

# [ 献立予定表 ]

2021年9月度

1日(水)		2日(木)		3日(金)		6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)			
麦ごはん		麦ごはん		チキンライス		ラーメン		玄米ごはん		切り目入り米粉コッペパン		麦ごはん		枝豆ごはん		ソフト麺		雑穀ごはん		麦ごはん		麦ごはん			
委託麦飯	169	委託麦飯	169	精白米	55	ラーメン	180	精白米	68	米粉コッペパン	84	委託麦飯	169	精白米	66	ソフトスパゲッティ <sup>式めん</sup>	180	精白米	72	委託麦飯	169	委託麦飯	169		
牛乳	206	牛乳	206	おおむぎ	5.5	牛乳	206	玄米	12	牛乳	206	牛乳	206	おおむぎ	6.6	牛乳	206	十六雑穀米	5.4	牛乳	206	牛乳	206		
納豆		夏野菜カレー		水	90.7	焼き餃子		水	120	ウィンナー		揚げ豆腐のそぼろあんかけ		水	109	ミートソース		水	120	瑞波ポーノークの生葉焼き		ゴマつくね <sup>半みそ</sup> かけ			
一食納豆	30	サラダ油	0.5	白ワイン	1.5	ぎょうざ	60	牛乳	206	ウィンナー	40	揚げだし豆腐	60	酒	2.1	サラダ油	0.1	牛乳	206	サラダ油	0.2	ごまつね	60		
いか焼きのみそかけ		にんにく	0.8	サラダ油	0.3	サラダ油	1	鯖のみそ煮		サラダ油	2	米油	4	炊き込みわかめ	1.1	牛ひき肉	10	かつおの竜田揚げ		しょうが	1	サラダ油	0.2		
いか	60	豚もも	20	若鶏もも	20	中華サラダ		さばのみそ煮	60	1食ケチャップ	6	水	9.5	枝豆	12	豚ももミンチ	30	かつお	55	豚もも	75	赤みそ	3		
サラダ油	1.5	天塩	0.05	天塩	0.1	にんにく	7	おかか和え		クリームシチュー		酒	0.5	牛乳	206	天塩	0.02	こいくちしょうゆ	2	白こしょう	0.02	酒	1.4		
白みそ	1	白こしょう	0.02	白こしょう	0.01	チンゲンサイ	30	にんにく	5	サラダ油	0.4	中ざら糖	2.4	鶏肉のあぶり焼き		白こしょう	0.01	酒	2	こいくちしょうゆ	0.5				
赤みそ	1	たまねぎ	30	白ワイン	1	きゅうり	20	キャベツ	30	たまねぎ	30	こいくちしょうゆ	2.2	若鶏もも	60	たまねぎ	80	しょうが	1.6	三温糖	1.3	にんにく	0.2		
トマトケチャップ	2	にんにく	15	たまねぎ	12	中華ドレッシング	6	ごまつな	20	天塩	0.05	しょうが	0.4	白こしょう	0.02	にんにく	15	でんぶ	8	本みりん	1.4	トウバンジャン	0.1		
三温糖	4	水	50	にんにく	6	塩ラーメンの汁		こいくちしょうゆ	1.5	白こしょう	0.03	若鶏ミンチ	15	食塩	0.2	マッシュルーム	8	米油	5	こいくちしょうゆ	1.7	水	3		
水	6	ロリエ	0.05	マッシュルーム	3	サラダ油	0.1	三温糖	0.5	にんにく	10	でんぶ	0.4	にんにく	0	なす	10	五目大豆		塩昆布和え		切り干し大根の煮付け			
彩り <sup>和え</sup>		ソテードオニオン	3	コンソメスープの素	0.5	若鶏もも	10	本みりん	1	じゃがいも	20	磯和え		レモン果汁	4	水	80	大豆	13	にんにく	5	サラダ油	0.5		
赤ピーマン	3	トマト	15	トマトケチャップ	14.5	水	140	和風だしの素	0.12	水	60	にんにく	5	こいくちしょうゆ	3	ロリエ	0.05	にんにく	7	はくさい	50	にんにく	5		
キャベツ	25	かぼちゃ	25	グリルピーズ	1.5	もやし	10	花かつお	0.1	ロリエ	0.01	キャベツ	30	酒	3	スープストック	0.5	たけのこ	5	きゅうり	10	干し椎茸	1		
ごまつな	20	スープストック	0.7	牛乳	206	なると	6	けんちん汁		スープストック	0.6	ほうれんそう	20	サラダ油	0.5	三温糖	1	板こんにやく	7	塩昆布	1	切干しだいこん	8		
とうもろこし	7	トマトケチャップ	5	ホキのバジル焼き		たけのこ	8	サラダ油	0.2	クリームコーン	20	こいくちしょうゆ	2	きんぴらごぼう		トマトケチャップ	10	角切り昆布	0.5	昆布茶	0.2	油揚げ	3		
