

〔献立予定表〕

2023年4月度

10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)
麦ごはん	玄米ごはん	米粉コッパパン(切目)	麦ごはん	もち米入りごはん	うどん	菜めし	麦ごはん
委託麦飯 169	精白米 68	米粉パン 69	委託麦飯 169	精白米 71	うどん 200	精白米 74.5	委託麦飯 169
牛乳	玄米 12	牛乳	牛乳	がちっとモチ玄米 7	牛乳	もち麦 3.5	牛乳
牛乳 206	水 120	牛乳 206	牛乳 206	水 132	牛乳 206	水 132	牛乳 206
鶏肉のあぶり焼き	牛乳	ウインナー	エビの天ぷら	牛乳	竹輪の磯辺揚げ	菜めしのもと 1.6	あまごの米粉揚げ
若鶏もも肉 60	牛乳 206	ウインナー 60	えび 32	牛乳 206	竹輪 20	牛乳	あまご 50
白こしょう 0.02	豚肉のかりん揚げ	トマトケチャップ 3	小麦粉 10	鱈の西京焼き	青のり粉 0.1	牛乳 206	酒 1.5
食塩 0.2	豚もも肉 45	デミグラスソース 2	食塩 0.1	さわら西京漬 50	ベーキングパウダー 0.2	鶏肉の照り焼き	こいくちしょうゆ 2
にんにく 0.4	うすくちしょうゆ 0.6	ウスターソース 2	ベーキングパウダー 0.1	なたね油 1	小麦粉 10	若鶏もも肉 60	米粉 2
レモン果汁 4	しょうが 0.6	中ざら糖 1	米油 3	土佐酢和え	米油 6	しょうが 0.8	でんぷん 4
こいくちしょうゆ 3	酒 2	水 3	お浸し	紫キャベツ 3	おかか和え	酒 2.8	白こしょう 0.02
酒 3	でんぷん 8	キャベツのサラダ	はくさい 35	だいこん 25	とうもろこし 7	こいくちしょうゆ 0.9	米油 4
なたね油 0.5	米油 4	とうもろこし 7	ほうれんそう 25	きゅうり 20	にんじん 13	なたね油 0.5	煮浸し
つぼ漬け和え	三温糖 2.8	キャベツ 18	こいくちしょうゆ 1.5	わかめ 0.6	キャベツ 30	こいくちしょうゆ 1	にんじん 10
つぼ漬け 5	こいくちしょうゆ 1.8	チンゲンサイ 30	三温糖 0.5	水 2	きゅうり 5	本みりん 2	油揚げ 4
だいこん 35	水 8	青しそドレッシング 6	本みりん 1	厚削り節 0.05	こいくちしょうゆ 1.5	三温糖 1	はくさい 35
きゅうり 22	金平ごぼう	クリームシチュー	和風だしの素 0.1	三温糖 2.5	本みりん 1	酒 1	こまつな 25
塩こんぶ 0.8	なたね油 0.3	なたね油 0.4	合わせみそ汁	しろしょうゆ 0.8	三温糖 0.4	水 6.8	和風だしの素 0.3
穀物酢 2	ごぼう 30	若鶏胸肉 25	水 120	米酢 3.5	和風だしの素 0.1	でんぷん 0.2	こいくちしょうゆ 1.5
三温糖 2	にんじん 10	たまねぎ 35	煮干し 2.5	親子煮	花かつお 0.5	五目大豆	三温糖 0.8
日吉みそ汁	こんにゃく 5	食塩 0.05	さといも 15	なたね油 0.5	きつねうどんの汁	大豆 13	本みりん 0.4
水 130	中ざら糖 1.4	白こしょう 0.03	たまねぎ 10	若鶏もも肉 22	厚削り節 3	にんじん 7	たぬぎ汁
煮干し 2.5	和風だしの素 0.1	にんじん 10	油揚げ 3	酒 2	若鶏もも肉 15	たけのこ 5	水 100
たまねぎ 20	水 7	じゃがいも 20	合わせみそ 7.5	干し椎茸 1.5	焼きかまぼこ 7	こんにゃく 7	厚削り節 3
えのきたけ 7	こいくちしょうゆ 2.3	水 60	木綿豆腐 15	にんじん 10	たまねぎ 20	こんぶ 0.5	たけのこ 10
油揚げ 3	白いりごま 1	ロリエ 0.01	ねぎ 8	じゃがいも 20	はくさい 15	中ざら糖 3	だいこん 30
日吉みそ 8	ごま油 0.3	スープストック 0.8	わかめ 0.3	たまねぎ 35	油揚げ 4	和風だしの素 0.35	えのきたけ 7
ねぎ 8	豆腐のすまし汁	クリームコーン 20	お祝いデザート	水 40	干し椎茸 1.2	こいくちしょうゆ 1	ごぼう 12
わかめ 0.3	厚削り節 2.5	牛乳 25	お祝いクレープ 35	中ざら糖 3	酒 1	本みりん 1	こんにゃく 15
	たまねぎ 20	米粉 5		和風だしの素 0.35	本みりん 3	水 14	さつま揚げ 9
	えのきたけ 7	生クリーム 1		うすくちしょうゆ 4	こいくちしょうゆ 6	白みそ汁	うすくちしょうゆ 3.6
	うすくちしょうゆ 3			凍り豆腐 7	ねぎ 8	煮干し 2.5	食塩 0.18
	食塩 0.15			卵 23	水 130	たまねぎ 20	酒 1
	本みりん 1			さやいんげん 15	お花見デザート	じゃがいも 25	木綿豆腐 15
	木綿豆腐 20				(小)花見団子 45	油揚げ 3	しょうが 0.8
	こまつな 10				(中)桜もち 45	白みそ 8	ねぎ 8
	水 120					ねぎ 7	
						水 120	

