

[献立予定表]

2022年4月度

8日(金)		11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)		18日(月)		19日(火)		20日(水)	
菜めし		麦ごはん		梅しらすごはん		丸パン		麦ごはん		ちらしずし		麦ごはん		たこライス		麦ごはん	
精白米	72	委託麦飯	169	精白米	72	丸パン	84	委託麦飯	169	精白米	63	委託麦飯	169	精白米	64	委託麦飯	169
玄米	16	牛乳		おおむぎ	8	牛乳		牛乳		水	95	牛乳		おおむぎ	6.4	牛乳	
水	84	牛乳	206	水	108	牛乳	206	牛乳	206	酒	5	牛乳	206	水	100	牛乳	206
菜めしのもと	0.5	豚肉のくわ焼き		しらす干し	5	(中学のみ)スライスチーズ		瑞浪ポークのビビンバ		米酢	8	酢豚		白ワイン	2.5	めばるの照り焼き	
牛乳		豚ロース	60	なたね油	0.2	スライスチーズ	15	なたね油	0.5	上白糖	6.2	豚モモ	30	オリーブ油	1	めばる	50
牛乳	206	酒	2	きざみ梅	1.5	ハンバーグステーキ		しょうが	1	食塩	0.1	しょうが	0.5	まだこ	30	しょうが	0.8
ささみのレモン風味		しょうが	0.6	牛乳		ハンバーグ	60	にんにく	0.5	かんぴょう	1	こいくちしょうゆ	1.2	食塩	0.15	酒	2
鶏ささ身	45	食塩	0.05	牛乳	206	なたね油	0.5	豚モモ	50	れんこん	10	酒	0.5	白こしょう	0.02	こいくちしょうゆ	0.4
酒	2	なたね油	0.1	鯛の塩焼き		トマトケチャップ	3	酒	1	にんじん	5	でんぷん	6	スープストック	0.7	なたね油	0.5
食塩	0.1	三温糖	1	たい	50	デミグラスソース	3	ぜんまい(水煮)	10	干し椎茸	1	じゃがいも	20	パセリ	0.1	こいくちしょうゆ	1.4
白こしょう	0.02	こいくちしょうゆ	1.5	酒	3	ウスターソース	2	三温糖	0.9	和風だしの素	0.4	米油	3.6	バジル	0.04	本みりん	2
でんぷん	8	本みりん	1	食塩	0.1	中ざら糖	1	こいくちしょうゆ	1.8	中ざら糖	2.6	なたね油	0.2	牛乳		三温糖	2
米油	4	酒	1	なたね油	0.7	水	3	本みりん	1	うすくちしょうゆ	1.5	にんじん	8	牛乳	206	酒	1
中ざら糖	3.5	でんぷん	0.2	ひじきの煮付け		ポイルサラダ		オイスターソース	0.9	食塩	0.05	たまねぎ	24	さけのソテー		でんぷん	0.2
うすくちしょうゆ	1	水	4.3	なたね油	0.1	キャベツ	25	白菜キムチ	10	しょうが(酢漬)	1	干し椎茸	0.5	さけ	50	水	6
レモン果汁	2.5	お浸し		にんじん	8	きゅうり	20	にら	5	錦糸卵	10	きくらげ	0.3	食塩	0.2	つぼ漬け和え	
水	4	ほくさい	45	ひじき	2.1	ミネストローネ		ナムル		きざみのり	0.3	中華だし	0.6	白こしょう	0.02	つぼ漬け	5
彩りあえ		こまつな	20	つきこんにゃく	10	オリーブ油	0.2	だいずもやし	10	牛乳		三温糖	3.4	白ワイン	2	だいこん	35
とうもろこし	7	こいくちしょうゆ	1.5	油揚げ	3	にんにく	0.2	にんじん	5	牛乳	206	穀物酢	2.6	米粉	4	きゅうり	22
