［献立予定表］

2021年10月度

1日（金） きのこごはん

精白米	65
おおむぎ	6.5
水	130
こいくちしょうゆ	3
酒	1.5
本みりん	1
なたね油	0.3
オイルツナ	10
干し椎茸	1
ほんしめじ	10
えのきたけ	6
油揚げ	5
和風だしの素	0.2
三温糖	1.3
酒	0.9
こいくちしょうゆ	1.5
牛乳	206

鮭の塩焼き

サーモン	60
酒	0.5
食塩	0.1
なたね油	0.5

はりはり和え

切干しだいこん	2
きゅうり	10
キャベツ	20
千切だいこん漬	2
三温糖	0.9
こいくちしょうゆ	1.8
本みりん	1.2
和風だしの素	0.1

三つ葉のすまし汁

厚削り節	2.5
糸かまぼこ	10
たまねぎ	20
うすくちしょうゆ	3
本みりん	1
天塩	0.15
根みつば	3
水	130

4日（月） きしめん

きしめん（一食）	180
牛乳	206

五平餅

五平もち	100
赤みそ	1.7
こいくちしょうゆ	4.3
中ざら糖	8.5
本みりん	3.3
酒	2.8
白すりごま	2
粉ピーナツ	1.8
くるみ	1.8
水	1
なたね油	0.2

青菜の和え物

キャベツ	30
にんじん	5
ほうれんそう	25
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

きしめんの汁

若鶏モモ肉	10
酒	0.5
厚削り節	3
水	130
焼きかまぼこ	8
干し椎茸	1
たまねぎ	15
油揚げ	3
本みりん	3
こいくちしょうゆ	7
はくさい	15
ねぎ	8

5日（火） 新米ごはん

精白米	72
水	108
牛乳	206
鶏とレバーのケチャップ和え	
鶏レバー竜田揚げ	15
若鶏もも肉	60
こいくちしょうゆ	0.5
酒	2
しょうが	0.3
でんぷん	8
米油	3
トマトケチャップ	6
白みそ	0.6
上白糖	3
本みりん	1.5
切り干し大根の煮付け	
なたね油	0.5
にんじん	5
干し椎茸	1
切干しだいこん	7
油揚げ	3
水	15
中ざら糖	1.9
和風だしの素	0.25
酒	1
本みりん	1
こいくちしょうゆ	2
さやいんげん	4

豆腐のすまし汁

厚削り節	2.5
たまねぎ	20
えのきたけ	7
うすくちしょうゆ	3
天塩	0.15
本みりん	1
木綿豆腐	20
こまつな	15
水	120

6日（水） 麦ごはん

委託麦飯	169
牛乳	206

鰯の梅煮

いわし（梅煮）	50

きんぴらごぼう

なたね油	0.5
ごぼう	30
にんじん	10
つきこんにゃく	5
中ざら糖	1.5
和風だしの素	0.12
水	7
本みりん	1
こいくちしょうゆ	2.3
白いりごま	1
ごま油	0.5

合わせみそ汁

水	120
煮干し	2.5
もやし	10
えのきたけ	10
油揚げ	2
合わせみそ	8
木綿豆腐	12
ねぎ	7
わかめ	0.3

ヨーグルト

ヨーグルト	100

7日（木） 麦ごはん

委託麦飯	169
牛乳	206

豚肉のかりん揚げ

豚モモ	45
うすくちしょうゆ	0.6
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	1.8
水	8

まこもの炒め煮

なたね油	0.5
まこも	40
にんじん	5
つきこんにゃく	5
和風だしの素	0.25
中ざら糖	1.5
本みりん	1
酒	1
こいくちしょうゆ	2

白みそ汁

煮干し	2.5
白みそ	8
こまつな	20
わかめ	0.3
水	120

りんご

りんご	40

8日（金） 人参じゃこごはん

精白米	67
おおむぎ	6.5
水	100
なたね油	0.5
しらす干し	8
にんじん	20
和風だしの素	0.8
天塩	0.2
白こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	0.5
牛乳	206