20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
麦ごはん	サーモンピラフ	味ごはん	黒コッパパン	麦ごはん	瑞浪米ごはん
委託麦飯 169	精白米 65	精白米 65	黒パン 90	委託麦飯 169	精白米 72
牛乳	おおむぎ 6.5	おおむぎ 7	牛乳	牛乳	水 108
牛乳 206	水 128	水 99	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206
瑞浪ポーノボークのピビンパ	白ワイン 1.8	酒 0.7	豚肉のバーベキューソース	厚揚げのそぼろあんかけ	牛乳 206
なたね油 0.5	なたね油 0.5	本みりん 0.7	豚ロース 60	生揚げ 50	鱈フライ
しょうが 1	さけ 20	こいくちしょうゆ 1.7	しょうが 0.8	若鶏胸肉ミンチ 15	アジのフライ 50
にんにく 0.5	食塩 0.1	なたね油 0.2	こいくちしょうゆ 0.8	しょうが 0.5	米油 5
豚もも肉 55	白こしょう 0.01	若鶏もも肉 12	酒 1.5	酒 0.5	1食ウスターソース 8
酒 3	白ワイン 1	酒 1	なたね油 0.1	中ざら糖 2.3	塩ゆでキャベツ
三温糖 0.9	たまねぎ 20	干し椎茸 1	酒 0.6	こいくちしょうゆ 1.8	にんじん 5
こいくちしょうゆ 1.8	にんじん 10	こんにゃく 8	本みりん 1	でんぷん 0.4	キャベツ 40
本みりん 1	スープストック 1	ごぼう 10	こいくちしょうゆ 1.2	水 9.5	赤だし
オイスターソース 0.9	パセリ 0.03	にんじん 5	穀物酢 0.8	切り干し大根の煮付け	水 120
白菜キムチ 9	牛乳	油揚げ 2	中ざら糖 1.2	なたね油 0.5	煮干し 2
にら 5	牛乳 206	三温糖 1	りんごピューレ 1.5	にんじん 5	もやし 10
ナムル	ハンバーグステーキ	こいくちしょうゆ 1.3	レモン果汁 1.2	干し椎茸 1	えのきたけ 7
だいずもやし 10	ハンバーグ 60	牛乳	水 6	切干しだいこん 7	たまねぎ 10
荳ワカメ 0.2	なたね油 0.5	牛乳 206	でんぷん 0.2	油揚げ 3	赤みそ 8
にんじん 5	トマトケチャップ 3	豆腐ナゲット	ごぼうのサラダ	水 15	木綿豆腐 20
だいこん 30	デミグラスソース 3	豆腐ナゲット 40	ごぼう 35	中ざら糖 1.9	ねぎ 6
ほうれんそう 20	ウスターソース 2	なたね油 3	穀物酢 0.1	和風だしの素 0.25	わかめ 0.1
コチュジャン 0.04	中ざら糖 0.5	香りしそ	きゅうり 15	酒 1	
こいくちしょうゆ 1.8	水 3	にんじん 5	香ごまドレッシング 6	本みりん 1	
穀物酢 1.5	マカロニサラダ	キャベツ 30	トマトスープ	こいくちしょうゆ 2	
三温糖 1.1	マカロニ 8	きゅうり 8	オリーブ油 1.5	さやいんげん 4	
ごま油 0.5	にんじん 7	千切だいこん漬 8	たまねぎ 30	沢煮椀	
ワカメスープ	きゅうり 12	かおり粉 0.2	セロリー 2	なたね油 0.5	
水 120	マヨネーズ 6	えのきのすまし汁	トマト 30	豚もも肉 8	
ほたてがい 10	レタスのスープ	水 120	水 160	酒 2	
ぶなしめじ 13	水 130	厚削り節 2.5	ロースハム 10	ごぼう 8	
とうもろこし 7	糸かまぼこ 12	焼きかまぼこ 5	じゃがいも 10	だいこん 10	
冷凍サイコロ豆腐 12	エリンギ 10	えのきたけ 10	白いんげん豆 5	たけのこ 6	
シャンタン 0.8	鶏ガラスープ 0.9	たまねぎ 20	チキンコンソメ 1.5	水 130	
うすくちしょうゆ 1	チキンピヨン 0.9	うすくちしょうゆ 4	食塩 0.15	厚削り節 2	
食塩 0.3	うすくちしょうゆ 2	食塩 0.2	白こしょう 0.01	干し椎茸 1	
白こしょう 0.01	食塩 0.1	本みりん 1		うすくちしょうゆ 3	
ねぎ 5	白こしょう 0.01	木綿豆腐 20		食塩 0.1	
わかめ 0.5	レタス 35	こまつな 10		ねぎ 6	
	ねぎ 8	白いミルクプリン		セミノール	
	みしょうかん	白いミルクプリン 60		セミノール 35	
	みしょうかん 35				

