# ［詳細献立表］

0:A献立
2027年 1月 1日 ～ 2027年 1月31日

船橋市立高根中学校
2026-10-22 印刷

| A献立 1月27日(水) | | B献立 1月27日(水) | |
|---|---|---|---|
| 献立名／食品名 | g | 献立名／食品名 | g |
| **【黒鯛めし】** | | **【きなこ揚げパン】** | |
| 水稲穀粒(精白米) | 95.00 | 給食用 コッペパン 60g | 44.40 |
| 水 | 131.56 | 給食用 コッペパン 70g | 51.80 |
| 食塩 いそしお | 0.50 | 大豆油 | 6.00 |
| ※清酒(上撰) | 1.30 | 三温糖 | 3.00 |
| くろだい | 1.30 | 黒砂糖 | 3.00 |
| くろだい | 30.00 | きな粉(大豆) | 6.00 |
| ※清酒(上撰) | 1.30 | 食塩 いそしお | 0.03 |
| うすくちしょうゆ | 1.50 | | |
| 食塩 いそしお | 0.55 | | |
| 葉ねぎ 万能ねぎ | 2.17 | **【牛乳】** | |
| | | 牛乳(飲) | 206.00 |
| **【牛乳】** | | | |
| 牛乳(飲) | 206.00 | **【鶏肉と大豆のトマト煮】** | |
| | | 大豆(国産、乾) | 18.00 |
| **【揚げ豆腐のきのこあんかけ】** | | 水 | 30.00 |
| 木綿豆腐 押し50% | 105.00 | 若鶏肉モモ(皮なし)1.5角 | 10.00 |
| 薄力粉(2等) | 2.00 | 若鶏肉胸(皮なし)1.5㎝角 | 10.00 |
| でんぷん | 2.00 | にんにく(りん茎) | 0.30 |
| 大豆油 | 4.00 | 玉葱 | 35.00 |
| 生しいたけ(菌床栽培、生) | 4.00 | にんじん | 18.00 |
| えのきたけ | 4.00 | じゃがいも | 50.00 |
| ぶなしめじ | 8.00 | マッシュルーム(ゆで) | 3.00 |
| こねぎ | 1.50 | トマト缶詰(ホール) 1号缶 | 20.97 |
| サラダ油 | 0.40 | トマト缶詰(ホール) | 8.06 |
| 水 | 15.00 | トマトケチャップ | 12.10 |
| 削り節(だし用) | 1.20 | 食塩 いそしお | 0.20 |
| 減塩しょうゆ(こいくち) | 3.00 | 黒こしょう | 0.03 |
| ※本みりん | 1.50 | 三温糖 | 0.60 |
| ※清酒(上撰) | 0.60 | こいくちしょうゆ | 2.40 |
| でんぷん | 0.60 | サラダ油 | 1.00 |
| 水 | 0.30 | さやいんげん(ゆで) | 6.05 |
| | | 水 | 33.00 |
| **【磯香和え】** | | ブイヨン コクがら | 4.03 |
| こまつな | 40.00 | 玉葱(香味) | 0.80 |
| ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし | 40.00 | にんじん(香味) | 0.30 |
| こいくちしょうゆ | 0.50 | セロリ(香味) | 0.20 |
| こいくちしょうゆ | 1.20 | ローリエ | 0.03 |
| 焼きのり きざみ | 1.10 | 脱脂粉乳 | 0.40 |
| | | | |
| **【沢煮椀】** | | **【ひじきのマリネ】** | |
| 豚もも皮下脂肪なし千切り | 10.00 | 干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾) | 2.00 |
| ※清酒(上撰) | 0.50 | 水 | 10.00 |
| 干し椎茸 | 1.00 | 減塩しょうゆ(こいくち) | 2.20 |
| 水 | 4.50 | 上白糖 | 0.70 |
| にんじん | 8.00 | ※本みりん | 0.70 |
| たけのこ(ゆで) | 15.00 | まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ) | 12.00 |
| ごぼう | 10.00 | にんじん | 5.00 |
| 穀物酢 | 0.50 | キャベツ | 15.00 |
| 油揚げ | 5.00 | こまつな | 20.00 |
| 糸みつば | 4.00 | こいくちしょうゆ | 0.10 |
| 水 | 150.00 | 玉葱 | 2.00 |
| かつお節(だし用) | 2.80 | サラダ油 | 1.50 |
| だし用昆布 | 0.75 | 穀物酢 | 1.20 |
| こいくちしょうゆ | 1.50 | ぶどう酢 | 2.20 |
| 食塩 いそしお | 0.30 | 食塩 いそしお | 0.15 |
| ※清酒(上撰) | 1.00 | 白こしょう | 0.02 |
| でんぷん | 0.90 | 粒入りマスタード | 0.20 |
| 水 | 1.80 | 上白糖 | 0.30 |
| | | | |
| **【嶺岡豆腐 黒蜜がけ】** | | **【みかん】** | |
| 牛乳 | 30.00 | みかん M | 40.00 |
| 豆乳 | 15.00 | | |
| 水 | 10.00 | | |
| でん粉 | 5.00 | | |
| 黒砂糖 | 7.00 | | |
| 水 | 7.00 | | |
| マフィンカップ小 | 1.00 | | |
| | | | |