

[献立予定表]

2021年12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)
麦ごはん	麦ごはん	たこライス	麦ごはん	鮭菜めし	米粉コッペパン	麦ごはん	もち米入りごはん	チャンボン麺	玄米ごはん
委託麦飯 169	委託麦飯 169	精白米 64	委託麦飯 169	精白米 63	米粉パン 84	委託麦飯 169	精白米 71	ラーメン 180	精白米 68
牛乳 206	牛乳 206	おおむぎ 6.4	牛乳 206	おおむぎ 7	牛乳 206	牛乳 206	ぶちっとモチ玄米 7	牛乳 206	玄米 12
豆腐ナゲット	豚肉のおろし焼き	水 100	えびしゅうまい	水 99	太刀魚のトマトソース	かにすき	水 132	さつまいものつきあげ	水 120
豆腐ナゲット 40	豚ロース 70	白ワイン 2.5	しゅうまい(エビ) 60	なたね油 0.3	たちうお 50	水 40	納豆	さつまいも 50	牛乳 206
なたね油 2	こいくちしょうゆ 0.8	オリーブ油 1	まわがめ華風和え	さけ 20	食塩 0.03	焼きかまぼこ 8	一食納豆 30	上白糖 4	豚キムチ
塩昆布和え	酒 2	まだこ 45	にんじん 5	酒 1	白こしょう 0.01	干し椎茸 1	牛乳 206	小麦粉 10	なたね油 0.2
にんじん 6	なたね油 1.5	天塩 0.15	キャベツ 20	うすくちしょうゆ 0.8	白ワイン 1.5	えのきたけ 15	豚肉のバラ焼き	水 4	にんにく 0.3
はくさい 65	三温糖 1.5	白こしょう 0.02	望ワカメ 1.1	菜めしのもと 1.6	なたね油 0.8	糸こんにやく 15	なたね油 0.15	小麦粉 0.5	豚モモ 65
塩昆布 1	酒 0.6	スープストック 0.7	きゅうり 20	牛乳 206	オリーブ油 0.15	はくさい 40	しょうが 0.5	米油 4	酒 2
昆布茶 0.2	こいくちしょうゆ 1.4	パセリ 0.1	三温糖 1	鶏肉の梅とろかけ	にんにく 0.3	かに棒肉 40	にんにく 0.3	マンナンサラダ	こいくちしょうゆ 0.5
もやしのみそ汁	本みりん 1	バジル 0.1	こいくちしょうゆ 1.5	若鶏もも 60	トマト 4	昆布だし素 1.6	豚モモ 45	パスタ蕎麥 30	ひじきドライパック 2
水 120	だいこん 22	牛乳 206	ごま油 0.5	食塩 0.05	三温糖 1.5	しろしょうゆ 3.5	酒 2	海藻ミックス 0.15	白菜キムチ 12
煮干し 2.3	ひじきの煮付け	白身魚のマリネ	穀物酢 2	白こしょう 0.01	トマトケチャップ 3.5	本みりん 1	たまねぎ 40	青しそドレッシング 6	にら 3
もやし 15	なたね油 0.1	しいら 50	麻婆豆腐	酒 1	こいくちしょうゆ 0.8	酒 1.5	りんごピューレ 4	長崎チャンボンの汁	えだまめ 5
じゃがいも 15	にんじん 10	食塩 0.05	ごま油 0.2	こいくちしょうゆ 0.2	水 2	木綿豆腐 20	はちみつ 1	もやし 8	チンゲン菜の中華あえ
ミニ厚揚げ 20	ひじき 2	白こしょう 0.01	しょうが 1	なたね油 0.5	花野菜サラダ	ねぎ 10	こいくちしょうゆ 3	豚モモ 10	チンゲンサイ 30
えのきたけ 10	つきこんにやく 5	小麦粉 6	にんにく 0.8	梅とろり 1.6	ブロッコリー 25	蓮根の天ぷら	本みりん 1.2	なると 7	キャベツ 20
合わせみそ 8	油揚げ 3	米油 3	豚ももミンチ 28	こいくちしょうゆ 0.8	カリフラワー 20	れんこん 30	三温糖 0.3	にんじん 5	にんじん 5
ねぎ 8	大豆 8	3たまねぎ 20	たまねぎ 20	中ざら糖 1	イタリアンドレッシング 6	小麦粉 2	コチュジャン 0.5	きくらげ 0.1	中華ドレッシング 8
わかめ 0.3	中ざら糖 1.5	穀物酢 2	干し椎茸 1	酒 1	クラムチャウダー	食塩 0.2	香りとえ	キャベツ 20	中華コーンスープ
白いミルクプリン	和風だし素 0.2	レモン果汁 1.5	エリンギ 12	穀物酢 0.8	なたね油 0.4	ベーキングパウダー 0.15	にんじん 5	いか 10	糸かまぼこ 10
白いミルクプリン 60	水 10	上白糖 2	三温糖 3	水 3	たまねぎ 30	小麦粉 14	キャベツ 25	とんこつスープ 9	クリームコーン 12
	本みりん 1	白ワイン 1	シャンタン 0.7	でんぷん 0.2	天塩 0.1	米油 2	きゅうり 10	天塩 0.05	冷凍サイコロ豆腐 15
	こいくちしょうゆ 1.6	食塩 0.2	甜面醬 4.5	小松菜の和え物	白こしょう 0.3	大根の甘酢和え	千切だいこん漬 7	白こしょう 0.01	とうもろこし 12
	さやいんげん 5	たまねぎ 10	コチュジャン 0.1	切干しだいこん 4	にんじん 15	だいこん 35	かおり粉 0.2	ねぎ 8	シャンタン 1.2
	水菜のすまし汁	赤ピーマン 2	赤みそ 1.5	こまつな 40	じゃがいも 15	きゅうり 20	けんちん汁	水 130	天塩 0.1
	厚削り節 2.5	キャベツサラダ	こいくちしょうゆ 0.8	えだまめ 8	あさり 15	わかめ 0.3	なたね油 0.2	(中学のみ)	白こしょう 0.01
	焼きかまぼこ 7	にんじん 5	冷凍サイコロ豆腐 100	こいくちしょうゆ 1.6	スープストック 2	しろしょうゆ 1.1	ごぼう 8	小魚アーモンドチーズ	うすくちしょうゆ 1.2
	ごぼう 10	キャベツ 30	トウバンジャン 0.15	三温糖 0.6	牛乳 50	上白糖 3	板こんにやく 8	とっとチーズ 5	でんぷん 1
	えのきたけ 9	こまつな 20	水 20	本みりん 1	米粉 3	米酢 3.7	だいこん 15		わかめ 0.3
	みずな 15	玉葱ドレッシング 6	でんぷん 1.5	和風だし素 0.1	白ワイン 2	天塩 0.1	水 100		水 120
	本みりん 1	白菜のスープ	ねぎ 10	三つ葉のすまし汁	チンゲンサイ 20		厚削り節 2.5		
	うすくちしょうゆ 3	ベーコン 8		厚削り節 2.5	水 50		酒 1		みかん 40
	天塩 0.15	さつまいも 10		糸かまぼこ 10			うすくちしょうゆ 3		
	わかめ 0.3	かぶ 20		たまねぎ 20			天塩 0.15		
	水 120	はくさい 30		えのきたけ 7			木綿豆腐 20		
		コンソメスープの素 0.2		うすくちしょうゆ 3			ねぎ 8		
		チキンフイヨン 1		本みりん 1					
		スープストック 0.5		天塩 0.15					
		食塩 0.4		根みつば 3					
		白こしょう 0.04		水 130					
		水 80		りんご					
				りんご 35					

