)	0.90	こいくちしょうゆ	1.70	りんご	23.40	無塩トマトケチャップ	0.00
		玉葱(香味)	0.90	食塩	0.35			こまつな	20.00
		セロリ(香味)	0.18	でんぶん	0.80			レンズまめ(乾)	2.00
		ローリエ	0.02	水	2.00			食塩	0.34
		【みかん】		【オレンジ】				白こしょう	0.03
		みかん M	40.00	オレンジ	36.00			上白糖	0.35
								オリーブ油	0.34
								水	85.00
								コク鶏スープ	8.70
								にんじん(香味)	0.70
								玉葱(香味)	1.40
								ローリエ	0.01
								【グレープフルーツ】	
								グレープフルーツ	36.40

[詳細献立表]

0:通常献立

2026年10月 1日 ~ 2026年10月31日

船橋市立坪井小学校

10月 8日(木)		10月 9日(金)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15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
【麦ご飯】			【ご飯】			【ごま麦ご飯】			【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	69.00		水稻穀粒(精白米)	70.00		水稻穀粒(精白米)	69.00		水稻穀粒(精白米)	70.00	
白麦 米粒麦	5.77		水	86.00		水	88.08		水	78.79	
水	80.53		清酒(上撰)	1.28		清酒(上撰)	1.00		清酒(上撰)	1.05	
清酒(上撰)	0.96					白麦 米粒麦	5.00		まいわし短冊	35.00	
						ごま(いり) 白	1.20		こいくちしょうゆ	1.45	
【牛乳】			【牛乳】			【牛乳】			【牛乳】		
牛乳 (飲)	206.00		牛乳 (飲)	206.00		牛乳 (飲)	206.00		牛乳 (飲)	206.00	
【鯖の西京焼き】			【生揚げのチリソース炒め】			【鯖の葱山椒焼き】			【酢豚】		
さわら 30g	0.00		生揚げ 1/2切	51.00		鯖の葱山椒焼き			豚かた(脂身付き)2cm角	0.00	
さわら 40g	0.00		豚もも皮下脂肪なし小間	25.00		まさば 40g	0.00		豚もも脂身つき2cm角	36.00	
さわら 50g	50.00		豚かた(脂身付き)小間	0.00		まさば 50g	50.00		しょうが	0.80	
米みそ(淡色辛みそ)	3.50		清酒(上撰)	0.59		まさば 60g	0.00		清酒(上撰)	1.50	
本みりん	1.00		こいくちしょうゆ	0.47		ねぎ	7.00		こいくちしょうゆ	1.50	
清酒(上撰)	0.70		ごま油	0.70		こいくちしょうゆ	2.41		でんぷん	5.00	
こいくちしょうゆ	1.00		トウバンジャン	0.23		本みりん	1.00		大豆油	4.50	
上白糖	1.50		にんにく(りん茎)	0.22		しょうが	0.20		むきじゃがいも	47.00	
【白菜の塩昆布和え】			しょうが	0.28		粉さんしょう	0.08		にんにく(りん茎)	0.49	
はくさい	30.00		ねぎ	5.00		【納豆和え】			干し椎茸 スライス	0.50	
きゅうり	8.00		干し椎茸 スライス	0.40		挽きわり納豆	15.00		たけのこ(水煮缶詰)	8.00	
にんじん	5.00		キャベツ	16.00		にんじん	5.00		にんじん	10.00	
塩昆布	0.40		玉葱	16.00		こまつな	22.00		玉葱	15.00	
ごま油	1.00		にんじん	7.00		キャベツ	22.00		青ピーマン	6.00	
上白糖	0.44		たけのこ(水煮缶詰)	3.00		こいくちしょうゆ	2.10		サラダ油	0.60	
穀物酢	1.20		こまつな	4.00		糸削り	0.50		上白糖	2.10	
こいくちしょうゆ	1.50		トマトケチャップ	7.03		からし(粉)	0.05		こいくちしょうゆ	3.79	
トウバンジャン	0.02		本みりん	2.70		【さつま汁】			トマトケチャップ	4.50	
【呉汁】			こいくちしょうゆ	2.70		若鶏肉胸(皮付き)小間	10.00		穀物酢	1.26	
油揚げ	5.00		清酒(上撰)	1.00		しょうが	0.40		水	10.00	
木綿豆腐 押し10%	20.00		三温糖	1.35		にんじん	10.00		【茎わかめの和え物】		
にんじん	10.00		食塩	0.15		だいこん	11.00		冷凍細切り茎わかめ	10.00	
だいこん	20.00		でんぷん	0.47		ごぼう	5.00		にんじん	5.00	
ぶなしめじ	8.00		水	0.94		板こんにゃく	5.00		ブラックマッパ もやし	32.49	
ねぎ	7.00		【ツナとわかめのサラダ】			さつまいも	31.00		こいくちしょうゆ	0.80	
こまつな	15.00		まぐろ缶詰(油漬フレーク付)	8.00		こまつな	19.00		こまつな	15.00	
大豆(国産、乾)	10.00		きゅうり	8.00		米みそ(淡色辛みそ)	2.80		きゅうり	8.00	
無調整豆乳	20.36		キャベツ	17.00		米みそ(赤色辛みそ)	2.80		サラダ油	1.20	
清酒(上撰)	1.00		にんじん	5.10		水	85.00		穀物酢	0.72	
米みそ(淡色辛みそ)	2.80		こまつな	12.00		削り節(だし用)	2.20		上白糖	0.96	
米みそ(赤色辛みそ)	2.80		カットわかめ	0.35		【りんご】			食塩	0.15	
水	70.00		サラダ油	1.00		りんご	23.40		こいくちしょうゆ	2.40	
削り節(だし用)	2.30		上白糖	0.14					からし(粉)	0.02	
だし用昆布	0.68		食塩	0.09					ごま(いり) 白	1.20	
【みかん】			穀物酢	1.87					【パイナップル】		
みかん M	40.00		こいくちしょうゆ	1.72					パイナップル 5玉	60.00	
			玉葱	1.45							
			【チーズポテト】								
			むきじゃがいも	55.00							
			食塩	0.20							
			白こしょう	0.02							
			プロセスチーズ シュレット®	9.00							
			パセリ	0.50							
			紙皿	1.00							
										</	