こいくちしょうゆ	1.5	チャツネ	1.2	ホキ	60	きくらげ	0.35	ごぼう	8	うすら卵・水煮	25	上白糖	0.5	サラダ油	0.5	ウスターソース	5	中ざら糖	3	中ざら糖	3	白みそ汁		水	15
本みりん	1	ウスターソース	8	食塩	0.07	はくさい	20	板こんにやく	8	牛乳	30	焼ばらり	0.15	ごぼう	30	トマト	8	和風だしの素	0.35	煮干し	2.5	和風だしの素	0.25		
三温糖	0.8	こいくちしょうゆ	0.8	黒こしょう	0.02	とうもろこし	8	だいこん	15	無塩バター	2	かぼちゃのみそ汁		にんにく	10	でんぶ	3	こいくちしょうゆ	2.3	たまねぎ	10	酒	1		
和風だしの素	0.1	牛乳	15	バジル	0.08	中華だし	0.5	水	100	小麦粉	2	煮干し	2.5	つきこんにやく	5	オムレツ		本みりん	1	油揚げ	3.5	中ざら糖	1.9		
沢煮椀		無塩バター	4	にんにく	0.06	ラーメンスープ	8	フレーク節	2.5	ほうれんそう	10	えのきたけ	7	中ざら糖	1.5	オムレツ	60	水	14	なめこ(水煮)	10	こいくちしょうゆ	2		
サラダ油	1	小麦粉	4	白ワイン	2.5	天塩	0.08	酒	1	生クリーム	2	かぼちゃ	25	和風だしの素	0.12	サラダ油	2	つみれ汁		白みそ	8	本みりん	1		
豚もも	8	カレー粉	0.45	オリーブ油	1	ねぎ	8	うすくちしょうゆ	3	フルーツポンチ		油揚げ	3	水	7	イタリアンサラダ		フレーク節	2.5	ごまつな	20	さいいんげん	4		
酒	2	シュレッドチーズ	1	サラダ油	1.5	わかめ	0.3	天塩	0.15	みかん(シロップ漬)	25	白みそ	8.5	こいくちしょうゆ	2.3	ごまつな	13	つみれ	11	わかめ	0.3	豆腐のすまし汁			
ごぼう	8	枝豆	5	ごぼうサラダ		木綿豆腐	20	ねぎ	8	黄桃(シロップ漬)	25	わかめ	0.3	ごま油	0.5	だいこん	30	たまねぎ	20	水	120	フレーク節	2.5		
だいこん	10	海藻サラダ		ごぼう	30	梨		りんご(ダイス)	20	なし	40	アセロラジュレ	20	水	120	とろろ昆布汁		イタリアンドレッシング	6	うすくちしょうゆ	3	たまねぎ	20		
たけのこ	6	だいこん	20	穀物酢	0.1									フレーク節	2.5					天塩	0.15	えのきたけ	7		
水	130	きゅうり	10	きゅうり	15									水	150	焼かまぼこ	10	本みりん	1	ねぎ	7	天塩	0.15		
フレーク節	2	海藻ミックス	1.5	香ごまドレッシング	6									焼かまぼこ	10	ほんしめじ	8	水	100	水	100	本みりん	1		
干し椎茸	1	青しそドレッシング	6	コンソメスープ										ほんしめじ	8	たまねぎ	20	水	100	水	100	木綿豆腐	20		
にんにく	8	アーモンドと小魚のあえもの		ベーコン	7									たまねぎ	20	オムレツ		オムレツ		なめこ(水煮)	10	こいくちしょうゆ	2		
うすくちしょうゆ	3	アーモンド	6	エリンギ	8									天塩	0.15	イタリアンサラダ		フレーク節	2.5	ごまつな	20	さいいんげん	4		
天塩	0.1	パプリッシュ	7	キャベツ	10									うすくちしょうゆ	2.5	イタリアンサラダ		フレーク節	2.5	ごまつな	20	さいいんげん	4		
ねぎ	6	酒	0.5	じゃがいも	20									ねぎ	8	イタリアンサラダ		フレーク節	2.5	ごまつな	20	さいいんげん	4		
		本みりん	0.5	水	120									とろろ昆布	1	イタリアンサラダ		フレーク節	2.5	ごまつな	20	さいいんげん	4		
		三温糖	2.3	コンソメスープの素	1.2																				
		こいくちしょうゆ	0.5	天塩	0.2																				
				白こしょう	0.01																				
				うすくちしょうゆ	0.8																				
				とうもろこし	10																				