鶏肉の生姜焼き

若鶏もも	60
しょうが	1.4
こいくちしょうゆ	1.7
酒	2.2
本みりん	1
三温糖	0.5
なたね油	0.5

お浸し

はくさい	35
ほうれんそう	25
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	0.1

ふのすまし汁

水	130
厚削り節	2.5
焼きかまぼこ	5
たまねぎ	20
本みりん	1
うすくちしょうゆ	3
天塩	0.15
玉ふ	1.2
ねぎ	7

ブルーベリーゼリー

ブルーベリーゼリー	30

11日（月） うどん

うどん（一食）	200
牛乳	206

大学芋

さつまいも	60
米油	2.5
こいくちしょうゆ	2
上白糖	4
水	2
黒いりごま	0.6

彩り和え

とうもろこし	5
にんじん	7
キャベツ	40
和風だしの素	0.1
こいくちしょうゆ	1.5
本みりん	1
三温糖	0.5

日吉みそうどんの汁

水	130
厚削り節	2.5
若鶏モモ肉	9
穀物酢	1.5
三温糖	1.1
ごま油	1
春雨スープ	
水	120
ロースハム（短冊）	8
日吉みそ	8.5
こまつな	20
ねぎ	7

12日（火） 玄米ごはん

精白米	68
玄米	12
水	120
牛乳	206

豚キムチ

なたね油	0.2
にんにく	0.3
豚モモ	65
酒	2
こいくちしょうゆ	0.5
ひじき	2
白菜キムチ	12
にら	3
枝豆	5

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	0.1
こいくちしょうゆ	1.8
酢	1.5
ごま油	1
トマトケチャップ	10
上白糖	1.5
ウスターソース	1.8
スープストック	0.5
コンソメスープの素	0.5
天塩	0.1
白こしょう	0.02
トマト	20
グリンピース	3

13日（水） 黒コッペパン

黒パン	90
牛乳	206

魚のソテー

メルルーサ	50
食塩	0.1
白こしょう	0.02
白ワイン	1.5
米粉	4
なたね油	1
オリーブ油	1

れんこんサラダ

れんこん	30
チンゲンサイ	20
玉葱ドレッシング	6

ポークビーンズ

なたね油	0.3
豚モモ	25
たまねぎ	40
にんじん	10
じゃがいも	25
大豆	30
水	90
トマトケチャップ	10
上白糖	1.5
ウスターソース	1.8
スープストック	0.5
コンソメスープの素	0.5
天塩	0.1
白こしょう	0.02
わかめ	0.3

14日（木） 麦ごはん

委託麦飯	169

納豆

一食納豆	30
牛乳	206

鶏肉の竜田揚げ

若鶏もも	50
しょうが	0.8
こいくちしょうゆ	1.8
酒	2.5
でんぷん	8
米油	4

塩昆布和え

にんじん	5
はくさい	50
きゅうり	10
塩昆布	1
昆布茶	0.2

きのこのすまし汁

水	120
厚削り節	2.5
えのきたけ	7
油揚げ	3
オイルツナ	5
干し椎茸	1
三温糖	1.3
こんにゃく（ちくわ形）	
和風だしの素	0.3
にんじん	10
水	8
中ざら糖	2
酒	2
本みりん	2
こいくちしょうゆ	5
さといも	30
昆布	1
うずら卵（水煮）	25
玉はんぺん	20

15日（金） 新米ごはん

精白米	72
水	108
牛乳	206
瑞浪ポーノポークのバラ焼き	
なたね油	0.15
しょうが	0.5
にんにく	0.3
豚モモ	45
酒	2
たまねぎ	50
りんごピューレ	4
はちみつ	1
こいくちしょうゆ	2
本みりん	1.2
三温糖	0.3
コチュジャン	0.5

ひじきの煮付け

なたね油	0.2
にんじん	7
ひじき	2.2
油揚げ	3
オイルツナ	5
干し椎茸	1
三温糖	1.3
こんにゃく（ちくわ形）	
和風だしの素	0.3
たまねぎ	10
水	8
中ざら糖	2
こいくちしょうゆ	2
本みりん	1
さやいんげん	7

けんちん汁

なたね油	0.2
ごぼう	12
板こんにゃく	10
だいこん	20
水	100
厚削り節	2.5
酒	1
うすくちしょうゆ	3
天塩	0.2
木綿豆腐	20
ねぎ	8

柿

かき	40

18日（月） 麦ごはん

委託麦飯	169
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
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

