

# [ 献立予定表 ]

2022年11月度

1日(火)		2日(水)		4日(金)		7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)			
もち米入りごはん		麦ごはん		新米ごはん		ソフト麺		玄米ごはん		黒コッパパン		麦ごはん		わかめごはん		麦ごはん		味ごはん		麦ごはん		麦ごはん			
精白米	71	委託麦飯	169	精白米	72	ソフト麺	180	精白米	67	黒パン	90	委託麦飯	169	精白米	74.5	委託麦飯	169	精白米	65	委託麦飯	169	委託麦飯	169	委託麦飯	169
がちっとモチ玄米	7	牛乳		水	108	牛乳		玄米	12	牛乳		牛乳		もち麦	3.5	牛乳		水		おむぎ	7	牛乳		牛乳	
水	132	牛乳	206	牛乳		牛乳	206	水	132	牛乳	206	牛乳	206	水	132	牛乳	206	水	99	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
牛乳		鯖の漬け焼き		牛乳	206	オムレツ		牛乳		鶏肉のオレングリソース		さけの照り焼き		炊き込みわかめ	1.1	鶏肉の生姜焼き		酒	1.5	鰯の梅煮		春巻き		春巻き	
牛乳	206	さわら	50	秋刀魚のかばやき		オムレツ	50	牛乳	206	若鶏モモ肉	60	さけ	60	牛乳		若鶏もも	60	本みりん	0.7	いわし(梅煮)	50	春巻き	40	春巻き	40
豚肉のかりん揚げ		しょうが	0.3	さんま	50	なたね油	0.1	たこのから揚げ		食塩	0.06	しょうが	0.8	牛乳	206	しょうが	1.4	こいくちしょうゆ	1.8	煮あえ		米油	4	米油	4
豚モモ	46	こいくちしょうゆ	1.2	しょうが	0.6	海藻サラダ		まだこ	46	白こしょう	0.01	酒	3	揚げ豆腐のそぼろあんかけ		こいくちしょうゆ	1.7	なたね油	0.2	にんじん	5	荳わかめの華風和え		荳わかめの華風和え	
うすくちしょうゆ	0.6	本みりん	0.5	酒	1	だいこん	25	しょうが	0.5	酒	2	こいくちしょうゆ	0.4	揚げだし豆腐	60	酒	2.2	若鶏モモ肉	20	だいこん	40	にんじん	5	にんじん	5
しょうが	0.6	酒	2.2	でんぱん	6	きゅうり	10	こいくちしょうゆ	0.2	なたね油	0.6	なたね油	0.5	米油	4	本みりん	1	酒	1	れんこん	11	キャベツ	20	キャベツ	20
酒	2	なたね油	0.5	米油	3	海藻ミックス	1.5	酒	3	マーマレード	0.5	こいくちしょうゆ	2	水	9.5	なたね油	0.5	干し椎茸	1	油揚げ	3	荳わかめ	1.1	荳わかめ	1.1
でんぱん	9	つぼ漬け和え		こいくちしょうゆ	2	イタリアンドレッシング	6	でんぱん	8	本みりん	1	本みりん	2	酒	0.5	きんぴらごぼう		こんにゃく	8	こんぶ	0.2	きゅうり	20	きゅうり	20
米油	5	だいこん	37	三温糖	2	ミートソース		米油	5	こいくちしょうゆ	1	三温糖	1	中ざら糖	2.4	なたね油	0.5	ごぼう	13	にんじん	5	上白糖	3.5	こいくちしょうゆ	1.5
三温糖	2.8	赤ピーマン	5	本みりん	2	なたね油	0.1	香りしめじ		オレングリソース	5	水	2	でんぱん	0.2	しょうが	0.4	にんじん	10	油揚げ	2	食塩	0.24	ごま油	0.5
こいくちしょうゆ	1.8	きゅうり	20	水	7.5	牛ひき肉	25	にんじん	5	水	2	でんぱん	0.2	水	6.5	しょうが	0.4	にんじん	10	油揚げ	2	食塩	0.24	ごま油	0.5
水	9	穀物酢	2	磯和え		豚ももミンチ	15	キャベツ	30	でんぱん	0.2	水	6.5	でんぱん	0.4	こんにゃく	5	三温糖	1	豚汁		穀物酢	2	穀物酢	2
れんこんの炒め煮		三温糖	2	にんじん	5	食塩	0.02	きゅうり	10	カラフルサラダ		キャベツの甘酢和え		でんぱん	0.4	中ざら糖	1.5	こいくちしょうゆ	1.5	豚ばら	15	麻婆豆腐		麻婆豆腐	
