

[献立予定表]

2021年11月度

1日(月)	2日(火)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)
委託麦飯 169 牛乳 206 鯖の漬け焼き 120 さわら 50 しょうが 0.2 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 だいこん 37 きゅうり 20 穀物酢 2 三温糖 2 つぼ漬け 4 塩昆布 0.8 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 60	精白米 68 玄米 12 水 120 牛乳 206 豚肉のくわ焼き 60 しょうが 2 酒 0.6 天塩 0.05 なたね油 0.1 三温糖 1 こいくちしょうゆ 1.5 本みりん 1 酒 1 でんぶん 0.2 水 4.3 れんこんの炒め煮 0.3 煮干し 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 水 1.8 うすら卵のすまし汁 0.65 水 120 厚削り節 2.5 焼きかまぼこ 7 うすら卵(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	委託麦飯 169 しそひじき 8 牛乳 206 ハヤシシチュー 132 かぼちゃ肉サンドフライ 60 なだね油 0.5 油揚げ 3 刻み昆布 0.2 上白糖 3.5 白いりごま 1 里芋のみそ汁 2.5 煮干し 2.5 さといも 20 はくさい 15 ミニ厚揚げ 20 日吉みそ 8 ねぎ 10 大豆 10 味付小魚 5 こいくちしょうゆ 0.3 本みりん 0.4 酒 0.4 三温糖 1.9	精白米 73 十六雑穀米 7 水 132 なだね油 0.5 酒 4.5 でんぶん 0.5 米油 5 白こしょう 0.02 たまねぎ 90 水 90 まいたけ 10 トマトケチャップ 7 スープストック 1.2 チャツネ 1 デミグラスソース 8.5 カラメル 0.4 有塩バター 5 小麦粉 5 グリーンサラダ 25 キャベツ 25 水 100 煮干し 2.5 油揚げ 3 日吉みそ 9 木綿豆腐 20 ねぎ 8 こいくちしょうゆ 0.3 本みりん 0.4 酒 0.4 三温糖 1.9	委託麦飯 169 水 206 たこのから揚げ 206 まだこ 46 しょうが 0.5 こいくちしょうゆ 0.2 酒 3 でんぶん 8 米油 5 わかめ 10 きゅうり 20 わかめ 1 上白糖 2.5 穀物酢 2.8 天塩 0.2 みそけんちん汁 0.5 なたね油 0.5 にんじん 8 酒 10 ごぼう 8 だいこん 10 たけのこ 6 水 130 厚削り節 2 干し椎茸 9 うすくちしょうゆ 3 天塩 0.1 ねぎ 6 焼きプリンタルト 30 焼きプリンタルト 30	精白米 72 米粉パン 84 水 108 牛乳 206 鶏肉のオレンジソース 206 若鶏モモ肉 60 食塩 0.06 白こしょう 0.01 酒 2 なたね油 0.6 マーレード 0.5 本みりん 1 こいくちしょうゆ 1 オレンジジュース 5 水 2 でんぶん 0.2 カラフルサラダ 40 黄ピーマン 5 赤ピーマン 5 キャロットスープ 2 なたね油 0.4 たまねぎ 40 天塩 0.3 水 80 にんじんピューレ 12 にんじん 22 コンソメスープの素 1 白こしょう 0.03 牛乳 40 無塩バター 3.5 小麦粉 3.5 生クリーム 3 パセリ 0.1	委託麦飯 169 味付けのり 1.8 水 132 牛乳 206 牛乳 206 なたね油 0.1 竹輪のお好み揚げ 20 竹輪 20 しょうが(酢漬) 0.2 青のり粉 0.1 ベーキングパウダー 0.2 小麦粉 10 米油 6 なたね油 0.8 おから 20 にんじん 5 干し椎茸 1 油揚げ 3 玉子切り 10 ナムル 2 だいこん 30 ほうれんそう 20 こいくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 1.8 ねぎ 4 すまし汁 12 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 こまつな 15 わかめ 0.3	精白米 71 ソフトスラッパティ(めん) 180 ぶちっともち玄米 7 牛乳 206 水 132 なたね油 0.1 ビービンバ 20 豚ももミンチ 20 しょうが 0.02 天塩 0.01 豚もも 50 たまねぎ 1 にんじん 26 マッシュルーム(水煮) 10 三温糖 0.9 水 80 トマト 5 ロリエ 0.05 スープストック 0.5 白菜キムチ 10 三温糖 1 トマトケチャップ 10 ウスターソース 4.5 でんぶん 3 グリーンピース 3 オムレツ 50 なたね油 0.1 海藻サラダ 1.5 だいこん 15 きゅうり 15 ごま油 0.5 五目スープ 6 水 120 若鶏モモ肉 15 干し椎茸 0.3 とうがん 15 酒 0.5 シャンタン 1.2 うすくちしょうゆ 1 白こしょう 0.01 天塩 0.1 とうもろこし 7 こまつな 10	精白米 65 委託麦飯 169 おおむぎ 6.5 水 130 なたね油 0.15 酒 1 こいくちしょうゆ 1.5 にんにく 0.6 豚もも 45 酒 2 たまねぎ 43 りんごピューレ 4 油揚げ 5 はちみつ 1 こいくちしょうゆ 2 板こんにやく 10 和風だしの素 0.25 三温糖 1.5 本みりん 1 こいくちしょうゆ 1 えだまめ 5 干し椎茸 1 水 36 和風だしの素 0.5 かつお 50 三温糖 1.3 本みりん 1.7 うすくちしょうゆ 1.5 しょうが 2 凍り豆腐 8 こまつな 20 たぬき汁 4 水 32 厚削り節 2.5 だいこん 15 えのきたけ 7 にんじん 5 板こんにやく 15 さつま揚げ 7 うすくちしょうゆ 3 天塩 0.15 水 1 木綿豆腐 12 しょうが 1 ねぎ 8 みかん 50 みかん 50			