15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
麦ごはん	麦ごはん	新米ごはん	うどん	雑穀ごはん	黒食パン	麦ごはん	わかめごはん
委託麦飯 169	委託麦飯 169	精白米 72	うどん 200	精白米 73	黒糖パン 90	委託麦飯 169	精白米 67
牛乳 206	牛乳 206	水 108	牛乳 206	十六雑穀米 7	牛乳 206	牛乳 206	玄米 12
鯖の柚庵焼き	瑞浪ポーココロック	牛乳 206	竹輪の磯辺揚げ	水 132	ローストチキン	鱈の照り焼き	水 132
さわら 50	ポーココロック 60	鶏肉のごまだれかけ	ちくわ 20	牛乳 206	若鶏もも 60	ぶり 50	炊き込みわかめ 1.1
こいくちしょうゆ 2	米油 3	若鶏もも 60	青のり粉 0.1	鯖の塩焼き	食塩 0.2	しょうが 0.8	牛乳 206
ゆず 1.5	磯和え	食塩 0.1	ベーキングパウダー 0.2	さば 50	黒こしょう 0.03	酒 2	ささみのレモン風味
酒 1	にんじん 5	白こしょう 0.01	小麦粉 10	酒 0.5	こいくちしょうゆ 1	こいくちしょうゆ 0.8	鶏ささ身 45
上白糖 1	ほうれんそう 20	酒 1	米油 6	食塩 0.1	にんにく 0.25	なたね油 0.1	酒 2
なたね油 0.5	はくさい 30	こいくちしょうゆ 0.5	はりはり和え	なたね油 0.5	白ワイン 1.5	こいくちしょうゆ 2	食塩 0.1
わかめの酢の物	こいくちしょうゆ 2.5	なたね油 0.1	切干しだいこん 3.5	かぼちゃの煮物	なたね油 0.2	本みりん 2	白こしょう 0.02
キャベツ 15	上白糖 0.5	本みりん 2.5	きゅうり 10	かぼちゃ 70	マカロニサラダ	三温糖 1	でんぷん 8
きゅうり 20	焼ばらのり 0.15	三温糖 1.8	キャベツ 30	上白糖 1	マカロニツイスト 8	酒 1	米油 4
わかめ 1	白みそ汁	こいくちしょうゆ 2	千切だいこん漬 2	和風だし素 0.5	にんじん 7	でんぷん 0.2	中ざら糖 3.5
上白糖 3	煮干し 2.5	水 3	三温糖 0.9	本みりん 1	きゅうり 12	水 6	うすくちしょうゆ 1
穀物酢 3.7	たまねぎ 10	でんぷん 0.2	こいくちしょうゆ 1.8	こいくちしょうゆ 2.2	食塩 0.1	白菜とほうれん草のお浸し	レモン果汁 2.5
天塩 0.1	油揚げ 3.5	白いりごま 1	本みりん 1.2	豚汁	白こしょう 0.01	はくさい 50	水 4
しろしょうゆ 1.1	えのきたけ 8	白すりごま 1	和風だし素 0.1	なたね油 0.2	マヨネーズ(卵不使用) 6	ほうれんそう 25	れんこんの炒め煮
みそおでん	白みそ 8	彩りとえ	うどんの汁	豚ばら 10	レタスのスープ	こいくちしょうゆ 2	なたね油 0.3
だいこん 60	わかめ 0.3	キャベツ 30	厚削り節 3	ごぼう 5	糸かまぼこ 12	三温糖 0.8	れんこん 35
こんにやく(ちくわ形) 20	こまつな 20	こまつな 20	若鶏もも肉 12	板こんにやく 5	たまねぎ 15	本みりん 1	にんじん 8
さといも 20	ねぎ 9	とうもろこし 5	焼きかまぼこ 8	にんじん 5	エリンギ 8	和風だし素 0.1	和風だし素 0.25
玉はんぺん 20	水 120	こいくちしょうゆ 1.5	たまねぎ 15	だいこん 10	鶏ガラスープ 0.9	年取りのおかず	三温糖 1.5
うすら卵(水煮) 20		本みりん 1.5	はくさい 15	水 80	チキンフイヨン 0.9	厚削り節 1	本みりん 1
和風だし素 0.3		三温糖 0.8	油揚げ 2	煮干し 1.3	天塩 0.1	にんじん 10	酒 1
中ざら糖 4		和風だし素 0.1	干し椎茸 1	さといも 18	うすくちしょうゆ 2	ごぼう 10	こいくちしょうゆ 1.8
本みりん 1		かす汁	本みりん 3	赤みそ 8	白こしょう 0.01	干し椎茸 1	水 0.65
角切り昆布 1		なたね油 0.1	こいくちしょうゆ 6	ねぎ 8	レタス 25	こんにやく(ちくわ形) 10	うすら卵のすまし汁
赤みそ 4		さけ 20	水 130		クリスマスケーキ	水 120	水 120
合わせみそ 3		酒 1	ヨーグルト		クリスマスケーキ 26	油揚げ 5	厚削り節 2.5
水 30		だいこん 20	(小)ヨーグルト 80			焼き豆腐 20	焼きかまぼこ 7
		ごぼう 15	(中)ヨーグルト 100			だいこん 60	うすら卵(水煮) 30
		油揚げ 3				本みりん 2	たまねぎ 15
		厚削り節 2.5				中ざら糖 2	本みりん 1
		合わせみそ 8				天塩 0.05	うすくちしょうゆ 2.7
		酒かす 2				こいくちしょうゆ 4.5	天塩 0.1
		ねぎ 8				昆布 0.5	こまつな 15
		水 120				水 50	ねぎ 7