[詳細献立表]

0:通常献立

2026年10月 1日 ~ 2026年10月31日

船橋市立坪井小学校

10月16日(金)		10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22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
【海苔ねぎチーズトースト】		【ご飯】		【ソフト麺】		【ご飯】		【麦ご飯】	
給食用 食パン 80g	0.00	水稻穀粒(精白米)	70.00	ソフト麺 70g	140.00	水稻穀粒(精白米)	70.00	水稻穀粒(精白米)	65.00
給食用 食パン 50g	74.00	清酒(上撰)	0.97	ソフト麺 80g	0.00	清酒(上撰)	0.97	白麦 米粒麦	5.80
焼きのり きざみ	0.80	水	87.96	ソフト麺 90g	0.00	水	87.96	清酒(上撰)	0.97
ねぎ	8.00			【白ごま担担麺(具)】				水	89.09
プロセスチーズ シュレット	16.00	【牛乳】		豚かた(脂身付き)挽き肉	0.00	【牛乳】			
こいくちしょうゆ	0.20	牛乳(飲)	206.00	豚もも皮下脂肪なし挽肉	14.00	牛乳(飲)	206.00	【牛乳】	
【牛乳】		【ししゃもの磯辺揚げ】		玉葱	12.00	【四川豆腐】		牛乳(飲)	206.00
牛乳(飲)	206.00	ししゃも(生干し) 2L	24.00	にんじん	8.00	木綿豆腐 カット	67.00	【とんかつ】	
【鶏肉のクリームシチュー】		ししゃも(生干し) L	0.00	キャベツ	20.00	豚もも皮下脂肪なし挽肉	0.00	豚かたロース脂身つき30g	0.00
若鶏肉モモ(皮付き)1.5角	0.00	清酒(上撰)	1.00	ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾊﾟ もやし	12.00	豚かた(脂身付き)挽き肉	19.00	豚かたロース脂身つき40g	40.00
若鶏肉胸(皮付き)1.5cm角	14.00	薄力粉(2等)	7.00	ねぎ	6.00	食塩	0.15	豚かたロース脂身つき50g	0.00
白ワイン	0.50	水	6.60	チンゲンツァイ	10.00	白こしょう	0.02	食塩	0.15
ショルダーベーコン	2.00	あおのり	0.18	きくらげ(乾)	0.30	こいくちしょうゆ	1.03	白こしょう	0.02
大豆(国産、乾)	11.00	大豆油	4.00	焼き竹輪	9.77	清酒(上撰)	0.90	薄力粉	5.70
水	12.00	【小松菜のおろし和え】		水	62.50	でんぷん	2.80	無調整豆乳	5.00
玉葱	35.00	ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾊﾟ もやし	30.00	湯菜譜	6.79	サラダ油	0.54	水	5.00
にんじん	15.00	こまつな	18.00	こいくちしょうゆ	1.60	サラダ油	1.00	パン粉(生)	7.50
むきじゃがいも	43.00	なめこ(水煮缶詰)	5.00	米みそ(淡色辛みそ)	4.40	にんにく(りん茎)	0.54	パン粉(乾燥)	4.50
マッシュルーム	3.00	にんじん	5.00	ごま(ねり・白)	2.00	しょうが	0.63	大豆油	3.00
グリーンピース(冷凍)	5.00	だいこん	20.00	ラー油	0.06	トウバンジャン	0.36	濃厚ソース	6.00
米粉	2.00	こいくちしょうゆ	3.40	上白糖	0.20	干し椎茸 ｽﾗｲｽ	0.54	【小松菜とコーンのおかか和え】	
牛乳	30.00	本みりん	2.30	白こしょう	0.03	水	5.40	キャベツ	22.00
サラダ油	1.00			食塩	0.25	たけのこ(水煮缶詰)	6.00	こまつな	26.00
食塩	0.55	【高野豆腐の卵とじ】		ごま(いり) 白すりごま	1.15	にんじん	10.00	にんじん	5.00