12月度

18日(木)	19日(金)	22日(月)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	1日(水)	2日(木)
委託麦飯 169 納豆 30 牛乳 206 鯖のソース煮 50 さば 50 でんぶん 2 米粉 3 米油 2.5 ウスターソース 2 こいくちしょうゆ 2 上白糖 2.3 しょうが 0.8 酒 1 水 3 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 3 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 寒天入りみそ汁 水 120 煮干し 2.5 えのきたけ 7 だいこん 10 ミニ厚揚げ 20 日吉みそ 8 細寒天 1.5 ねぎ 8 わかめ 0.2	新米ごはん 72 水 108 牛乳 206 鶏肉の生姜焼き 60 しょうが 1.4 こいくちしょうゆ 1.7 酒 2.2 水 9.5 本みりん 1 なたね油 0.5 中ざら糖 2.4 きんぴらごぼう 2.2 なたね油 0.5 ごぼう 30 にんじん 10 つきこんにやく 5 中ざら糖 1.5 和風だしの素 0.12 水 7 こいくちしょうゆ 2.3 白いりごま 1 ごま油 0.5 豆腐のすまし汁 120 水 120 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 10 ヨーグルト 80 【小】ヨーグルト 100 【中】ヨーグルト 100 柿 35 かき 35 りんご 40	赤飯 198 ごま塩 206 牛乳 206 しいら 50 しょうが 0.3 酒 3 米油 4 水 9.5 こいくちしょうゆ 2 本みりん 1.5 三温糖 2.8 こいくちしょうゆ 1.8 水 0.5 彩り和え 7 とうもろこし 7 なたね油 0.2 にんじん 5 ひじき 2.2 昆布 0.5 中ざら糖 3 きゅうり 15 でんぶん 0.4 水 7 ひじきの煮付け 7 さやいんげん 7 日吉みそ汁 7 水 130 厚削り節 2.5 ふなしめじ 1 えのきたけ 7 干し椎茸 7 玉ふ 1 ミニ厚揚げ 15 かぼちゃ 30 日吉みそ 8 ねぎ 8 りんご 40	委託麦飯 169 水 206 豚肉のかりん揚げ 206 しいら 50 しょうが 0.3 酒 3 しょうが 0.6 酒 2 なたね油 8 豚もも 15 酒 1 白菜キムチ 11 ひじき 6 水 206 小龍包 50 中華サラダ 20 キャベツ 20 こまつな 20 きゅうり 15 無塩バター 6 ねぎ 8 水 130 糸かまぼこ 8 もすく 12 ふなしめじ 9 シャンタン 0.7 さつまいも 65 天塩 0.1 白こしょう 0.02 上白糖 1.3 水 1.2 黒いりごま 0.6	委託麦飯 169 水 206 豚肉のかりん揚げ 206 こいくちしょうゆ 0.8 酒 0.6 本みりん 0.6 なたね油 0.3 豚もも 15 水 130 酒 1 だけのこ 0.5 白菜キムチ 11 きくらげ 6 はくさい 15 とうもろこし 10 中華だし 1.8 合わせみそ 8.5 トウバンジャン 0.08 白こしょう 0.03 三温糖 1 こんぱく(ちくわ形) 1 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 玉はんぺん 20	キムチチャーハン 65 ラーメン 180 おおむぎ 6.5 みそラーメンの汁 99 なたね油 0.1 にんにく 0.5 豚もも 10 酒 1 水 130 食塩 0.1 なたね油 0.5 香りとえ 10 キャベツ 25 きゅうり 10 千切だいこん漬 7 かおり粉 0.2 水 30 厚削り節 2 だいこん 40 こんぱく(ちくわ形) 20 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 玉はんぺん 20	精白米 68 玄米 12 水 120 牛乳 206 鮭の塩焼き 60 さけ 60 酒 0.5 食塩 0.1 なたね油 0.5 香りとえ 10 キャベツ 25 きゅうり 10 千切だいこん漬 7 かおり粉 0.2 水 30 厚削り節 2 だいこん 40 こんぱく(ちくわ形) 20 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 玉はんぺん 20	委託麦飯 169 水 206 豚肉のおろし焼き 206 豆腐ナゲット 40 豚肉のおろし焼き 70 豆腐ナゲット 40 豚コース 70 なたね油 2 こいくちしょうゆ 0.8 塩昆布和え 2 酒 2 にんじん 6 なたね油 1.5 はくさい 65 三温糖 1.5 塩昆布 1 酒 0.6 昆布茶 0.2 こいくちしょうゆ 1.4 もやしのみそ汁 1 本みりん 1 水 120 だいこん 22 煮干し 2.3 ひじきの煮付け 2 もやし 15 なたね油 0.1 にんじん 10 ひじき 2 つきこんにやく 5 えのきたけ 10 つきこんにやく 5 油揚げ 3 ねぎ 8 大豆 8 中ざら糖 1.5 和風だしの素 0.2 水 10 本みりん 1 こいくちしょうゆ 1.6 さやいんげん 5 水菜のすまし汁 2.5 厚削り節 2.5 焼きかまぼこ 7 ごぼう 10 えのきたけ 9 みすな 15 本みりん 1 うすくちしょうゆ 3 天塩 0.15 わかめ 0.3 水 120		

※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。