

【献立予定表】

2021年4月度

8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)
麦ごはん	わかめごはん	麦ごはん	味ごはん	丸パン	麦ごはん	雑穀ごはん	うどん	鮭菜めし
委託麦飯 169 牛乳 206 豆腐ナゲット 豆腐ナゲット 40 なたね油 0.2 きんぴらごぼう なたね油 0.3 にんじん 13 ごぼう 47 干し椎茸 1.3 中ざら糖 1.3 和風だしの素 0.1 水 7 こいくちしょうゆ 1.8 白いりごま 1 ごま油 0.5 合わせみそ汁 煮干し 2.5 もやし 10 じゃがいも 10 えのきたけ 10 油揚げ 3 合わせみそ 7.5 ねぎ 8 わかめ 0.3 水 120	精白米 67 玄米 12 水 132 炊き込みわかめ 1.1 牛乳 206 ささみのレモン風味 鶏ささ身 45 酒 2 食塩 0.1 白こしょう 0.02 でんぷん 8 米油 4 中ざら糖 3.5 うすくちしょうゆ 1 レモン果汁 2.5 水 4 彩り和え キャベツ 22 こまつな 13 とうもろこし 5 こいくちしょうゆ 1.5 本みりん 1 三温糖 0.5 和風だしの素 0.1 けんちん汁 なたね油 0.25 ごぼう 12 こんにゃく 8 だいこん 15 フレーク節 2.5 水 100 酒 1 天塩 0.2 うすくちしょうゆ 3.5 木綿豆腐 20 ねぎ 8	委託麦飯 169 牛乳 206 鯛の塩焼き たい 50 酒 3 食塩 0.16 こいくちしょうゆ 1.8 なたね油 0.7 小松菜のお浸し キャベツ 20 こまつな 13 にんじん 5 こいくちしょうゆ 2 三温糖 0.7 本みりん 1 和風だしの素 0.1 花ふのすまし汁 水 120 フレーク節 2.5 えのきたけ 7 たまねぎ 25 うすくちしょうゆ 3 本みりん 1 天塩 0.15 木綿豆腐 20 花ふ 3 ねぎ 8 お祝いデザート <小学校> お祝いクレープ 35 <中学校> アイスクリーム 57 水 120 煮干し 2.5 えのきたけ 10 はくさい 25 ミニ厚揚げ 20 日吉みそ 8 ねぎ 8	精白米 65 おおむぎ 7 水 99 酒 1.5 本みりん 0.7 こいくちしょうゆ 1.8 なたね油 0.2 若鶏もも 20 酒 1 干し椎茸 1 板こんにゃく 8 ごぼう 13 にんじん 5 三温糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 牛乳 206 ししゃもの米粉揚げ ししゃも 15 米粉 3 でんぷん 2 米油 3.5 つぼ漬け和え つぼ漬け 5 だいこん 35 きゅうり 22 塩昆布 0.8 穀物酢 2 三温糖 2 日吉みそ汁 水 120 煮干し 2.5 えのきたけ 10 はくさい 25 ミニ厚揚げ 20 日吉みそ 8 ねぎ 8	丸パン 84 牛乳 206 ハンバーグステーキ ハンバーグ 60 なたね油 0.5 トマトケチャップ 3 デミグラスソース 3 ウスターソース 2 中ざら糖 1 水 3 ポイルサラダ キャベツ 25 きゅうり 20 ミネストローネ オリーブ油 0.2 にんにく 0.2 ベーコン 5 にんじん 10 じゃがいも 15 だいこん 15 水 120 コンソメスープの素 0.8 白こしょう 0.01 トマト 40 マカロニ・シェル 5 セミノール セミノール 40	委託麦飯 169 牛乳 206 十六雑穀米 7 牛乳 206 豚肉のかりん揚げ 豚もも 45 うすくちしょうゆ 0.8 しょうが 0.6 酒 2 でんぷん 8 米油 4 三温糖 2.8 こいくちしょうゆ 2 水 8 チンゲン菜のサラダ チンゲンサイ 40 きゅうり 10 キャベツ 17 中華ドレッシング 6 ワカメスープ 水 120 ほたて貝柱 10 ほんしめじ 10 とうもろこし 10 シャンタン 1 食塩 0.3 ねぎ 7 わかめ 1	精白米 73 十六雑穀米 7 牛乳 206 鯖のみそ煮 ちくわ 25 青のり粉 0.05 お浸し ベーキングパウダー 0.1 キャベツ 30 ほうれんそう 20 にんじん 5 こいくちしょうゆ 2 三温糖 0.8 本みりん 1 和風だしの素 0.1 豆腐のすまし汁 水 120 フレーク節 2.5 糸かまぼこ 6 干し椎茸 1 たまねぎ 20 本みりん 1 うすくちしょうゆ 3 天塩 0.1 木綿豆腐 15 ねぎ 8 水 130 陶ウエハース ウエハース 6	うどん 200 牛乳 206 竹輪の磯辺揚げ ちくわ 25 青のり粉 0.05 ベーキングパウダー 0.1 小麦粉 6 米油 6 大根のまろやか酢和え だいこん 35 きゅうり 20 水 2 フレーク節 0.05 上白糖 2.5 しろしょうゆ 0.8 米酢 3.5 きつねうどんの汁 若鶏もも 10 酒 1 フレーク節 3 焼きかまぼこ 6 油揚げ 8 干し椎茸 1 本みりん 3 こいくちしょうゆ 7 天塩 0.1 こまつな 20 ねぎ 8 水 130 湯葉のすまし汁 水 120 フレーク節 2.5 湯葉 10 焼きかまぼこ 10 えのきたけ 10 うすくちしょうゆ 3 本みりん 1 天塩 0.15 ねぎ 8	精白米 63 おおむぎ 7 水 99 なたね油 0.3 さけ 20 酒 1 うすくちしょうゆ 0.8 菜めしのもと 1.6 牛乳 206 鶏肉のあぶり焼き 若鶏もも 60 こしょう 0.02 食塩 0.2 にんにく 0.4 レモン果汁 4 こいくちしょうゆ 3 酒 3 なたね油 0.5 五目大豆 大豆 13 にんじん 7 たけのこ 7 板こんにゃく 7 昆布 0.5 中ざら糖 3 和風だしの素 0.35 こいくちしょうゆ 2.3 本みりん 1 水 14

