

[献立予定表]

2023年1月度

11日(水)		12日(木)		13日(金)		16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		23日(月)	
米粉食パン		麦ごはん		わかめごはん		麦ごはん		キムチチャーハン		麦ごはん		麦ごはん		玄米ごはん		麦ごはん	
米粉パン	84	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	精白米	68	委託麦飯	169
牛乳		牛乳		もち麦	3.5	牛乳		おおむぎ	6.5	牛乳		牛乳		玄米	12	牛乳	
牛乳	206	牛乳	206	水	132	牛乳	206	水	99	牛乳	206	牛乳	206	水	120	牛乳	206
照り焼きハンバーグ		さわらの西京焼き		炊き込みわかめ	1.1	鰯の照り焼き		こいくちしょうゆ	0.8	納豆		鶏肉のバジル炒め		牛乳		タコライス(ミート)	
ハンバーグ	60	さわら西京漬	50	牛乳		ぶり	50	酒	0.6	一食納豆	30	なたね油	0.2	牛乳	206	なたね油	0.15
なたね油	0.5	なたね油	1	牛乳	206	しょうが	0.3	本みりん	0.6	鮭の塩焼き		しょうが	0.2	かぼちゃ肉サンド		にんにく	0.3
こいくちしょうゆ	0.5	黒豆の煮付け		豆腐ナゲット		酒	2	なたね油	0.4	サーモン	50	にんにく	0.02	カボチャ挽肉サンド	60	トマト	20
本みりん	1	黒豆	13	豆腐ナゲット	40	こいくちしょうゆ	0.5	豚モモ	15	酒	0.5	若鶏胸肉皮無し	60	米油	3	トマトケチャップ	3
三温糖	1.2	中ざら糖	3	なたね油	3	なたね油	0.1	酒	1	食塩	0.1	酒	0.5	つぼ漬け和え		ウスターソース	3.5
酒	1	こいくちしょうゆ	1.5	金平ごぼう		こいくちしょうゆ	1.5	白菜キムチ	11	なたね油	0.5	ナンプラー	2	にんじん	3	豚ももミンチ	50
しょうが	0.05	本みりん	0.5	なたね油	0.3	本みりん	2	牛乳		わかめの酢の物		ウスターソース	1.5	だいこん	34	食塩	0.02
水	7.8	水	40	ごぼう	30	三温糖	1	牛乳	206	キャベツ	10	トウバンジャン	0.01	きゅうり	20	白こしょう	0.01
でんぱん	0.3	すきやき煮		にんじん	10	酒	1	えびしゅうまい		きゅうり	20	黒こしょう	0.02	穀物酢	2	ソテードオニオン	20
キャベツのサラダ		なたね油	0.5	こんにゃく	8	でんぱん	0.3	しゅうまい(エビ)	60	わかめ	1	青ピーマン	10	三温糖	2	チリパウダー	0.01
にんじん	5	牛肉(もも)	40	中ざら糖	1.4	水	6	中華サラダ		上白糖	2.5	赤ピーマン	10	つぼ漬け	4	青ピーマン	5
キャベツ	30	干し椎茸	1	和風だしの素	0.1	ひじきの煮付け		キャベツ	20	穀物酢	2.8	バジル	0.05	塩こんぶ	0.8	タコライス(キャベツ)	
こまつな	20	えのきたけ	7	こいくちしょうゆ	2	なたね油	0.2	こまつな	20	食塩	0.2	肉じゃが		豚汁		キャベツ	50
マヨネーズ	6	まいたけ	20	白いりごま	1	にんじん	8	きゅうり	15	なたね油	0.5	目玉焼き	35	なたね油	0.2	黄ピーマン	5
コーンポタージュ		はくさい	50	ごま油	0.3	ひじき燥	2.4	中華ドレッシング	6	もずくスープ		キャベツのカレースープ		豚モモ脂無	10	チーズ	
なたね油	0.3	焼きかまぼこ	8	水	7	油揚げ	3	もずく		水	130	オリーブ油	1	ごぼう	20	一食チーズ	15
ロースハム	5	ねぎ	10	おでん		オイルツナ	5	水		糸かまぼこ	10	にんじん	8	こんにゃく	15	アーサ汁	
たまねぎ	40	焼き豆腐	20	水	30	三温糖	1.3	糸かまぼこ	10	こいくちしょうゆ	0.5	たまねぎ	10	にんじん	10	水	130
食塩	0.1	こんにゃく	10	厚削り節	2	和風だしの素	0.3	もずく	11	にんじん	8	大豆	8	たまねぎ	10	厚削り節	2.5
白こしょう	0.01	和風だしの素	0.3	だいこん	45	水	8	ばなしめじ	8	たまねぎ	70	水	120	水	80	糸かまぼこ	5
水	80	三温糖	3	こんにゃく	25	こいくちしょうゆ	1.7	シャンタン	1	じゃがいも	55	トマト	10	煮干し	1	えのきたけ	10
コーンピューレ	15	こいくちしょうゆ	5	中ざら糖	2	本みりん	1	うすくちしょうゆ	1	こんにゃく	20	チキンコンソメ	0.7	さといも	20	本みりん	1
クリームコーン	30	酒	2	本みりん	2	さやいんげん	7	食塩	0.1	三温糖	2.2	キャベツ	30	赤みそ	8	うすくちしょうゆ	3
スープストック	0.7	水	5	白玉雑煮		白こしょう	0.02	ねぎ	7	和風だしの素	0.6	食塩	0.5	ねぎ	8	食塩	0.15
とうもろこし	15			こいくちしょうゆ	4.5	水	120	焼きプリンタルト		こいくちしょうゆ	4.5	白こしょう	0.01	ミルクプリン		木綿豆腐	20
三温糖	1			さといも	30	厚削り節	2.5	焼きプリンタルト	30	本みりん	1	カレー粉	0.3	ミルクプリン	80	しょうが	1
牛乳	40			こんぶ	1	若鶏モモ肉	10	焼きプリンタルト		さやいんげん	15	パインナップルゼリー				あおさ	0.24
生クリーム	3			うずら卵	25	焼きかまぼこ	8			水	20	パインゼリー	50			焼ばらのり	0.06
パセリ	0.06			玉はんぺん	25	本みりん	1										
水	80			(中学のみ)干し柿		食塩	0.15										
				干しがき	20	うすくちしょうゆ	3										
						かぶ	20										
						白玉もち	33										
						はくさい	15										
						こまつな	12										

