[献 立 予 定 表]

2022年10月度

3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)	
うどん		きのこごはん		麦ごはん		麦ごはん		もち麦と新米のごはん	
うどん	200	精白米	65	委託麦飯	169	委託麦飯	169	精白米	74.5
牛乳		おおむぎ	6.5	牛乳		牛乳		もち麦	3.5
牛乳	206	水	130	牛乳	206	牛乳	206	水	132
竹輪のお好み揚げ		こいくちしょうゆ	3	鶏肉の唐揚げ		豆腐ナゲット		牛乳	
竹輪	25	酒	1.5	若鶏もも	50	豆腐ナゲット	40	牛乳	206
しょうが(酢漬)	0.6	本みりん	1	しょうが	0.8	なたね油	3	かぼちゃ肉サンドフライ	
青のり粉	0.1	なたね油	0.3	こいくちしょうゆ	1.6	つぼ漬け和え		カボチャ挽肉サンド	60
ベーキングパウダー	0.2	オイルツナ	10	酒	1.8	だいこん	37	米油	3
小麦粉	10	干し椎茸	1	でんぷん	8	きゅうり	20	ひじきの煮付け	
米油	6	ぶなしめじ	10	米油	4	穀物酢	2	なたね油	0.1
土佐酢和え		えのきたけ	6	まこもの炒め煮		三温糖	2	たけのこ	12
紫キャベツ	3	油揚げ	5	なたね油	0.5	つぼ漬け	4	ひじき	2.7
だいこん	25	和風だしの素	0.2	まこも	40	塩こんぶ	0.8	こんにゃく	20
きゅうり	20	三温糖	1.3	ロースハム	6	親子煮		オイルツナ	7
わかめ	0.6	酒	0.9	こんにゃく	5	なたね油	0.5	中ざら糖	1.4
水	2	こいくちしょうゆ	1.5	和風だしの素	0.25	若鶏もも	30	和風だしの素	0.2
厚削り節	0.05	牛乳		中ざら糖	1.5	酒	2	水	10
上白糖	2.5	牛乳	206	本みりん	1	干し椎茸	1.5	本みりん	1
しろしょうゆ	0.8	鮭の塩焼き		酒	1	じゃがいも	25	こいくちしょうゆ	1.5
米酢	3.5	さけ	60	こいくちしょうゆ	2	たまねぎ	35	さやいんげん	8
きつねうどんの汁		酒	0.5	合わせみそ汁		水	40	けんちん汁	
厚削り節	3	食塩	0.1	水	120	中ざら糖	3	なたね油	0.25
若鶏もも	15	なたね油	0.5	煮干し	2.5	和風だしの素	0.35	ごぼう	15
焼きかまぼこ	7	お浸し		もやし	10	うすくちしょうゆ	4	こんにゃく	10
たまねぎ	20	はくさい	35	さといも	15	卵	25	だいこん	20
はくさい	15	ほうれんそう	25	えのきたけ	10	さやいんげん	15	厚削り節	2.5
油揚げ	4	こいくちしょうゆ	1.5	油揚げ	2			水	100
干し椎茸	1.2	三温糖	0.5	合わせみそ	8			干し椎茸	1
酒	1	本みりん	1	木綿豆腐	12			酒	1
本みりん	3	和風だしの素	0.1	ねぎ	7			食塩	0.2
こいくちしょうゆ	6	ふのすまし汁		わかめ	0.3			うすくちしょうゆ	3.5
ねぎ	8	水	130					木綿豆腐	20
水	130	厚削り節	2.5					ねぎ	8
陶ウエハース		糸かまぼこ	5					ブルーベリーゼリー	
陶ウエハース	5.5	たまねぎ	20					ブルーベリーゼリー	30
		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						

11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		17日(月)		18日(火)		19日(水)	
新米ごはん		黒食パン		麦ごはん		栗ごはん		麦ごはん		玄米ごはん		麦ごはん	
新米ごはん	72	黒パン	90	委託麦飯	169	精白米	65	委託麦飯	169	精白米	68	委託麦飯	169
水	108	牛乳		牛乳		ぷちっとモチ玄米	7	牛乳		玄米	12	牛乳	