21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	30日(金)
麦ごはん	麦ごはん	玄米ごはん	麦ごはん	もち米入りごはん	黒食パン	玄米ごはん
委託麦飯 169 牛乳 206 いわしのかばやき まいわし 40 しょうが 0.6 酒 1 でんぷん 6 米油 3 こいくちしょうゆ 2 三温糖 2 本みりん 2 水 7.5 磯和え ほうれんそう 20 キャベツ 35 こいくちしょうゆ 2 上白糖 0.5 焼のり 0.15 白みそ汁 水 120 煮干し 2.5 もやし 15 たまねぎ 20 白みそ 8 木綿豆腐 15 ねぎ 9 わかめ 0.3	委託麦飯 169 牛乳 206 カレーシチュー なたね油 0.5 にんにく 0.5 しょうが 0.5 若鶏もも 20 たまねぎ 55 にんじん 10 じゃがいも 43 水 50 チャツネ 2 こいくちしょうゆ 0.8 トマトケチャップ 6 ウスターソース 8 スープストック 0.5 ロリエ 0.2 ソテードオニオン 3 牛乳 15 無塩バター 4 小麦粉 4.5 カレー粉 0.6 シュレッドチーズ 1 大根サラダ 水 1.5 上白糖 6 食塩 0.1 きな粉 1.5 大豆 18 きな粉 1.5	精白米 68 玄米 12 牛乳 206 鮭の塩麹焼き 鮭の塩麹漬け 50 なたね油 0.5 おおか和え こまつな 20 キャベツ 30 にんじん 5 こいくちしょうゆ 1.5 三温糖 0.5 本みりん 1 和風だしの素 0.12 花かつお 1 沢煮椀 なたね油 0.2 豚もも 10 酒 1 ごぼう 10 たけのこ 10 干し椎茸 1 だいこん 20 水 130 フレーク節 2.5 うすくちしょうゆ 3 天塩 0.15 ねぎ 20 デコボン デコボン 40	委託麦飯 169 牛乳 206 ピピンバ なたね油 0.5 しょうが 1 にんにく 0.5 豚もも 50 酒 1 ぜんまい 10 三温糖 0.9 こいくちしょうゆ 1.8 本みりん 1 かき油 0.9 白菜キムチ 10 にら 5 玉子短冊切り 10 ナムル にんじん 5 だいこん 45 ほうれんそう 25 コチュジャン 0.05 こいくちしょうゆ 1.8 穀物酢 1.5 三温糖 1.1 ごま油 0.5 ワンタンスープ 水 180 シャンタン 1.2 天塩 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.5 干し椎茸 1 とうもろこし 5 わんたんの皮 3 こまつな 15	精白米 75 ぶちっとモチ玄米 8 牛乳 206 鮭の漬け焼き さわら 50 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1.5 本みりん 1 酒 2 なたね油 0.5 わかめ酢の物 キャベツ 15 きゅうり 26 わかめ 1.3 上白糖 3 穀物酢 3.7 天塩 0.1 しろしょうゆ 1.1 親子煮 なたね油 0.5 若鶏もも 40 酒 2 干し椎茸 1.5 にんじん 10 じゃがいも 20 たまねぎ 30 水 40 中ざら糖 3 和風だしの素 0.35 うすくちしょうゆ 4 凍り豆腐 6 卵 25 さやいんげん 15	黒食パン 90 牛乳 206 ホキのレモン風味 ホキ 56 酒 2 食塩 0.1 白こしょう 0.01 でんぷん 8 米油 4.5 中ざら糖 3.5 うすくちしょうゆ 1.5 レモン果汁 1.8 水 4 グリーンサラダ アスパラガス 15 だいこん 18 こまつな 24 玉ねぎドレッシング 6 ABCスープ ベーコン 8 エリンギ 10 にんじん 8 たまねぎ 20 じゃがいも 20 コンソメスープの素 1.2 うすくちしょうゆ 0.8 天塩 0.002 白こしょう 0.01 マカロニ・アルファベット 3 水 110	精白米 72 玄米 16 牛乳 206 瑞波ポーノボークの甘辛だれ なたね油 0.2 豚もも 60 白こしょう 0.02 酒 2 たまねぎ 40 三温糖 0.3 はちみつ 1 本みりん 1.4 こいくちしょうゆ 2.5 煮浸し にんじん 13 油揚げ 10 はくさい 60 こまつな 30 和風だしの素 0.4 三温糖 0.5 本みりん 1 こいくちしょうゆ 1.7 キャベツのみそ汁 水 120 煮干し 2.5 もやし 10 えのきたけ 7 ミニ厚揚げ 10 キャベツ 20 合わせみそ 8 ねぎ 7 白いミルクプリン 白いミルクプリン 60