24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		30日(月)		31日(火)	
菜めし		ココア揚げパン		麦ごはん		瑞浪米ごはん		うどん		もち米入りごはん	
精白米	65	コッパパン	63	委託麦飯	169	精白米	72	うどん	200	精白米	71
玄米	12	米油	4	牛乳		水	97	牛乳		ぶちっとモチ玄米	7
水	100	ピュアココア	2	牛乳	206	牛乳		牛乳	206	水	132
菜めしのもと	1.6	粉糖	4.5	いかフリッター		牛乳	206	ささみのレモン風味		牛乳	
牛乳		上白糖	3.5	いかフリッター	35	瑞浪ポーノボクの甘辛だれ		鶏ささ身	45	牛乳	206
牛乳	206	牛乳		米油	3	なたね油	0.2	酒	2	ビビンバ	
鯖のみそ煮		牛乳	206	海藻サラダ		しょうが	1	食塩	0.1	なたね油	0.5
さばみそ煮	60	ミートボール		だいこん	25	にんにく	1	白こしょう	0.02	しょうが	1
磯和え		ミートボール	60	きゅうり	10	豚モモ	70	でんぱん	8	にんにく	0.5
にんじん	5	トマトケチャップ	8	海藻ミックス	1.5	白こしょう	0.02	米油	4	豚モモ	50
ほうれんそう	20	ウスターソース	1	玉葱ドレッシング	6	酒	4	中ざら糖	3.5	酒	1
はくさい	35	本みりん	1.5	カレーシチュー		三温糖	1	うすくちしょうゆ	1	ぜんまい	4.7
こいくちしょうゆ	2.5	上白糖	1.5	なたね油	0.5	本みりん	1.6	レモン果汁	2.5	三温糖	0.9
上白糖	0.5	水	20	にんにく	0.3	こいくちしょうゆ	2	水	4	こいくちしょうゆ	1.8
焼ばらのり	0.17	ごぼうのサラダ		しょうが	0.3	煮あえ		おかか和え		本みりん	1
みぞれ汁		ごぼう	35	豚モモ	20	にんじん	5	とうもろこし	10	オイスターソース	0.9
厚削り節	2.5	穀物酢	0.1	たまねぎ	55	だいこん	37	にんじん	10	白菜キムチ	10
糸かまぼこ	7	きゅうり	15	にんじん	10	れんこん	11	ブロッコリー	10	にら	5
えのきたけ	10	香ごまドレッシング	6	じゃがいも	43	油揚げ	3	キャベツ	20	玉子短冊切り	18
ミニ厚揚げ	20	ABCスープ		水	50	こんぶ	0.2	こいくちしょうゆ	1.5	ナムル	
本みりん	1	ベーコン	8	チャツネ	2	穀物酢	3	本みりん	1	にんじん	5
うすくちしょうゆ	3	エリンギ	10	こいくちしょうゆ	0.8	上白糖	3.5	三温糖	0.4	だいこん	30
食塩	0.1	じゃがいも	12	トマトケチャップ	6	食塩	0.24	和風だしの素	0.1	ほうれんそう	20
だいこん	40	水	120	ウスターソース	8	日吉みそ汁		花かつお	0.5	コチュジャン	0.03
ねぎ	8	コンソメスープの素	1.2	スープストック	0.5	水	130	岐阜たつぱりうどん		こいくちしょうゆ	1.8
水	120	食塩	0.1	ロリエ	0.03	煮干し	2.5	厚削り節	2	穀物酢	1.5
みかん		白こしょう	0.01	ソテードオニオン	3	えのきたけ	6	豚モモ脂無	8	三温糖	1.1
みかん	68	うすくちしょうゆ	0.8	牛乳	15	もやし	15	焼きかまぼこ	6	ごま油	0.5
		とうもろこし	10	無塩バター	6	ミニ厚揚げ	15	干し椎茸	1	ワンタンスープ	
		マカロニ	4	小麦粉	6	かぼちゃ	20	油揚げ	2	水	180
		こまつな	20	カレー粉	0.6	日吉みそ	8	まいたけ	5	シャンタン	1.2
				シュレッドチーズ	1	ねぎ	7	昆布だし	1	食塩	0.1
								酒	1	白こしょう	0.01
								本みりん	3	うすくちしょうゆ	1
								こいくちしょうゆ	5	にんじん	10
								食塩	0.05	干し椎茸	1
								ほうれんそう	10	とうもろこし	12
								水	130	わんたんの皮	7
										ねぎ	8
										アーモンド小魚	
										アーモンド小魚	5