10月度

17日(金)		21日(火)		22日(水)		24日(金)		27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)	
中華五目ごはん		里芋ごはん		黒食パン		玄米ごはん		うどん		もち米入りごはん		麦ごはん		麦ごはん	
精白米	65	精白米	65	黒パン(食パン)	90	精白米	68	うどん	200	精白米	71	委託麦飯	169	委託麦飯	169
おおむぎ	6.5	おおむぎ	6.5	牛乳	206	玄米	12	牛乳	206	ぶちっとモチ玄米	7	牛乳	206	牛乳	206
水	99	水	84	豚肉のバーベキューソース		水	120	竹輪のお好み揚げ		水	132	ビビンバ		鶏から揚げ	
こいくちしょうゆ	2	酒	1.5	豚ロース	60	牛乳	206	竹輪	25	牛乳	206	サラダ油	0.5	若鶏もも	50
酒	1.5	こいくちしょうゆ	3	しょうが	0.8	さわらの和風あんかけ		しょうが(酢漬)	0.2	チーズ入りハンバーグ		しょうが	1	しょうが	2
本みりん	1	本みりん	1	こいくちしょうゆ	0.8	さわら	50	青のり粉	0.1	チーズ入りハンバーグ	60	にんにく	0.5	こいくちしょうゆ	3
ごま油	0.5	サラダ油	0.2	酒	1.5	食塩	0.1	ベーキングパウダー	0.2	サラダ油	0.5	豚もも	50	酒	2
しょうが	0.6	若鶏もも	7	サラダ油	0.1	酒	1	小麦粉	10	ひじきの煮付け		酒	1	でんぶ	10
豚もも	20	酒	1	酒	0.6	サラダ油	0.2	米油	6	サラダ油	0.2	ぜんまい	10	米油	3
酒	0.5	干し椎茸	1	本みりん	1	和風だしの素	0.5	大根の土佐酢和え		にんにく	7	三温糖	0.9	高野豆腐の煮物	
ごぼう	10	にんにく	8	こいくちしょうゆ	1.2	酒	0.5	だいこん	33	干ひじき	2.2	こいくちしょうゆ	1.8	にんにく	5
糸こんにやく	5	油揚げ	3	穀物酢	0.8	三温糖	0.5	きゅうり	20	油揚げ	3	本みりん	1	干し椎茸	1
三温糖	1	さといも	18	中ざら糖	1.2	こいくちしょうゆ	1.5	水	2	大豆	15	かき油	0.9	水	19.8
鶏ガラスープ	0.3	和風だしの素	0.5	りんごピューレ	1.5	えのきたけ	2.5	フレーク節	0.06	三温糖	1.3	白菜キムチ	10	和風だしの素	0.5
こいくちしょうゆ	1.5	三温糖	1.3	レモン果汁	1.2	ほんしめじ	2.5	上白糖	2.8	和風だしの素	0.3	にら	5	三温糖	1.1
天塩	0.1	こいくちしょうゆ	1.5	水	6	でんぶ	0.3	うすくちしょうゆ	0.8	水	8	玉子短冊切り	10	うすくちしょうゆ	1.8
刻み昆布	0.5	牛乳	206	でんぶ	0.2	水	8	水	3.5	こいくちしょうゆ	2	ナムル		本みりん	1.3
牛乳	206	さんまの塩焼き		グリーンサラダ		キャベツの梅香和え		きつねうどんの汁		本みりん	1	にんにく	5	凍り豆腐	7.7
春巻き		さんま	50	キャベツ	25	キャベツ	33	フレーク節	3	さいいんげん	7	だいこん	30	ごまつな	16.5
春巻き	40	食塩	0.2	ごまつな	25	にんにく	5	若鶏もも	15	じゃがいものみそ汁		ほうれんそう	20	日吉みそ汁	
米油	4	サラダ油	0.5	野菜いっぱいドレッシング	6	きゅうり	17	焼きかまぼこ	7	煮干し	2.5	コチュジャン	0.01	煮干し	2.5
華風和え		つぼ漬け和え		トマトスープ		うすくちしょうゆ	1	たまねぎ	20	たまねぎ	20	こいくちしょうゆ	1.8	えのきたけ	7
にんにく	5	だいこん	37	オリーブ油	0.5	本みりん	0.8	はくさい	15	えのきたけ	7	穀物酢	1.5	だいこん	20
だいこん	37	きゅうり	20	たまねぎ	30	きざみ梅	0.8	油揚げ	4	じゃがいも	25	三温糖	1.1	油揚げ	3
ほうれんそう	20	穀物酢	2	セロリー	2	花かつお	0.4	干し椎茸	1.2	合わせみそ	8	ごま油	0.5	日吉みそ	7.8
こいくちしょうゆ	1.8	三温糖	2	水	160	ふのすまし汁		酒	1	わかめ	0.3	ワンタンスープ		ねぎ	8
穀物酢	2	つぼ漬け	4	にんにく	10	フレーク節	2.5	本みりん	3	ねぎ	8	水	180	わかめ	0.2
三温糖	2	塩昆布	0.8	チキンコンソメ	1.5	焼きかまぼこ	8	こいくちしょうゆ	8	水	120	シャンタン	1	水	120
ごま油	0.5	月見汁		トマト	30	たまねぎ	30	ねぎ	6			うすくちしょうゆ	1.2		
ワカメスープ		フレーク節	2.5	白いんげん豆	10	うすくちしょうゆ	3	水	130			天塩	0.1		
ほたて貝柱	10	ちらしかまぼこ	8	マカロ											