白こしょう	0.03	凍り豆腐	3.10	ごま油	0.30	ねぎ	4.50	とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)	10.00
クリーム(乳脂肪)	2.20	たけのこ(水煮缶詰)	12.00	こまつな	0.00	こまつな	10.00	こいくちしょうゆ	1.70
水	20.00	玉葱	18.00	【牛乳】		はくさい	13.00	本みりん	1.00
コク鶏スープ	2.00	にんじん	10.00	牛乳(飲)	206.00	水	15.00	糸削り	1.00
玉葱(香味)	0.35	むきじゃがいも	0.00	【ほうれん草ナムル】		ﾌﾞｲｵﾝ ｺｸがﾗ	1.50	【大根ときのこの味噌汁】	
にんじん(香味)	0.25	じゃがいも	28.00	にんじん	6.00	しょうが(香味)	0.20	だいこん	30.00
セロリ(香味)	1.00	油揚げ	4.00	ほうれんそう	20.00	ねぎ(香味)	0.30	油揚げ	4.00
ローリエ	0.01	水	36.00	ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾊﾟ もやし	25.00	清酒(上撰)	0.10	キャベツ	14.00
【ひじきのマリネ】		削り節(だし用)	0.54	こいくちしょうゆ	0.50	三温糖	1.10	えのきたけ	4.00
干ひじき(鉄釜、乾)	2.00	三温糖	2.90	ごま油	1.00	こいくちしょうゆ	2.24	ほんしめじ	4.00
水	18.00	こいくちしょうゆ	5.30	食塩	0.20	米みそ(淡色辛みそ)	1.41	ねぎ	7.00
こいくちしょうゆ	1.50	本みりん	0.90	白こしょう	0.01	食塩	0.05	こまつな	15.00
上白糖	0.50	たまご 2Lﾀｲｽﾞ	25.00	こいくちしょうゆ	1.80	でんぷん	1.60	米みそ(淡色辛みそ)	2.80
本みりん	0.50	グリーンピース(冷凍)	3.00	とうがらし(粉) 一味	0.01	水	3.20	米みそ(赤色辛みそ)	2.80
清酒(上撰)	0.50	サラダ油	1.10	上白糖	0.35	【ごま和え】		水	85.00
にんじん	4.00	【りんご】		穀物酢	0.50	こまつな	28.00	削り節(だし用)	2.34
きゅうり	5.00	りんご	23.40	【小松菜のマフィン】		にんじん	5.00		
こまつな	21.00			強力粉(1等)	15.00	ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾊﾟ もやし	25.00		
キャベツ	7.00			ベーキングパウダー	1.00	上白糖	1.20		
まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	4.00			グラニュー糖	6.03	こいくちしょうゆ	2.40		
サラダ油	1.00			食塩	0.15	ごま(いり) 白すりごま	1.60		
レモン果汁	1.30			無調整豆乳	10.00				
穀物酢	2.00			サラダ油	6.00				
食塩	0.10			たまご 2Lﾀｲｽﾞ	5.00	【ポテトのどらやき】			
白こしょう	0.03			こまつな パウダー	0.40	むきじゃがいも	50.00		
上白糖	1.00			紙皿 丸12A 60ml	1.00	食塩	0.25		
玉葱	5.00					オリーブ油	2.00		
【みかん】						水	4.00		
みかん M	40.00					白こしょう	0.02		
						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(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	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

