2022年 9月度

[献 立 予 定 表]

1日(木)		2日(金)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)	
麦ごはん		玄米ごはん		ラーメン		もち米入りごはん		麦ごはん		ナン		菜めし		ソフト麺		里芋ごはん		切り目入りコッペパン		麦ごはん	
委託麦飯	169	精白米	68	ラーメン	180	精白米	71	委託麦飯	169	ナン	100	精白米	65	ｿﾌﾄｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ式めん	180	精白米	65	米粉パン	55	委託麦飯	169
牛乳		玄米	12	牛乳		ぶちっとモチ玄米	7	牛乳		牛乳		玄米	12	牛乳		おおむぎ	6.5	牛乳		牛乳	
牛乳	206	水	120	牛乳	206	水	132	牛乳	206	牛乳	206	水	100	牛乳	206	水	84	牛乳	206	牛乳	206
豚肉のバラ焼き		牛乳		焼き餃子		牛乳		しそひじき		ミンチカレー		菜めしのもと	1.6	ミートソース		酒	1	ボーノポークウインナー		タコライスのぐ(ミート)	
なたね油	0.15	牛乳	206	ぎょうざ	54	牛乳	206	しそ味ひじき	8	なたね油	1	牛乳		なたね油	0.1	本みりん	0.7	ロングウィンナー	40	なたね油	0.15
しょうが	0.5	竹輪の磯辺揚げ		なたね油	1	鯖の塩焼き		揚げ豆腐のそぼろあんかけ		にんにく	1	牛乳	206	牛ひき肉	25	こいくちしょうゆ	1.6	なたね油	2	にんにく	0.3
にんにく	0.3	竹輪	25	華風和え		さば	50	揚げだし豆腐	60	しょうが	1	鶏肉の唐揚げ		豚ももミンチ	15	なたね油	0.2	1食ケチャップ	8	豚ももミンチ	40
豚モモ	45	青のり粉	0.1	にんじん	5	酒	0.5	米油	4	豚ももミンチ	20	若鶏もも	50	食塩	0.02	若鶏モモ肉	7	豆サラダ		食塩	0.02
酒	2	ベーキングパウダー	0.2	だいこん	40	食塩	0.1	水	9.5	牛ひき肉	20	しょうが	0.8	白こしょう	0.01	酒	1	キャベツ	35	白こしょう	0.01
たまねぎ	50	小麦粉	10	こまつな	30	なたね油	0.5	酒	0.5	白こしょう	0.02	こいくちしょうゆ	1.6	たまねぎ	70	干し椎茸	1	きゅうり	10	たまねぎ	40
りんごピューレ	4	米油	6	こいくちしょうゆ	1.8	磯和え		中ざら糖	2.4	たまねぎ	90	酒	1.8	にんじん	26	にんじん	8	大豆	3	青ピーマン	5
はちみつ	1	くきわかめの金平		穀物酢	2	にんじん	7	こいくちしょうゆ	2.2	にんじん	20	でんぷん	8	マッシュルーム(水煮)	8	油揚げ	3	黒大豆	3	トマト	30
こいくちしょうゆ	2	ごま油	0.4	三温糖	2	キャベツ	25	しょうが	0.4	水	70	米油	4	水	80	さといも	18	金時豆	3	トマトケチャップ	2.5
本みりん	1	ベーコン	10	ごま油	0.5	ほうれんそう	25	若鶏胸ミンチ	15	ロリエ	0.03	彩り和え		トマト	5	和風だしの素	0.5	玉葱ドレッシング	6	ウスターソース	2.5
三温糖	0.3	にんじん	10	しょうゆラーメンの汁		こいくちしょうゆ	1.7	でんぷん	0.4	ソテードオニオン	3	とうもろこし	7	ロリエ	0.03	三温糖	1.3	クリームシチュー		チリパウダー	0.01
コチュジャン	0.5	つきこんにゃく	10	なたね油	0.5	上白糖	0.5	はりはり和え		トマト	20	キャベツ	25	スープストック	0.5	こいくちしょうゆ	1.5	なたね油	0.4	タコライスのぐ(キャベツ)	
香り和え		茎ワカメ	1.5	にんにく	0.5	焼ばらのり	0.3	切干しだいこん	3	スープストック	0.7	赤ピーマン	3	三温糖	1	牛乳		さけ	25	キャベツ	50