2022年
1月度

11日(火)	12日(水)
雑穀ごはん	食パン
精白米 73	食パン 84
十六雑穀米 7	チョコクリーム
水 132	水 132
牛乳 206	牛乳 206
鯖のえごまみそ焼き	キャベツメンチカツ
さけ 50	キャベツメンチカツ 50
酒 2	米油 4
食塩 0.1	カラフルひじきサラダ
赤みそ 3	ひじき 1.8
上白糖 0.5	チンゲンサイ 13
ベーキングマヨネーズ 10	赤ピーマン 3
えごま 2	とうもろこし 8
たまねぎ 10	和風ドレッシング 6
金平ごぼう	冬野菜のポトフ
なたね油 0.3	なたね油 0.2
ごぼう 30	ウィンナー 15
にんじん 10	たまねぎ 30
つきこんにやく 5	じゃがいも 20
中ざら糖 1.4	にんじん 10
和風だし素 0.1	ブロッコリー 15
こいくちしょうゆ 2.3	白こしょう 0.02
白いりごま 1	天塩 0.2
ごま油 0.3	コンソメスープの素 1.2
水 7	酒 1
湯葉のすまし汁	
水 120	
厚削り節 2.5	
湯葉 3	
焼きかまぼこ 7	
干し椎茸 1	
うすくちしょうゆ 3	
本みりん 1	
天塩 0.15	
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。