牛乳		牛乳	206	牛乳	206	水	99	牛乳	206	水	120	牛乳	206
牛乳	206	[セレクト]		ドライカレー		酒	2	[小学校のみ]		牛乳		厚揚げのそぼろあんかけ	
納豆		さつまいものオムレツ		なたね油	0.5	食塩	0.05	野菜の五色揚げ		牛乳	206	生揚げ	50
一食納豆	30	さつまいものオムレツ	50	にんにく	1	酒	1	野菜の五色揚げ	40	鶏肉のあぶり焼き		若鶏ミンチ	15
鯖の照り焼き		[セレクト]		しょうが	1.5	三温糖	1	米油	4	若鶏もも	60	しょうが	0.5
さば	50	豆フライ		豚ももミンチ	45	食塩	0.05	[中学校のみ]		白こしょう	0.02	酒	0.5
しょうが	0.8	豆フライ	50	たまねぎ	60	くり	30	じゃがいもの落とし揚げ		食塩	0.2	中ざら糖	2.3
酒	2.2	米油	4	れんこん	15	本みりん	1	なたね油	0.1	にんにく	0.4	こいくちしょうゆ	1.8
こいくちしょうゆ	0.2	グリーンサラダ		じゃがいも	15	牛乳		豚ミンチ	30	レモン果汁	4	でんぷん	0.4
なたね油	0.5	こまつな	10	青ピーマン	10	牛乳	206	たまねぎ	10	こいくちしょうゆ	3	水	9.5
こいくちしょうゆ	1.4	ブロッコリー	10	干しぶどう	3	さんまのみぞれ煮		大豆(水煮)	15	酒	3	金平ごぼう	
本みりん	2	キャベツ	30	トマト	15	さんまみぞれ煮	50	和風だしの素	0.2	なたね油	0.5	なたね油	0.3
三温糖	1.5	フレンチドレッシング	6	カレー粉	0.45	香り和え		うすくちしょうゆ	1.5	塩昆布和え		ごぼう	40
酒	1	トマトスープ		トマトケチャップ	8	ほうれんそう	10	コーンピューレ	27	ぶなしめじ	8	こんにゃく	8
でんぷん	0.3	オリーブ油	0.5	こいくちしょうゆ	1	キャベツ	20	小麦粉	9	はくさい	50	中ざら糖	1.4
水	6	たまねぎ	30	スープストック	0.6	きゅうり	10	米油	4	きゅうり	10	和風だしの素	0.1
はりはり和え		セロリー	2	ウスターソース	4.5	千切だいこん漬	7	煮あえ		塩こんぶ	1	こいくちしょうゆ	2
切干しだいこん	2.5	トマト	30	食塩	0.1	かおり粉	0.2	ごぼう	8	昆布茶	0.2	ごま油	0.3
赤ピーマン	5	水	160	白こしょう	0.01	なめこのみそ汁		だいこん	37	おでん		水	7
キャベツ	20	ロースハム	10	でんぷん	1	煮干し	2.5	れんこん	11	水	30	寒天入りみそ汁	
きゅうり	10	じゃがいも	10	豆サラダ		水	130	油揚げ	3	厚削り節	2	水	120
千切だいこん漬	2	チキンコンソメ	1.5	キャベツ	35	なめこ	25	こんぶ	0.2	だいこん	45	煮干し	2.5
三温糖	0.5	マカロニ	10	きゅうり	10	油揚げ	3	穀物酢	3	こんにゃく	25	えのきたけ	7
こいくちしょうゆ	1.5	食塩	0.15	大豆(水煮)	3	合わせみそ	8	上白糖	3.5	中ざら糖	2	だいこん	20
本みりん	1	白こしょう	0.01	黒大豆	3	木綿豆腐	20	食塩	0.24	酒	2	日吉みそ	8
和風だしの素	0.1			金時豆	3	ねぎ	7	日吉みそ汁		本みりん	2	細寒天	2.5
玉葱のみそ汁				香ごまドレッシング	6	わかめ	0.2	水	130	こいくちしょうゆ	4.5	こまつな	20
煮干し	2			ワカメスープ				煮干し	2.5	さといも	30	ねぎ	8
えのきたけ	7			水	120			焼きかまぼこ	7	こんぶ	1	水	120
たまねぎ	15			ほたてがい	10			まいたけ	10	うずら卵	25		
なす	15			ぶなしめじ	10			はくさい	20	玉はんぺん	25		
油揚げ	3			とうもろこし	10			日吉みそ	8				