にんじん	5	三温糖	0.5	大豆	10	ベーコン	5	だいこん	30	鯖の西京焼き		食塩	0.1	なたね油	1	塩昆布	0.8
キャベツ	25	本みりん	1	中ざら糖	1.5	にんじん	10	ほうれんそう	20	さわら西京漬	50	こいくちしょうゆ	1.6	オリーブ油	1.5	穀物酢	2
こまつな	20	和風だしの素	0.07	和風だしの素	0.2	じゃがいも	15	コチユジャン	0.03	なたね油	0.5	青ピーマン	2	キャベツサラダ		三温糖	2
こいくちしょうゆ	1.5	けんちん汁		水	10	だいこん	15	こいくちしょうゆ	1.8	香りとえ		赤ピーマン	2	キャベツ	20	親子煮	
本みりん	1	なたね油	0.2	本みりん	1	水	120	穀物酢	1.5	キャベツ	30	水	8	チンゲンサイ	40	なたね油	0.5
三温糖	0.5	ごぼう	12	こいくちしょうゆ	1.6	トマト	35	三温糖	1.1	きゅうり	10	でんぷん	0.4	赤ピーマン	2	若鶏モモ肉	20
和風だしの素	0.07	板こんにゃく	10	さやいんげん	7	ひよこまめ	3	ごま油	0.5	千切だいこん漬	7	ごま油	0.3	玉葱ドレッシング	6	酒	2
日吉みそ汁		だいこん	20	手毬麩のすまし汁		レンズまめ	3	ワカメスープ		かおり粉	0.2	華風和え		ABCスープ		干し椎茸	1.5
水	130	にんじん	7	厚削り節	2.5	コンソメスープの素	0.8	水	120	三つ葉のすまし汁		にんじん	8	ベーコン	8	にんじん	10
煮干し	2.5	水	100	焼きかまぼこ	8	食塩	0.2	ほたて貝柱(水煮)	10	厚削り節	2.5	だいこん	40	エリンギ	10	じゃがいも	20
たまねぎ	20	厚削り節	2.5	ぶなしめじ	7	白こしょう	0.01	ぶなしめじ	10	糸かまぼこ	10	ほうれんそう	20	にんじん	8	たまねぎ	30
えのきたけ	7	酒	1	たまねぎ	15	マカロニ	5	とうもろこし	10	たまねぎ	20	こいくちしょうゆ	1.8	たまねぎ	20	水	40
油揚げ	3	うすくちしょうゆ	3	うすくちしょうゆ	3			冷凍サイコロ豆腐	10	えのきたけ	7	穀物酢	2	さつまいも	15	中ざら糖	3
日吉みそ	8	食塩	0.2	食塩	0.15			シャンタン	0.8	うすくちしょうゆ	3	三温糖	2	水	110	和風だしの素	0.35
ねぎ	8	木綿豆腐	20	本みりん	1			うすくちしょうゆ	1	本みりん	1	ごま油	0.5	コンソメスープの素	1.2	うすくちしょうゆ	4
わかめ	0.3	ねぎ	8	手まり麩	1.2			食塩	0.3	食塩	0.15	もずくスープ		うすくちしょうゆ	0.8	凍り豆腐	6
		わかめ	0.3	わかめ	0.3			白こしょう	0.01	根みつば	3	水	130	食塩	0.02	たまご	25
		水	120	水	120			ねぎ	5	水	130	糸かまぼこ	8	白こしょう	0.01	さやいんげん	15
		お祝いデザート		お祝いデザート				わかめ	0.5	桜もち		もずく	12	マカロニ	3		
		パームクーヘン	40	パームクーヘン	40					桜もち	45	ぶなしめじ	9				
												シャンタン	0.7				
												うすくちしょうゆ	0.8				
												食塩	0.1				
												白こしょう	0.01				
												ねぎ	7				

