

# [ 献立予定表 ]

## 2022年3月度

1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)
玄米ごはん	麦ごはん	麦ごはん	わかめごはん	麦ごはん	チキンライス	黒食パン	麦ごはん	雑穀ごはん	うどん
精白米 68	委託麦飯 169	委託麦飯 169	精白米 67	委託麦飯 169	精白米 55	黒糖パン 90	委託麦飯 169	精白米 73	うどん 200
玄米 12	牛乳	友禅ご飯の具	玄米 12	牛乳	おおむぎ 5.5	牛乳	牛乳	十六雑穀米 7	牛乳
水 120	牛乳 206	炒り卵 18	水 132	牛乳 206	水 90.7	牛乳 206	牛乳 206	水 132	牛乳 206
牛乳	鯖の照り焼き	水 4	炊き込みわかめ 1.1	鮭の塩焼き	白ワイン 1.5	豚肉のハーベキューソース	ささみのレモン風味	牛乳	うすら卵のフライ
牛乳 206	さば 50	上白糖 1.5	牛乳	さけ 50	なたね油 0.3	豚ロース 60	鶏ささ身 45	牛乳 206	うすら卵フライ 20
鶏肉の唐揚げ	しょうが 0.8	酒 1	牛乳 206	酒 0.5	鶏もも肉 20	しょうが 0.8	酒 2	豆腐ナゲット	米油 3
鶏もも肉 50	酒 2	うすくちしょうゆ 2	エビフライ	食塩 0.1	天塩 0.1	こいくちしょうゆ 0.8	食塩 0.1	豆腐ナゲット 40	磯和え
しょうが 0.8	こいくちしょうゆ 0.4	しょうが 0.2	えび 30	なたね油 0.5	白こしょう 0.01	酒 1.5	白こしょう 0.02	なたね油 2	にんじん 5
こいくちしょうゆ 1.6	なたね油 0.5	鶏ミンチ 25	食塩 0.1	煮あえ	白ワイン 1	なたね油 0.1	でんぷん 8	金平ごぼう	はくさい 35
酒 1.8	こいくちしょうゆ 1.4	にんじん 10	白こしょう 0.02	にんじん 5	たまねぎ 12	酒 0.6	米油 4	なたね油 0.3	ほうれんそう 20
でんぷん 8	本みりん 2	根みつば 4	小麦粉 6	だいこん 37	にんじん 11	本みりん 6	中ざら糖 3.5	ごぼう 38	こいくちしょうゆ 1.8
米油 4	三温糖 2	きざみのり 1	小麦粉 6	れんこん 3	マッシュルーム 3	こいくちしょうゆ 1.2	うすくちしょうゆ 1	にんじん 10	本みりん 1
はりはり和え	酒 1	牛乳	パン粉 10	油揚げ 3	コンソメスープの素 0.5	穀物酢 0.8	レモン果汁 2.5	つきこんじゃく 12	上白糖 0.5
切干しだいこん 2.5	でんぷん 0.2	牛乳 206	米油 4	刻み昆布 0.2	トマトケチャップ 14.5	中ざら糖 1.2	水 4	中ざら糖 1.4	焼ばらのり 0.17
きゅうり 10	水 6	切り干し大根の煮付け	タルタルソース 8	穀物酢 3	グリーンピース 1.5	りんご 1.5	ひじきの煮付け	和風だしの素 0.1	日吉みそうどんの汁
キャベツ 30	お浸し	なたね油 0.5	キャベツサラダ	上白糖 3.5	牛乳	りんごピューレ 1.5	なたね油 0.1	水 6	水 130
干切だいこん漬 2	はくさい 45	にんじん 5	にんじん 5	天塩 0.24	牛乳 206	レモン果汁 1.2	にんじん 8	こいくちしょうゆ 1.8	厚削り節 2.5