なたね油	0.3	つぼ漬け	4	はくさい	45	白こしょう	0.01	干切だいこん漬	7	キャベツ	40	キャベツ	30	塩昆布和え		和風だしの素	0.12	牛乳		酒	1	ごま油	0.2	ごま油	0.2
れんこん	36	塩こんぶ	0.8	ほうれんそう	20	たまねぎ	70	かおり粉	0.2	黄ピーマン	5	きゅうり	20	にんじん	6	水	7	牛乳	206	ごぼう	8	しょうが	1	しょうが	1
たけのこ	8	合わせみそ汁		こいくちしょうゆ	2	にんじん	26	里芋のみそ汁		赤ピーマン	5	上白糖	2.1	はくさい	65	こいくちしょうゆ	2.3	うずら卵のすまし汁		こんにゃく	8	にんにく	0.8	にんにく	0.8
水	0.65	水	120	上白糖	0.5	マッシュルーム(水煮)	8	煮干し	2.5	玉葱ドレッシング	6	うすくちしょうゆ	1.2	塩こんぶ	1	白いりごま	1	水	120	たまねぎ	8	豚ももミンチ	28	豚ももミンチ	28
和風だしの素	0.25	煮干し	2.5	焼ばらのり	0.25	水	80	さといも	20	さつまいもポタージュ		穀物酢	2.5	昆布茶	0.2	ごま油	0.5	厚削り節	2.5	水	80	たまねぎ	20	たまねぎ	20
三温糖	1.5	じゃがいも	20	ふのすまし汁		トマト	5	たまねぎ	15	なたね油	0.3	みそけんちん汁		沢煮椀		日吉みそ汁		焼きかまぼこ	7	煮干し	1.3	干し椎茸	1	干し椎茸	1
本みりん	1	たまねぎ	10	厚削り節	2.5	ロリエ	0.03	はくさい	15	ベーコン	6	なたね油	0.5	なたね油	1	水	130	うずら卵	30	はくさい	15	エリンギ	12	エリンギ	12
酒	1	はくさい	15	焼きかまぼこ	8	スープストック	0.5	ミニ厚揚げ	10	たまねぎ	40	にんじん	8	豚モモ	8	煮干し	2.5	たまねぎ	15	さといも	15	三温糖	3	三温糖	3
こいくちしょうゆ	1.8	合わせみそ	7.5	たまねぎ	30	三温糖	1	白みそ	8	食塩	0.1	ごぼう	10	酒	2	えのきたけ	7	本みりん	1	赤みそ	7.5	シャンタン	0.7	シャンタン	0.7
たぬぎ汁		ねぎ	8	うすくちしょうゆ	3	トマトケチャップ	10	ねぎ	10	白こしょう	0.01	だいこん	20	ごぼう	8	たまねぎ	20	うすくちしょうゆ	2.7	ねぎ	8	甜面醬	4.5	甜面醬	4.5
水	100	わかめ	0.3	食塩	0.15	ウスターソース	4.5	水	120	水	80	水	100	だいこん	10	ミニ厚揚げ	15	食塩	0.1	みかん		コチュジャン	0.1	コチュジャン	0.1
厚削り節	3	白いミルクプリン		本みりん	1	でんぱん	3	アーモンド小魚	3	さつまいも	60	煮干し	2.5	たけのこ	6	かぼちゃ	30	こまつな	15	みかん	68	赤みそ	1.5	赤みそ	1.5
だいこん	20	白いミルクプリン	60	玉ふ	1	グリーンピース	3	アーモンド小魚	5	スープストック	1	油揚げ	3	水	130	日吉みそ	8	ねぎ	7			こいくちしょうゆ	0.8	こいくちしょうゆ	0.8
えのきたけ	7			こまつな	15					チキンピジョン	1	日吉みそ	9	厚削り節	2	ねぎ	8	ひじきの煮付け				冷凍サイコロ豆腐	100	冷凍サイコロ豆腐	100
こんにゃく	15			ねぎ	7					でんぱん	2	木綿豆腐	20	干し椎茸	1	うすくちしょうゆ	3	なたね油	0.2			トウバンジャン	0.15	トウバンジャン	0.15
さつま揚げ	9			水	120					牛乳	40	ねぎ	8	食塩	0.1	うすくちしょうゆ	3	ひじき	2.2			水	5	水	5
うすくちしょうゆ	3.4			さつまいもとくりのタルト						豆乳	20	柿		食塩	0.1	ねぎ	6	大豆	15			でんぱん	1	でんぱん	1
食塩	0.15			さつまいもと栗のタルト	35					生クリーム	3	かき	40	ねぎ	6			オイルツナ	5			ねぎ	10	ねぎ	10
酒	1									パセリ	0.06			ヨーグルト				三温糖	1.3						
木綿豆腐	20									水	80			【小】ヨーグルト	70			和風だしの素	0.3						