香り和え

キャベツ	28
きゅうり	10
千切だいこん漬	6
かおり粉	0.2

関東煮

水	30
厚削り節	2
だいこん	40
三温糖	20
こんにゃく（ちくわ形）	
にんじん	10
中ざら糖	2
酒	2
本みりん	2
こいくちしょうゆ	5
さといも	30
昆布	1
うずら卵（水煮）	25
玉はんぺん	20

11月度

19日（火） 栗ごはん

精白米	65
ぶちっとモチ玄米	7
水	99
酒	2
食塩	0.05
酒	1
三温糖	1
食塩	0.05
くり	30
本みりん	1
牛乳	206

豆腐ナゲット

豆腐ナゲット	40
なたね油	2

高野豆腐の煮物

にんじん	5
干し椎茸	1
水	36
うすくちしょうゆ	1.5
三温糖	1.3
本みりん	1.7
和風だしの素	0.5
凍り豆腐	8
こまつな	17

じゃがいものみそ汁

水	120
煮干し	2.5
じゃがいも	25
たまねぎ	20
まいたけ	7
赤みそ	8
ねぎ	7
わかめ	0.3

20日（水） 麦ごはん

委託麦飯	169
牛乳	206

酢豚

豚モモ	30
しょうが	0.5
こいくちしょうゆ	1.2
酒	0.5
でんぷん	6
じゃがいも	20
米油	3.6
なたね油	0.2
にんじん	8
たまねぎ	24
干し椎茸	0.5
きくらげ	0.4
中華だし	0.6
三温糖	3.4
穀物酢	2.6
天塩	0.1
こいくちしょうゆ	1.6
青ピーマン	2
赤ピーマン	2
水	8
でんぷん	0.4
ごま油	0.3

華風和え

だいこん	50
ほうれんそう	30
こいくちしょうゆ	1.8
穀物酢	2
三温糖	2
ごま油	0.5

ワカメスープ

水	130
シャンタン	1
天塩	0.3
白こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	1
ほんしめじ	10
ほたて貝柱（水煮）	10
とうもろこし	10
ねぎ	7
わかめ	1

21日（木） 麦ごはん

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	0.3
しょうが	0.3
若鶏モモ肉	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	5.5
小麦粉	6
カレー粉	0.6
シュレッドチーズ	1

福神漬け和え

きゅうり	10
だいこん	20
福神漬	10

いりこカシューナッツ

上白糖	2
本みりん	0.5
こいくちしょうゆ	0.3
水	0.3
カシューナッツ	14
味付小魚	5

22日（金） コーンライス

精白米	62
おおむぎ	5
水	100
白ワイン	2.1
無塩バター	0.5
ロースハム（1㎝角）	5
たまねぎ	19
とうもろこし	10
食塩	0.25
白こしょう	0.01
スープストック	1
パセリ	0.03
牛乳	206

ホキのレモン風味

ホキ	55
酒	2
食塩	0.1
白こしょう	0.01
でんぷん	8
米油	3
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

こんにゃくサラダ

パスタ蒟蒻	23
キャベツ	23
きゅうり	15
わかめ	0.3
和風ドレッシング	6

白菜のスープ

水	120
ウィンナー	7
にんじん	10
さつまいも	12
はくさい	40
コンソメスープの素	0.2
チキンブイヨン	1.2
スープストック	0.5
天塩	0.4
白こしょう	0.02
水	80

25日（月） 麦ごはん

委託麦飯	169
牛乳	206

照り焼きハンバーグ

ハンバーグ	60
なたね油	0.5
こいくちしょうゆ	1
本みりん	2
三温糖	1
酒	1
しょうが	0.4
水	6.8
でんぷん	0.2

おかか和え

にんじん	5
キャベツ	30
こまつな	20
こいくちしょうゆ	1.5
三温糖	0.5
本みりん	1
酒	8
和風だしの素	0.12
花かつお	0.5

日吉みそ汁

水	130
煮干し	2.5
えのきたけ	7
たまねぎ	20
ミニ厚揚げ	15
かぼちゃ	30
日吉みそ	8
ねぎ	8

26日（火） 新米ごはん

精白米	72
水	108
牛乳	206

鰹のあんからめ

かつお	50
うすくちしょうゆ	0.8
酒	2
しょうが	2
にんにく	8
でんぷん	8
こいくちしょうゆ	1
米油	4
三温糖	3.2
こいくちしょうゆ	2.8
水	7