キャベツ	22	和風だしの素	0.7	焼き豚	10	豆腐のすまし汁		キャベツ	30	トマトケチャップ	7	こまつな	20	トマトケチャップ	10	牛乳	206	たまねぎ	35	黄ピーマン	5
にんじん	5	三温糖	1.2	水	140	厚削り節	2.5	きゅうり	10	チャツネ	1	こいくちしょうゆ	1.5	ウスターソース	4.5	豆腐ナゲット		食塩	0.05	スライスチーズ	
きゅうり	10	こいくちしょうゆ	1.2	厚削り節	2	たまねぎ	20	千切だいこん漬	2	ウスターソース	6	本みりん	1	でんぷん	3	豆腐ナゲット	40	白こしょう	0.03	スライスチーズ	15
千切だいこん漬	7	本みりん	2	もやし	10	えのきたけ	7	三温糖	0.9	こいくちしょうゆ	0.8	三温糖	0.8	グリンピース	3	なたね油	2	にんじん	10	アーサ汁	
かおり粉	0.2	さやいんげん	5	なると	5	うすくちしょうゆ	3	こいくちしょうゆ	1.8	牛乳	15	和風だしの素	0.1	いかのレモン風味		お浸し		じゃがいも	25	水	130
かぼちゃのみそ汁		白いりごま	1.5	たけのこ	8	食塩	0.15	本みりん	1.2	無塩バター	5.5	月見汁		いか	55	はくさい	40	水	60	厚削り節	2.5
煮干し	2.5	一味とうがらし	0.01	とうもろこし	5	本みりん	1	和風だしの素	0.1	小麦粉	5.5	厚削り節	2.5	酒	2	ほうれんそう	25	ロリエ	0.01	糸かまぼこ	5
えのきたけ	7	たぬき汁		きくらげ	0.3	木綿豆腐	20	白みそ汁		カレー粉	0.55	かまぼこ(月見)	8	白こしょう	0.01	こいくちしょうゆ	1.5	スープストック	0.8	えのきたけ	10
かぼちゃ	25	水	100	こいくちしょうゆ	5	こまつな	10	煮干し	2.5	シュレッドチーズ	1	さといも	10	でんぷん	8	三温糖	0.5	クリームコーン	20	本みりん	1
ミニ厚揚げ	20	厚削り節	3	本みりん	2	水	120	たまねぎ	10	ｱｰﾓﾝﾄﾞと小魚のあえもの		たまねぎ	20	米油	4	本みりん	1	牛乳	30	うすくちしょうゆ	3
白みそ	8.5	だいこん	15	シャンタン	1.2	梨		じゃがいも	10	アーモンド	6	干し椎茸	0.7	中ざら糖	3.5	和風だしの素	0.1	無塩バター	5.5	食塩	0.15
ねぎ	7	えのきたけ	7	食塩	0.1	梨	50	油揚げ	3.5	味付き小魚	7	うすくちしょうゆ	3	うすくちしょうゆ	0.8	五目汁		小麦粉	5.5	木綿豆腐	20
わかめ	0.3	板こんにゃく	15	白こしょう	0.02			なめこ	8	酒	0.5	食塩	0.15	レモン果汁	1.5	なたね油	0.2	ほうれんそう	10	しょうが	1
水	120	さつま揚げ	7	はくさい	15			白みそ	8	本みりん	0.5	本みりん	1	水	6	豚モモ	9	生クリーム	2	あおさ	0.3
		うすくちしょうゆ	3.4	ねぎ	8			こまつな	15	三温糖	2.3	白玉もち	20	イタリアンサラダ		酒	1			かちわり黒糖	
		食塩	0.15	フローズンヨーグルト				わかめ	0.3	こいくちしょうゆ	0.5	ねぎ	8	こまつな	15	ごぼう	9			黒砂糖	5
		酒	1	フローズンヨーグルト	55			水	120	さつまいもサラダ		水	110	だいこん	35	だいこん	20				
		木綿豆腐	12							さつまいも	55	十五夜デザート		きゅうり	15	厚削り節	2				
		しょうが	1							にんじん	5	十五夜デザート	30	ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	6	うすくちしょうゆ	3				
		ねぎ	8							きゅうり	15					食塩	0.15				
		白いミルクプリン								マヨネーズ	6					木綿豆腐	12				
		白いミルクプリン	60													ねぎ	7				
																水	130				
																桃ゼリー					