2021年
5月度

6日(木)	7日(金)
麦ごはん	もち米入りごはん
委託麦飯 169 牛乳 206 鱈の生姜焼き まあじ 50 しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 1.7 酒 2 本みりん 1 なたね油 0.2 筍の土佐煮 こいくちしょうゆ 1.2 フレーク節 0.5 三温糖 1.5 こいくちしょうゆ 2 たけのこ 45 ふき 10 本みりん 1 花かつお 0.8 水 17 白みそ汁 水 120 フレーク節 2.5 じゃがいも 10 えのきたけ 7 油揚げ 3 白みそ 8 木綿豆腐 20 ねぎ 7 ちまき ちまき 50	精白米 71 ぶちっとモチ玄米 7 牛乳 206 ホイコーロー なたね油 0.5 しょうが 0.6 にんにく 0.4 豚もも 55 酒 2 こいくちしょうゆ 1.2 きくらげ 0.3 青ピーマン 8 たまねぎ 12 キャベツ 30 トウバンジャン 0.1 トマトケチャップ 1.4 赤みそ 2 酒 3.5 中ざら糖 2.2 こいくちしょうゆ 0.3 でんぷん 2 春雨のサラダ はるさめ 7 チンゲンサイ 26 きゅうり 13 にんじん 5 青じそドレッシング 6 水 150 ほたて貝柱 10 とうもろこし 5 シャンタン 1.2 天塩 0.1 白こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.8 わんたんの皮 3 こまつな 15

※分量は小学校3・4年生の分量です。小学校1・2年生は表示の0.75倍、小学校5・6年生は1.2倍、中学生は1.25倍の分量になります。