2026年10月 1日 ~ 2026年10月31日

船橋市立坪井小学校

10月23日(金)		10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29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
【ライス】		【ご飯】		【とうもろこしご飯】		【ゆかりご飯】		【ごま麦ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	64.00	水稻穀粒(精白米)	70.00	水稻穀粒(精白米)	65.00	水稻穀粒(精白米)	66.00	水稻穀粒(精白米)	68.00
水	82.87	清酒(上撰)	0.96	水	84.00	水	88.68	水	88.08
清酒(上撰)	0.97	水	88.41	清酒(上撰)	1.00	清酒(上撰)	0.97	清酒(上撰)	1.00
				食塩	0.25	ゆかり	1.45	白麦 米粒麦	5.00
				冷凍ホールコーン	12.00			ごま(いり) 白	1.20
【ハヤシライス (ルウ)】		【牛乳】							
豚かた皮下脂肪なし小間	22.00	牛乳 (飲)	206.00						
豚かた(脂身付き)小間	0.00	【ﾊﾞｰとごぼうのみそ風味】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】	
食塩	0.15	むきじゃがいも	35.00	牛乳 (飲)	206.00	牛乳 (飲)	206.00	牛乳 (飲)	206.00
黒こしょう	0.01	ごぼう	10.00	【鯖のピリ辛焼き】		【生揚げのみそだれ焼き】		【鮭の塩こうじ焼き】	
しょうが	0.28	大豆油	3.00	さわら 40g	0.00	生揚げ 1/4切	0.00	しろさけ 30g	0.00
にんにく(りん茎)	0.30	豚レバー 10g	33.00	さわら 50g	0.00	生揚げ 1/2切	75.00	しろさけ 40g	0.00
サラダ油	0.20	こいくちしょうゆ	0.80	さわら 60g	60.00	上白糖	1.05	しろさけ 50g	50.00
むき玉葱	35.00	しょうが	1.00	こいくちしょうゆ	2.70	こいくちしょうゆ	1.00	清酒(上撰)	1.16
にんじん	10.00	でんぷん	5.00	上白糖	1.00	清酒(上撰)	0.35	食塩	0.25
じゃがいも	25.00	大豆油	1.00	葉ねぎ 万能ねぎ	2.40	本みりん	0.25	米こうじ	2.50
マッシュルーム(水煮缶詰)	2.00	トマトケチャップ	3.52	にんにく(りん茎)	0.16				
ぶなしめじ	3.00	中濃ソース	3.28	しょうが	0.08	水	0.35	【荳わかめのきんぴら】	
グリーンピース(冷凍)	3.00	上白糖	2.88	ごま油	0.24	ごま油	0.10	冷凍細切り荳わかめ	10.00
レンズまめ(乾)	5.00	米みそ(赤色辛みそ)	1.76	とうがらし(粉) 一味	0.01	若鶏肉胸(皮付き)挽肉	5.00	板こんにゃく黒つき	20.00
食塩	0.55	清酒(上撰)	0.62	ごま(いり) 白すりごま	0.80	若鶏肉モモ(皮なし)挽肉	0.00	にんじん	17.00
黒こしょう	0.03	【中華ツナサラダ】		【ひじきの五目煮】		にんにく(りん茎)	0.10	れんこん	10.00
トマトピューレ	3.73	まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	9.00	干ひじき(鉄釜、乾)	1.70	しょうが	0.20	ごぼう	11.00
トマトケチャップ	4.64	とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)	4.00	大豆(国産、乾)	7.00	ねぎ	5.00	穀物酢	1.50
トマト缶詰(ﾎｰﾙ)	4.06	にんじん	5.00	にんじん	16.00	ごま油	0.50	豚もも皮下脂肪なし千切り	12.00
ウスターソース	2.09	こまつな	21.00	れんこん	6.00	米みそ(赤色辛みそ)	2.45	豚かた(脂身付き)千切り	0.00
こいくちしょうゆ	0.93	こいくちしょうゆ	0.34	干し椎茸 ﾏﾞﾗｲｽ	0.30	三温糖	2.00	サラダ油	0.80
赤ワイン	0.90	キャベツ	13.00	さつま揚げ	4.00	清酒(上撰)	0.50	とうがらし(粉) 一味	0.01