																桃ゼリー	50				

16日(金)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)	
瑞浪米もち麦ごはん		梅しそごはん		麦ごはん		麦ごはん		麦ごはん		玄米ごはん		小型コッペパン		麦ごはん		コーンライス	
精白米	74.5	精白米	66	委託麦飯	169	委託麦飯	169	委託麦飯	169	精白米	68	コッペパン	69	委託麦飯	169	精白米	62
もち麦	3.5	玄米	16	牛乳		牛乳		牛乳		玄米	12	牛乳		牛乳		おおむぎ	5
水	132	水	84	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	水	120	牛乳	206	牛乳	206	水	100
牛乳		ゆかり粉	0.8	鶏肉の照り焼き		さんまの塩焼き		ささみのレモン風味		牛乳		やきそば		納豆		白ワイン	2.1
牛乳	206	きざみ梅	0.8	若鶏もも	60	さんま	40	鶏ささ身	45	牛乳	206	なたね油	0.7	一食納豆	30	無塩バター	0.5
豚肉のくわ焼き		牛乳		しょうが	0.8	食塩	0.2	酒	2	和風おろしハンバーグ		豚肩	20	ごま入りつくね		ロースハム(1㎝角)	5
豚ロース	60	牛乳	206	酒	2.8	なたね油	0.5	食塩	0.1	ハンバーグ	60	にんじん	10	ごまつくね	60	たまねぎ	20
酒	2	かつおの竜田揚げ		こいくちしょうゆ	0.9	塩昆布和え		白こしょう	0.02	なたね油	0.5	たまねぎ	15	なたね油	0.3	とうもろこし	10
しょうが	0.6	かつお	55	なたね油	0.5	にんじん	5	でんぷん	8	三温糖	1.3	食塩	0.05	合わせみそ	3.5	食塩	0.25
食塩	0.05	こいくちしょうゆ	2	こいくちしょうゆ	1	はくさい	55	米油	4	こいくちしょうゆ	1.8	黒こしょう	0.01	中ざら糖	6	白こしょう	0.01
なたね油	0.1	酒	2	本みりん	2	きゅうり	10	中ざら糖	3.5	本みりん	1	キャベツ	30	本みりん	1.5	スープストック	1
三温糖	1	しょうが	1.6	三温糖	1	塩こんぶ	2	うすくちしょうゆ	1	酒	1	しょうが(酢漬)	1.6	酒	1	パセリ	0.03
こいくちしょうゆ	1.5	でんぷん	8	酒	1	昆布茶	0.2	レモン果汁	2.5	だいこん	20	やきそば	46	でんぷん	0.4	牛乳	
本みりん	1	米油	5	水	6.8	きのこのすまし汁		水	4	こんにゃくサラダ		中濃ソース	9	水	3.5	牛乳	206
酒	1	ごま和え		でんぷん	0.2	厚削り節	2.5	ひじきの煮付け		パスタ蒟蒻	26	トマトケチャップ	1.1	切り干し大根の煮付け		あぶり焼きチキン	
でんぷん	0.2	にんじん	10	おかか和え		糸かまぼこ	7	なたね油	0.1	つきこんにゃく	26	オイスターソース	1.5	なたね油	0.5	若鶏もも	60
水	4.3	はくさい	37	にんじん	5	えのきたけ	7	にんじん	12	チンゲンサイ	26	青のり粉	0.1	にんじん	5	白こしょう	0.02
つぼ漬け和え		ほうれんそう	15	キャベツ	30	ぶなしめじ	7	ひじき	2.3	わかめ	0.35	花かつお	0.3	干し椎茸	1	食塩	0.2
だいこん	37	こいくちしょうゆ	2	こまつな	20	まいたけ	5	つきこんにゃく	18	青しそドレッシング	6	わかめスープ		切干しだいこん	8	にんにく	0.4
きゅうり	20	本みりん	0.5	こいくちしょうゆ	1.5	干し椎茸	0.3	オイルツナ	7	合わせみそ汁		水	180	油揚げ	3	レモン果汁	4
穀物酢	2	三温糖	1	三温糖	0.5	たまねぎ	20	中ざら糖	1.4	水	120	もやし	10	水	15	こいくちしょうゆ	3
三温糖	2	白すりごま	1.5	本みりん	1	本みりん	1	和風だしの素	0.2	煮干し	2.5	とうもろこし	5	和風だしの素	0.25	酒	3