日吉みそ	7.8			冷凍サイコロ豆腐	10			こまつな	15				
ねぎ	8			シャンタン	0.8			わかめ	0.2				
わかめ	0.2			うすくちしょうゆ	2			巨峰					
水	120			食塩	0.3			巨峰	20				
				白こしょう	0.01								
				ねぎ	5								
				わかめ	0.5								
				りんご									
				りんご	40								

20日(木)		21日(金)		24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)		31日(月)	
麦ごはん		さつまいもわかめごはん		きしめん		新米ごはん		米粉食パン		麦ごはん		玄米ごはん		麦ごはん	
委託麦飯	169	精白米	65	きしめん	180	精白米	72	米粉パン	84	委託麦飯	169	精白米	68	委託麦飯	169
牛乳		おおむぎ	7	牛乳		水	108	牛乳		牛乳		玄米	12	牛乳	
牛乳	206	酒	2	牛乳	206	牛乳		牛乳	206	牛乳	206	水	120	牛乳	206
豚キムチ(瑞浪ボーノ)		水	97	ハツシモおやきの五平だれ		牛乳	206	フィッシュポーション		厚焼きたまご		牛乳		タンドリーチキン	
なたね油	0.2	さつまいも	23	ハツシモおやき(大豆)	55	和風おろしハンバーグ		フィッシュポーション	50	厚焼きたまご	60	牛乳	206	若鶏もも	60
にんにく	0.3	炊き込みわかめ	1.5	赤みそ	1.5	ハンバーグ	60	米油	3	白菜のしのだ和え		酢豚		白こしょう	0.02
豚もも	65	牛乳		こいくちしょうゆ	2	なたね油	0.5	ポテトサラダ		油揚げ	5	豚もも	30	食塩	0.2
酒	2	牛乳	206	中ざら糖	7.6	三温糖	1.3	とうもろこし	8	はくさい	40	しょうが	0.5	カレー粉	0.2
こいくちしょうゆ	0.5	ささみのレモン風味		本みりん	2	こいくちしょうゆ	1.8	じゃがいも	54	こまつな	10	こいくちしょうゆ	1.2	調理用ヨーグルト	8
ひじき	2	鶏ささ身	45	酒	2.5	本みりん	1	きゅうり	17	塩こんぶ	0.5	酒	0.5	トマトケチャップ	2.5
白菜キムチ	12	酒	2	白すりごま	1.8	酒	1	マヨネーズ	6	うすくちしょうゆ	1.7	でんぷん	6	ウスターソース	1
にら	3	食塩	0.1	粉ピーナッツ	1.62	だいこん	20	レタスのスープ		上白糖	0.5	じゃがいも	25	こいくちしょうゆ	0.8
えだまめ	5	白こしょう	0.02	水	0.5	高野豆腐の煮物		糸かまぼこ	12	花かつお	1.5	米油	3.6	なたね油	0.5
ナムル		でんぷん	8	なたね油	0.2	干し椎茸	1	たまねぎ	15	炊き合わせ		なたね油	0.2	大根サラダ	
だいずもやし	10	米油	4	ブロッコリーのおかか和え		水	42	エリンギ	8	なたね油	0.2	たまねぎ	24	だいこん	45
ぜんまい	5	中ざら糖	3.5	とうもろこし	15	うすくちしょうゆ	1.5	鶏ガラスープ	0.9	若鶏もも	30	干し椎茸	0.5	きゅうり	20
だいこん	30	うすくちしょうゆ	1	ブロッコリー	45	三温糖	1.3	チキンブイヨン	0.9	さといも	15	きくらげ	0.3	玉葱ドレッシング	6
ほうれんそう	20	レモン果汁	2.5	こいくちしょうゆ	1.5	本みりん	1.7	食塩	0.1	ごぼう	25	中華だし	0.6	五目スープ	
コチュジャン	0.03	水	4	本みりん	1	和風だしの素	0.5	うすくちしょうゆ	2	干し椎茸	1	三温糖	3.4	水	120
こいくちしょうゆ	1.8	煮浸し		三温糖	0.4	凍り豆腐	10	白こしょう	0.01	たけのこ	15	穀物酢	2.6	ロースハム	8