三温糖 0.5	こまつな 20	干し椎茸 1	キャベツ 30	赤だし	オムレツのトマトソース	水 6	ひじき 2.1	白いりごま 1	鶏もも肉 9
こいくちしょうゆ 1.5	こいくちしょうゆ 1.5	切干しだいこん 7	こまつな 20	水 120	オムレツ 50	でんぷん 0.2	つきこんじゃく 10	ごま油 0.3	焼きかまぼこ 7
本みりん 1	三温糖 1	油揚げ 3	玉葱ドレッシング 6	煮干し 2	なたね油 2	豆サラダ	油揚げ 3	呉汁	干し椎茸 1
和風だしの素 0.1	本みりん 1	水 15	日吉みそ汁	じゃがいも 15	トマト 4	キャベツ 35	大豆 10	水 120	たまねぎ 20
すまし汁	和風だしの素 0.1	中ざら糖 1.9	水 130	ミニ厚揚げ 10	三温糖 1.5	きゅうり 10	中ざら糖 1.5	煮干し 2	油揚げ 3
水 120	白みそ汁	和風だしの素 0.25	煮干し 2.5	えのきだけ 8	トマトケチャップ 3.5	黒豆 5	和風だしの素 0.2	さといも 10	本みりん 3.5
厚削り節 2.5	水 120	酒 1	もやし 15	赤みそ 8	こいくちしょうゆ 0.8	金時豆 4	水 10	ぶなしめじ 5	日吉みそ 9
糸かまぼこ 7	煮干し 2.5	本みりん 1	えのきだけ 6	ねぎ 9	水 9	香ごまドレッシング 6	本みりん 1	はくさい 15	こまつな 20
たまねぎ 30	えのきだけ 8	こいくちしょうゆ 2	日吉みそ 8	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <p>ごぼうサラダ</p> <p>白菜のスープ</p> <p>ごぼう 30</p> <p>ベーコン 8</p> <p>さやいんげん 7</p> <p>大豆 4.5</p> <p>デコボン 35</p> </div>	木綿豆腐 15	ねぎ 7	水 120	わかめ 0.3	
ぶなしめじ 10	たまねぎ 20	さやいんげん 4	木綿豆腐 15	お祝いケーキ	ごぼう酢 0.1	とうもろこし 8	みぞれ汁	ねぎ 8	デコボン 35
うすくちしょうゆ 3.5	白みそ 8	心のすまし汁	ねぎ 7	いちごのケーキ 30	にんじん 6	はくさい 30	水 120	わかめ 0.3	
天塩 0.15	木綿豆腐 20	水 130	お祝いケーキ		きゅうり 13	コンソメスープの素 0.2	厚削り節 2.5		
本みりん 1	ねぎ 9	厚削り節 2.5	いちごのケーキ 30		マヨネーズ・卵不使用 6	チキンパイオン 1	糸かまぼこ 7		
ねぎ 7	わかめ 0.3	焼きかまぼこ 5			コンソメスープ	スープストック 0.5	えのきだけ 10		
		たまねぎ 20			ローズハム(1cm角) 7	食塩 0.4	だいこん 30		
		本みりん 1			エリンギ 8	白こしょう 0.04	ミニ厚揚げ 15		
		うすくちしょうゆ 3			だいこん 15	水 80	本みりん 1		
		天塩 0.15			じゃがいも 20		うすくちしょうゆ 3		
		玉ふ 1.2			水 120		天塩 0.1		
		こまつな 20			もやし 15		ねぎ 8		
		からすみ			コンソメスープの素 1.2		カシューナッツ		
		からすみ 30			天塩 0.2		カシューナッツ 10		
					白こしょう 0.01				
					うすくちしょうゆ 0.8				
					ヨーグルト(中学のみ) 80				