2023年 5月度	1日(月)	2日(火)
	麦ごはん	わかめごはん
	委託麦飯 169	精白米 74.5
	牛乳	もち麦 3.5
	牛乳 206	水 132
	鶏肉の唐揚げ	炊き込みわかめ 1.1
	若鶏もも肉 60	牛乳
	しょうが 0.8	牛乳 206
	こいくちしょうゆ 1.6	鱈の照り焼き
	酒 1.8	ぶり 50
	でんぷん 8	しょうが 0.2
	米油 4	酒 2
	キャベツの甘酢和え	こいくちしょうゆ 0.8
	キャベツ 30	なたね油 0.1
	きゅうり 20	こいくちしょうゆ 1.5
	上白糖 2.1	本みりん 2
	うすくちしょうゆ 1.2	三温糖 1
	穀物酢 2.5	酒 1
	白みそ汁	でんぷん 0.3
	煮干し 2.5	水 6
	たまねぎ 10	彩りしそ
	油揚げ 3	とうもろこし 7
	えのきたけ 5	赤ピーマン 5
	白みそ 8	キャベツ 30
	こまつな 20	こまつな 20
	わかめ 0.3	こいくちしょうゆ 2
	水 120	本みりん 1
		三温糖 0.5
		和風だしの素 0.05
		花かつお 0.5
		けんちん汁
		なたね油 0.2
		ごぼう 15
		こんにゃく 10
		だいこん 20
		にんじん 5
		水 100
		厚削り節 2.5
		酒 1
		うすくちしょうゆ 4
		食塩 0.2
		木綿豆腐 20
		ねぎ 8
		端午の節句のお菓子
		端午の節句のお菓子 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。