2023年 2月度		1日(水)		2日(木)	
		麦ごはん		麦ごはん	
		委託麦飯	169	委託麦飯	169
		牛乳		牛乳	
		牛乳	206	牛乳	206
		鯖のみぞれあんかけ		鶏肉のあぶり焼き	
		さば	50	若鶏もも	60
		酒	2	白こしょう	0.02
		こいくちしょうゆ	0.5	食塩	0.2
		しょうが	0.8	にんにく	0.4
		でんぱん	6	レモン果汁	4
		米油	3	こいくちしょうゆ	3
		うすくちしょうゆ	1.8	酒	3
		本みりん	1	なたね油	0.5
		上白糖	1.3	煮浸し	
		酒	1	にんじん	10
		だいこん	20	厚揚げ	25
		水	7	はくさい	30
		塩昆布和え		こまつな	20
		はくさい	42	和風だしの素	0.3
		きゅうり	25	こいくちしょうゆ	1.5
		塩こんぶ	1	三温糖	0.8
		昆布茶	0.2	本みりん	0.4
		筑前煮		白みそ汁	
		なたね油	0.3	煮干し	2.5
		若鶏胸肉	25	たまねぎ	10
		にんじん	10	油揚げ	3
		ごぼう	20	えのきたけ	5
		干し椎茸	1	白みそ	8
		れんこん	18	こまつな	20
		こんにゃく	18	わかめ	0.3
		さといも	28	水	120
		たけのこ	13		
		水	20		
		和風だしの素	0.3		
		三温糖	3		
		本みりん	1		
		こいくちしょうゆ	5		
		さやいんげん	5		

※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。