5月度

21日(木)		22日(金)		25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)	
麦ごはん		瑞浪米もち麦ごはん		ソフト麺		昆布めし		米粉コッパパン		麦ごはん	
委託麦飯	169	精白米	71	ソフトスパゲッティ式めん	180	精白米	80	米粉パン	84	委託麦飯	169
牛乳		もち麦	7	牛乳		おおむぎ	8	牛乳		牛乳	
牛乳	206	水	132	牛乳	206	塩昆布	1.8	牛乳	206	牛乳	206
鶏肉の唐揚げ		牛乳		ミートソース		水	132	鱈のトマトソース		鶏肉のあぶり焼き	
若鶏もも	50	牛乳	206	なたね油	0.1	牛乳		まあじ	50	若鶏もも	60
しょうが	0.8	鯖のみそ煮		牛ひき肉	25	牛乳	206	食塩	0.03	白こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1.6	さばみそ煮	60	豚ももミンチ	15	豆腐ナゲット		白こしょう	0.01	食塩	0.2
酒	1.8	金平ごぼう		食塩	0.02	豆腐ナゲット	40	白ワイン	1.5	にんにく	0.4
でんぷん	8	なたね油	0.3	白こしょう	0.01	なたね油	2	なたね油	0.8	レモン果汁	4
米油	4	ごぼう	30	たまねぎ	60	キャベツの梅香和え		オリーブ油	0.15	こいくちしょうゆ	3
大根サラダ		にんじん	10	にんじん	26	キャベツ	36	にんにく	0.3	酒	3
だいこん	45	つきこんにゃく	5	マッシュルーム	8	にんじん	5	トマト	4	なたね油	0.5
きゅうり	20	水	1.4	水	80	きゅうり	13	三温糖	1.5	五目大豆	
青しそドレッシング	6	和風だしの素	0.1	トマト	5	ゆかり粉	0.2	トマトケチャップ	3.5	大豆	13
カレーシチュー		こいくちしょうゆ	2.3	ロリエ	0.05	きざみ梅	0.3	こいくちしょうゆ	0.8	にんじん	7
なたね油	0.5	白いりごま	1	スープストック	0.5	花かつお	0.3	水	2	たけのこ	5
にんにく	0.5	ごま油	0.3	三温糖	1	あさりのみそ汁		ごぼうサラダ		板こんにゃく	7
しょうが	0.5	水	7	トマトケチャップ	10	煮干し	2.5	ごぼう	30	昆布	0.5
たまねぎ	55	湯葉のすまし汁		ウスターソース	4.5	あさり	10	穀物酢	0.1	中ざら糖	3
にんじん	10	水	120	でんぷん	3	合わせみそ	8	きゅうり	15	和風だしの素	0.35
じゃがいも	43	厚削り節	2.5	グリーンピース	3	木綿豆腐	20	香ごまドレッシング	6	こいくちしょうゆ	2.3
水	50	湯葉	10	ホキのレモン風味		こまつな	20	コーンポタージュ		本みりん	1
マッシュルーム	10	焼きかまぼこ	10	ホキ	56	わかめ	0.3	なたね油	0.3	水	14
チャツネ	2	たまねぎ	15	酒	2	水	120	ベーコン	6	白みそ汁	
こいくちしょうゆ	0.8	えのきたけ	7	食塩	0.1			たまねぎ	40	煮干し	2.5
トマトケチャップ	8	うすくちしょうゆ	3	白こしょう	0.01			食塩	0.1	たまねぎ	20
ウスターソース	6	本みりん	1	米油	4.5			白こしょう	0.01	じゃがいも	25
スープストック	0.5	食塩	0.15	中ざら糖	3.5			水	80	油揚げ	3
ロリエ	0.2	ねぎ	8	うすくちしょうゆ	1.5			クリームコーン	45	白みそ	8
ソテードオニオン	3	ゆずゼリー		レモン果汁	1.8			スープストック	0.7	ねぎ	7
牛乳	15	ゆずゼリー	50	水	4			とうもろこし	15	水	120
無塩バター	6			アスパラガスのサラダ				豆乳	20		
小麦粉	6			アスパラガス	15			牛乳	40		
カレー粉	0.6			キャベツ	28			生クリーム	3		
シュレッドチーズ	1			とうもろこし	10			パセリ	0.06		
				イタリアンドレッシング	6			水	80		
								しらぬい			
								しらぬい	23		

2日(月)		6日(金)	
麦ごはん		瑞浪米ごはん	
委託麦飯	169	精白米	72
牛乳		水	108
牛乳	206	牛乳	
牛乳	206	牛乳	206
オムレツ		牛乳	206
オムレツ	50	鯉のあんからめ	
なたね油	2	かつお	54
カラフルサラダ		うすくちしょうゆ	0.5
だいこん	40	酒	2
きゅうり	10	しょうが	2
黄ピーマン	3	でんぷん	8
赤ピーマン	3	米油	4
わかめ	0.3	三温糖	3.2
サウザンドドレッシング	6	こいくちしょうゆ	2
ビーフシチュー		水	7
なたね油	0.5	筍の土佐煮	
牛肉もも	20	水	9
赤ワイン	0.5	厚削り節	0.5
食塩	0.2	三温糖	1.5
白こしょう	0.02	こいくちしょうゆ	2
たまねぎ	55	たけのこ	47
にんじん	10	ふき	10
じゃがいも	43	本みりん	1
水	50	花かつお	0.8
まいたけ	10	白みそ汁	
トマトピューレ	6	水	120
トマトケチャップ	3.5	厚削り節	3
スープストック	1	たまねぎ	20
ウスターソース	4	えのきたけ	10
チャツネ	1	油揚げ	3.5
デミグラスソース	7.5	白みそ	8
カラメル	0.4	木綿豆腐	20
無塩バター	6	ねぎ	10
小麦粉	6	ちまき	
		ちまき	50

※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。