上白糖	0.11	きゅうり	8.00	サラダ油	0.80	本みりん	0.75	こいくちしょうゆ	3.00
薄力粉	4.64	こいくちしょうゆ	1.70	水	11.00	水	0.75	本みりん	1.00
有塩バター	4.64	上白糖	1.20	削り節(だし用)	0.30	でんぷん	0.50	三温糖	2.00
ｸﾘｰﾑ(植物性脂肪)	3.00	ごま油	0.50	三温糖	3.00	水	1.00	清酒(上撰)	1.50
水	48.60	ごま(いり) 白	1.50	本みりん	1.00	【辛子和え】		【だまこ汁】	
ﾌﾞｲｵﾝ ﾕｵｸがﾗ	4.90	【豆乳スープ】		こいくちしょうゆ	2.80	こまつな	15.00	若鶏肉モモ(皮付き)1cm角	0.00
玉葱(香味)	0.90	サラダ油	0.50	さやいんげん	7.00	にんじん	3.00	若鶏肉胸(皮付き)1cm角	10.00
にんじん(香味)	0.45	若鶏肉胸(皮付き)小間	0.00	【味噌ちゃんこ】		ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾊﾟ もやし	30.00	清酒(上撰)	0.58
セロリ(香味)	0.18	若鶏肉モモ(皮付き)小間	10.00	豚もも脂身つき短冊	8.00	キャベツ	10.00	ごぼう	4.00
ローリエ	0.01	にんじん	10.00	にんにく(りん茎)	0.27	こいくちしょうゆ	0.34	にんじん	8.00
【牛乳】		むきじゃがいも	0.00	清酒(上撰)	1.00	こいくちしょうゆ	1.70	だいこん	16.00
牛乳 (飲)	206.00	じゃがいも	22.00	にんじん	7.00	からし(粉)	0.10	ねぎ	9.00
【根菜ごまマヨサラダ】		こまつな	20.00	玉葱	10.00	【豚肉と大根の旨煮】		まいたけ	2.50
ごぼう	8.00	食塩	0.55	キャベツ	16.00	豚かた(脂身付き)小間	14.00	水	85.00
れんこん	6.00	白こしょう	0.02	ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾊﾟ もやし	13.00	清酒(上撰)	0.30	だし用昆布	0.58
きゅうり	8.00	水	60.00	えのきたけ	5.03	こいくちしょうゆ	0.30	削り節(だし用)	2.32
食塩	0.07	ﾌﾞｲｵﾝ	8.00	生揚げ	18.00	だいこん	30.00	食塩	0.45
にんじん	10.00	にんじん(香味)	0.92	こまつな	16.00	じゃがいも	25.00	こいくちしょうゆ	1.50
板こんにゃく黒つき	12.00	玉葱(香味)	1.72	酒かす	1.60	むきじゃがいも	0.00	清酒(上撰)	0.94
こまつな	15.00	ローリエ	0.01	米みそ(赤色辛みそ)	2.80	にんじん	15.00	だまこもち	30.00
エッグフリーマヨネーズ	5.00	いんげんまめ(乾)	4.00	米みそ(淡色辛みそ)	2.80	板こんにゃく黒	15.00	こまつな	20.00
ごま(いり) 白	3.00	無調整豆乳	25.00	水	74.00	干し椎茸 ﾏﾞﾗｲｽ	1.00	【みかん】	
ごま(ねり・白)	2.00			削り節(だし用)	2.50	こんぶ	0.75	みかん M	40.00
穀物酢	0.04	【ぶどう】		ごま油	0.50	さつま揚げ	10.00		
ごま油	0.10	巨峰 (大粒)	24.00	【オレンジ】		サラダ油	1.00		
食塩	0.15			オレンジ	26.00	水	10.00		
上白糖	0.60					削り節(だし用)	0.50		
米みそ(淡色辛みそ)	0.30					三温糖	2.00		
清酒(上撰)	0.50					本みりん	2.00		
こいくちしょうゆ	0.50					清酒(上撰)	2.00		
白こしょう	0.02					こいくちしょうゆ	3.10		
【ヨーグルトあえ】						食塩	0.15		
ﾊﾞｲﾝ缶詰(果肉のみ)1号	10.00					【かき】			
みかん缶(果肉のみ)1号缶	12.00					かき S	31.00		
もも(缶詰果肉)	10.00								
ヨーグルト(全脂無糖)	40.00								

[詳細献立表]

0:通常献立

2026年10月 1日 ~ 2026年10月31日

船橋市立坪井小学校

[illegible]