煮あえ

にんじん	5
だいこん	40
れんこん	11
油揚げ	3
昆布	0.2
穀物酢	3
上白糖	3.5
天塩	0.24

豚汁

豚ばら	15
酒	1
ごぼう	8
板こんにゃく	8
たまねぎ	8
水	80
煮干し	1.3
はくさい	15
さといも	15
赤みそ	7.5
ねぎ	8

27日（水） 米粉コッペパン

米粉パン	84
牛乳	206

いかのバジル焼き

いか	50
食塩	0.2
黒こしょう	0.02
バジル	0.08
にんにく	0.08
こいくちしょうゆ	1
白ワイン	1.5
オリーブ油	1
なたね油	0.4

豆サラダ

キャベツ	35
きゅうり	10
大豆	3
黒豆	3
金時豆	3
香ごまドレッシング	6

クリームシチュー

なたね油	0.7
若鶏胸肉	12
たまねぎ	30
にんじん	10
水	50
コンソメスープの素	1
かぶ	20
はくさい	23
食塩	0.2
白こしょう	0.03
牛乳	50
米粉	2.5
ブロッコリー	10

28日（木） 麦ごはん

委託麦飯	169
牛乳	206

いかのかばやき

さんま	50
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

こんぶ豆

大豆	17
水	1
中ざら糖	5
昆布	0.5
こいくちしょうゆ	2
本みりん	1

冬瓜汁

水	120
厚削り節	2.5
若鶏モモ肉	10
とうがん	50
ほんしめじ	8
酒	1
うすくちしょうゆ	3
天塩	0.15
でんぷん	1
ねぎ	7

29日（金） サーモンピラフ

精白米	65
おおむぎ	6.5
水	128
白ワイン	1.8
無塩バター	0.5
さけ	20
天塩	0.1
白こしょう	0.01
白ワイン	1
たまねぎ	20
にんじん	10
スープストック	1
パセリ	0.04
牛乳	206

豚肉のバーベキューソース

豚ロース	60
しょうが	0.8
こいくちしょうゆ	0.8
酒	1.5
なたね油	0.1
酒	0.6
本みりん	1
こいくちしょうゆ	1.2
穀物酢	0.8
中ざら糖	1.2
りんごピューレ	1.5
レモン果汁	1.2
水	6
でんぷん	0.2

ポテトサラダ

とうもろこし	8
じゃがいも	54
きゅうり	17
マヨネーズ（卵不使用）	6

レタスのスープ

水	120
糸かまぼこ	6
エリンギ	7
コンソメスープの素	1.2
天塩	0.2
白こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	0.8
レタス	20

ハロウィンデザート

パンプキンプリン	70

1日（月） 麦ごはん

委託麦飯	169
牛乳	206

鰆の漬け焼き

さわら	50
しょうが	0.4
こいくちしょうゆ	1.3
本みりん	0.5
酒	2.2
なたね油	0.5

つぼ漬け和え

つぼ漬け	4
だいこん	37
きゅうり	20
塩昆布	0.8
穀物酢	2
三温糖	2

合わせみそ汁

水	120
煮干し	2.5
じゃがいも	20
たまねぎ	10
はくさい	15
合わせみそ	8
ねぎ	8
わかめ	0.3

白いミルクプリン

白いミルクプリン	60

2日（火） 玄米ごはん

精白米	68
玄米	12
水	120
牛乳	206

豚肉のくわ焼き

豚ロース	60
酒	2
しょうが	0.6
天塩	0.05
なたね油	0.1
三温糖	1
こいくちしょうゆ	1.7
本みりん	1
酒	1
でんぷん	0.15
水	4

れんこんの炒め煮

なたね油	0.3
れんこん	40
にんじん	8
和風だしの素	0.2
三温糖	1.5
酒	1
本みりん	1
こいくちしょうゆ	1.8
水	0.65

うずら卵のすまし汁

水	120
厚削り節	2.5
焼きかまぼこ	7
うずら卵（水煮）	30
たまねぎ	15
本みりん	1
うすくちしょうゆ	2.7
天塩	0.1
こまつな	15
ねぎ	7

※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。