穀物酢	1.5	油揚げ	5	花かつお(一食)	0.5	こまつな	25	レタス	25	こんにゃく	25	食塩	0.1	干し椎茸	0.3
三温糖	1.1	キャベツ	30	きしめんの汁		かす汁		水	130	水	50	こいくちしょうゆ	1.6	とうがん	15
ごま油	0.5	こまつな	30	若鶏もも	10	水	120	スライスチーズ		中ざら糖	2	青ピーマン	2	酒	0.5
もずくスープ		こいくちしょうゆ	1.5	酒	0.5	厚削り節	2.5	スライスチーズ	15	和風だしの素	0.5	赤ピーマン	2	シャンタン	1.2
水	130	和風だしの素	0.3	厚削り節	3	さけ	20			玉はんぺん	25	水	8	うすくちしょうゆ	1
糸かまぼこ	10	三温糖	0.8	水	130	酒	1			本みりん	1.5	でんぷん	0.4	白こしょう	0.01
もずく	12	本みりん	0.4	焼きかまぼこ	8	はくさい	15			こいくちしょうゆ	3.5	ごま油	0.3	食塩	0.1
ぶなしめじ	9	なすのみそ汁		干し椎茸	1	えのき	8			さやいんげん	10	華風サラダ		しょうが	0.1
シャンタン	0.7	水	120	たまねぎ	15	ごぼう	15					だいずもやし	10	とうもろこし	7
うすくちしょうゆ	0.8	煮干し	2.5	油揚げ	3	油揚げ	3					キャベツ	25	こまつな	10
食塩	0.1	えのきたけ	10	本みりん	3	合わせみそ	7.5					ほうれんそう	20	ハロウィンマフィン	
白こしょう	0.02	なす	20	こいくちしょうゆ	7	酒かす	2					中華ドレッシング	6	かぼちゃのマフィン	25
ねぎ	9	ミニ厚揚げ	15	はくさい	15	ねぎ	8					ほたてのスープ			
ヨーグルト		合わせみそ	8	ねぎ	8	水	120					水	130		
ヨーグルト100g	100	ねぎ	6			りんごゼリー						ほたてがい	12		
		わかめ	0.3			りんごゼリー	60					とうもろこし	10		
												きくらげ	0.5		
												鶏ガラスープ	2		
												チキンブイヨン	1.2		
												食塩	0.3		
												うすくちしょうゆ	1.6		
												白こしょう	0.01		
												ねぎ	9		
												わかめ	0.6		

11月度

1日(火)		2日(水)	
もち米入りごはん		麦ごはん	
精白米	71	委託麦飯	169
ぷちっとモチ玄米	7	牛乳	
水	132	牛乳	206
牛乳		鰆の漬け焼き	
牛乳	206	さわら	50
豚肉のかりん揚げ		しょうが	0.3
豚もも	46	こいくちしょうゆ	1.2
うすくちしょうゆ	0.6	本みりん	0.5
しょうが	0.6	酒	2.2
酒	2	なたね油	0.5
でんぷん	9	つぼ漬け和え	
米油	5	だいこん	37
三温糖	2.8	赤ピーマン	5
こいくちしょうゆ	1.8	きゅうり	20
水	9	穀物酢	2
れんこんの炒め煮		三温糖	2
なたね油	0.3	つぼ漬け	4
れんこん	36	塩こんぶ	0.8
たけのこ	8	合わせみそ汁	
水	0.65	水	120
和風だしの素	0.25	煮干し	2.5
三温糖	1.5	じゃがいも	20
本みりん	1	たまねぎ	10
酒	1	はくさい	15
こいくちしょうゆ	1.8	合わせみそ	7.5
たぬき汁		ねぎ	8
水	100	わかめ	0.3
厚削り節	3	白いミルクプリン	
だいこん	20	白いミルクプリン	60
えのきたけ	7		
板こんにゃく	15		
さつま揚げ	9		
うすくちしょうゆ	3.4		
食塩	0.15		
酒	1		
木綿豆腐	20		
しょうが	0.8		
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。