しょうが	0.8													【中】ヨーグルト	100			水	8						
ねぎ	8																	こいくちしょうゆ	2						
																		本みりん	1						
																		さいいんげん	7						
																		大学芋							
																		さつまいも	65						
																		米油	2.5						
																		こいくちしょうゆ	1.3						
																		上白糖	6						
																		水	1.2						
																		黒いりごま	0.6						

18日(金)		21日(月)		22日(火)		24日(木)		25日(金)		28日(月)		29日(火)		30日(水)	
新米ごはん		麦ごはん		もち米入りごはん		麦ごはん		中華五目ごはん		ラーメン		菜めし		麦ごはん	
精白米	72	委託麦飯	169	精白米	71	委託麦飯	169	精白米	65	ラーメン	180	精白米	65	委託麦飯	169
水	108	牛乳		がちっとモチ玄米	7	しじみの佃煮		おむぎ	6.5	牛乳		玄米	12	牛乳	
牛乳		牛乳	206	水	132	しじみの佃煮	5	水	99	牛乳	206	水	100	牛乳	206
牛乳	206	ビーフカレーシチュー		納豆		牛乳		こいくちしょうゆ	1.7	煮卵		菜めしのもと	1.6	鶏とレバーのケチャップ和え	
瑞浪(トウモロコシ)の甘辛だれ		なたね油	0.5	一食納豆	30	牛乳	206	酒	1	煮卵	40	牛乳		鶏レバー竜田揚げ	10
なたね油	0.2	にんにく	0.3	牛乳	206	鯖の塩焼き		本みりん	0.7	チンゲン菜の中華あえ		牛乳	206	若鶏もも肉	50
しょうが	1	しょうが	0.3	さば	50	ごま油	0.5	ごま油	0.5	にんじん	7	豆腐ナゲット		こいくちしょうゆ	0.5
にんにく	1	牛肉	20	照り焼きハンバーグ		しょうが	0.6	しょうが	0.6	キャベツ	10	豆腐ナゲット	40	酒	2
豚モモ	70	たまねぎ	55	ハンバーグ	60	食塩	0.1	豚モモ	15	チンゲンサイ	30	なたね油	3	しょうが	0.3
白こしょう	0.02	にんじん	10	なたね油	0.5	なたね油	0.5	酒	0.5	こいくちしょうゆ	1.5	いかと里芋の煮つけ		でんぱん	8
酒	4	じゃがいも	43	こいくちしょうゆ	1	わかめの酢の物		ごぼう	8	穀物酢	2.5	いか	20	米油	3
三温糖	1	水	50	本みりん	2	キャベツ	10	こんにゃく	5	三温糖	2	さといも	40	白みそ	0.6
本みりん	1.6	チャツネ	2	三温糖	1	きゅうり	20	三温糖	1	ごま油	0.5	さいいんげん	5	上白糖	3
こいくちしょうゆ	2	こいくちしょうゆ	0.8	酒	1	わかめ		鶏ガラスープ	0.3	しょうゆラーメンの汁		こいくちしょうゆ	3.5	上白糖	3
湯葉のごま入りお浸し		トマトケチャップ	6	しょうが	0.4	上白糖	2.5	こいくちしょうゆ	1.5	なたね油	0.5	酒	4	本みりん	1.5
キャベツ	30	ウスターソース	8	水	6.8	穀物酢	2.8	食塩	0.1	にんにく	0.5	本みりん	3.5	小松菜の和え物	
こまつな	20	スープストック	0.5	でんぱん	0.2	食塩	0.2	こんぶ	0.5	焼き豚	10	中ざら糖	2.5	はくさい	20
にんじん	5	ロリエ	0.2	切り干し大根の煮付け		きのこのすまし汁		牛乳		厚削り節	2	和風だしの素	0.5	こまつな	40
湯葉	3	ソテーオニオン	3	なたね油	0.5	厚削り節	2.5	牛乳	206	水	130	水	6	えだまめ	8
水	2	牛乳	15	にんじん	5	糸かまぼこ	7	小えびのかりかり揚げ		なると	5	すまし汁		中華ドレッシング	6
厚削り節	0.05	無塩バター	6	干し椎茸	1	えのきたけ	7	えび唐揚げ	40	もやし	10	水	130	わかめスープ	