## 4月度

15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	8日(金)	11日(月)
もち麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	もち米入りごはん	昆布めし	米粉食パン	麦ごはん	菜めし	麦ごはん
精白米 71	委託麦飯 169	委託麦飯 169	精白米 71	精白米 80	米粉パン 84	委託麦飯 169	精白米 72	委託麦飯 169
もち麦 7	牛乳	牛乳	ぶちっともち玄米 7	おおむぎ 8	苺ジャム	牛乳	玄米 16	牛乳
水 132	牛乳 206	牛乳 206	水 132	塩昆布 1.8	いちごジャム 15	牛乳 206	水 84	牛乳 206
牛乳	鶏とレバーのガチャップ和え	瑞浪のホールの甘辛だれ	納豆	水 132	牛乳	鶏の梅煮	菜めしのもと 0.5	豚肉のくわ焼き
牛乳 206	鶏レバー竜揚げ 10	なたね油 0.2	一食納豆 30	牛乳 206	牛乳 206	いわし(梅煮) 50	牛乳 206	豚ロース 60
カレーシチュー	若もも肉 50	しょうが 1	牛乳	牛乳 206	円空里芋コロッケ	高野豆腐の煮物	ささみのレモン風味	しょうが 0.6
なたね油 0.5	こいくちしょうゆ 0.5	にんにく 1	牛乳 206	鯖の漬け焼き	さといもコロッケ 60	にんじん 5	酒 2	
にんにく 0.3	酒 2	豚もも肉 70	和風おろしハンバーグ	さわら 50	米油 3	干し椎茸 1	鶏ささ身 45	食塩 0.05
しょうが 0.3	しょうが 0.3	白こしょう 0.02	ハンバーグ 60	しょうが 0.2	ポイルサラダ	水 36	酒 2	なたね油 0.1
鶏もも肉 20	でんぷん 8	酒 4	なたね油 0.5	こいくちしょうゆ 1	キャベツ 25	うすくちしょうゆ 1.5	食塩 0.1	三温糖 1
たまねぎ 55	米油 3	三温糖 1.3	三温糖 1.3	本みりん 2	きゅうり 20	三温糖 1.3	白こしょう 0.02	こいくちしょうゆ 1.5
にんじん 10	トマトケチャップ 6	本みりん 1.6	こいくちしょうゆ 1.8	酒 1	クリームシチュー	本みりん 1.7	でんぷん 8	本みりん 1
じゃがいも 43	白みそ 0.6	こいくちしょうゆ 2	本みりん 1	なたね油 0.5	なたね油 0.5	和風だしの素 0.5	米油 4	酒 1
水 50	上白糖 3	香りしめじ	酒 1	つぼ漬け和え	鶏もも肉 10	凍り豆腐 8	中ざら糖 3.5	でんぷん 0.2
チャツネ 2	本みりん 1.5	キャベツ 40	だいこん 20	つぼ漬け 4	たまねぎ 30	こまつな 20	うすくちしょうゆ 1	水 4.3
三温糖 0.5	おかか和え	きゅうり 13	塩昆布和え	にんじん 3	にんじん 10	豚汁	レモン果汁 2.5	お浸し
こいくちしょうゆ 0.8	とうもろこし 7	干切だいこん漬 7	にんじん 6	だいこん 37	水 50	なたね油 0.2	水 4	はくさい 45
トマトケチャップ 6	にんじん 5	かおり粉 0.2	はくさい 65	きゅうり 20	とうもろこし 10	豚もも肉 8	彩りあえ	こまつな 20
ウスターソース 8	こまつな 20	合わせみそ汁	塩昆布 1	穀物酢 2	ごぼう 7	ごぼう 7	とうもろこし 7	こいくちしょうゆ 1.5
スープストック 0.5	ほうれんそう 20	水 120	昆布茶 0.2	三温糖 2	はくさい 23	板こんにゃく 15	にんじん 5	三温糖 0.5
ロリエ 0.2	こいくちしょうゆ 1.5	煮干し 2.5	とうふのおすまし	塩昆布 0.8	食塩 0.2	にんじん 5	キャベツ 25	本みりん 1
ソテッドオニオン 3	本みりん 1	さといも 20	水 130	水菜のすまし汁	白こしょう 0.03	水 80	こまつな 20	和風だしの素 0.07
牛乳 15	三温糖 0.5	たまねぎ 10	厚削り節 2.5	厚削り節 2.5	コンソメスープの素 0.7	煮干し 1	こいくちしょうゆ 1.5	けんちん汁
無塩バター 5.5	和風だしの素 0.7	はくさい 15	糸かまぼこ 8	焼きかまぼこ 7	牛乳 50	さといも 18	本みりん 1	なたね油 0.2
小麦粉 6	花かつお 0.5	合わせみそ 8	たまねぎ 15	ごぼう 10	米粉 2.5	赤みそ 8	三温糖 0.5	ごぼう 12
カレー粉 0.5	けんちん汁	ねぎ 8	ぶなしめじ 8	えのきだけ 9		ねぎ 8	和風だしの素 0.07	板こんにゃく 10
シュレッドチーズ 1	なたね油 0.2	わかめ 0.3	うすくちしょうゆ 3	みずな 15			日吉みそ汁	だいこん 20
こんにゃくサラダ	ごぼう 12	陶ウエハース	天塩 0.05	本みりん 1			水 130	にんじん 7
パスタ蕎麥 25	板こんにゃく 10	ウエハース 6	木綿豆腐 20	うすくちしょうゆ 3			煮干し 2.5	水 100
はくさい 35	だいこん 20		チンゲンサイ 13	天塩 0.15			たまねぎ 20	厚削り節 2.5
わかめ 0.4	にんじん 5			わかめ 0.3			えのきだけ 7	酒 1
和風ドレッシング 6	水 100			水 120			油揚げ 3	うすくちしょうゆ 3
チョコタフィー	厚削り節 2.5			きなこのぼたもち			日吉みそ 8	食塩 0.2
大豆 13	酒 1			ぼたもち 30			ねぎ 8	木綿豆腐 20
上白糖 6	うすくちしょうゆ 3						わかめ 0.3	ねぎ 8
ピュアココア 1.25	天塩 0.2							
水 1.2	木綿豆腐 20							
	ねぎ 8							

※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。