つぼ漬け	4	白いりごま	1.5	和風だしの素	0.12	うすくちしょうゆ	3	水	10	さといも	15	シャンタン	1.2	酒	1	なたね油	0.5
塩こんぶ	0.8	沢煮椀		花かつお	0.5	食塩	0.1	本みりん	1	もやし	10	食塩	0.1	中ざら糖	1.9	ごぼうのサラダ	
日吉みそ汁		なたね油	0.2	うずら卵のすまし汁		ねぎ	7	こいくちしょうゆ	1.5	えのきたけ	10	うすくちしょうゆ	1	こいくちしょうゆ	2	ごぼう	35
煮干し	2.5	豚モモ	15	水	120	わかめ	0.3	さやいんげん	7	ミニ厚揚げ	20	白こしょう	0.02	本みりん	1	穀物酢	0.1
えのきたけ	7	酒	1	厚削り節	2.5	水	120	かき玉汁		合わせみそ	8	ねぎ	9	さやいんげん	4	きゅうり	15
たまねぎ	20	ごぼう	8	焼きかまぼこ	7	おはぎ		厚削り節	2.5	ねぎ	7	わかめ	0.6	けんちん汁		香ごまドレッシング	6
油揚げ	3	たけのこ	8	うずら卵(水煮)	30	彩りおはぎ	30	焼きかまぼこ	5	わかめ	0.3	フルーツポンチ		なたね油	0.2	ABCスープ	
日吉みそ	7.8	干し椎茸	1	たまねぎ	15			たまねぎ	20	巨峰		みかん(シロップ漬け)	22	ごぼう	8	ベーコン	8
ねぎ	8	だいこん	15	本みりん	1			ぶなしめじ	8	巨峰	20	パイナップル(シロップ漬)	22	板こんにゃく	8	エリンギ	10
わかめ	0.2	水	130	うすくちしょうゆ	2.7			うすくちしょうゆ	3			黄桃(シロップ漬)	22	だいこん	15	にんじん	8
水	120	厚削り節	2.5	食塩	0.1			食塩	0.05			りんご(シロップ漬)	22	水	100	たまねぎ	20
焼きプリンタルト		うすくちしょうゆ	3	チンゲンサイ	15			でんぷん	0.8			カクテルゼリー	8	厚削り節	2.5	じゃがいも	20
焼きプリンタルト	30	食塩	0.15	ねぎ	7			卵	15			レモンゼリー	7	酒	1	水	110
		ねぎ	7					チンゲンサイ	13			ピオーネゼリー	7	うすくちしょうゆ	3	コンソメスープの素	1.2
								水	120			カシューナッツ		食塩	0.15	うすくちしょうゆ	0.8
												カシューナッツ	10	木綿豆腐	20	食塩	0.02
														ねぎ	8	白こしょう	0.01
																マカロニ	3

10月度

3日(月)		4日(火)	
うどん		きのこごはん	
うどん	1	精白米	65
牛乳		おおむぎ	6.5
牛乳	206	水	130
竹輪のお好み揚げ		こいくちしょうゆ	3
竹輪	1	酒	1.5
しょうが(酢漬)	0.6	本みりん	1
青のり粉	0.1	なたね油	0.3
ベーキングパウダー	0.2	オイルツナ	10
小麦粉	10	干し椎茸	1
米油	6	ぶなしめじ	10
土佐酢和え		えのきたけ	6
紫キャベツ	3	油揚げ	5
だいこん	25	和風だしの素	0.2
きゅうり	20	三温糖	1.3
わかめ	0.6	酒	0.9
水	2	こいくちしょうゆ	1.5
厚削り節	0.05	牛乳	
上白糖	2.5	牛乳	206
しろしょうゆ	0.8	鮭の塩焼き	
米酢	3.5	さけ	60
きつねうどんの汁		酒	0.5
厚削り節	3	食塩	0.1
若鶏モモ肉	15	なたね油	0.5
焼きかまぼこ	7	お浸し	
たまねぎ	20	はくさい	35
はくさい	15	ほうれんそう	25
油揚げ	4	こいくちしょうゆ	1.5
干し椎茸	1.2	三温糖	0.5
酒	1	本みりん	1
本みりん	3	和風だしの素	0.1
こいくちしょうゆ	6	ふのすまし汁	
ねぎ	8	水	130
水	130	厚削り節	2.5
陶ウエハース		糸かまぼこ	5
ウエハース	5.5	たまねぎ	20
		本みりん	1
		うすくちしょうゆ	3
		食塩	0.15
		玉ふ	1.2
		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。