

〔献立予定表〕

2023年5月度

1日(月)	2日(火)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)
麦ごはん	わかめごはん	麦ごはん	玄米ごはん	黒コッペパン	麦ごはん	筍ごはん	ソフト麺	昆布めし	麦ごはん	麦ごはん
委託麦飯 169	精白米 74.5 牛乳 3.5	委託麦飯 169	精白米 68 玄米 12	黒パン 90	委託麦飯 169	精白米 65 おおむぎ 6.5	ソフトスパゲティ(完成品) 180	精白米 70 おおむぎ 7	委託麦飯 169	委託麦飯 169
牛乳 206	水 132	牛乳 206	水 120	牛乳 206	牛乳 206	水 99	牛乳 206	水 100	牛乳 206	牛乳 206
鶏肉の唐揚げ	炊き込みわかめ 1.1	カレーシチュー	牛乳	鶏肉のオレンジソース	ホイコーロー	うすくちしょうゆ 1.6	オムレツ	塩こんぶ 2.7	いか焼き	鶏肉の梅どろがけ
若鶏もも 60	牛乳	なたね油 0.5	牛乳 206	若鶏もも肉 60	なたね油 0.5	酒 1.25	オムレツ 50	牛乳	いか 60	若鶏もも 60
しょうが 0.8	牛乳 206	にんにく 0.5	和風おろしハンバーグ	食塩 0.06	しょうが 0.6	本みりん 0.3	なたね油 0.5	牛乳 206	こいくちしょうゆ 0.6	食塩 0.05
こいくちしょうゆ 1.6	鱈の照り焼き	しょうが 0.5	ハンバーグ 60	白こしょう 0.01	にんにく 0.4	なたね油 0.5	アスパラガスのサラダ	鱈の塩焼き	本みりん 0.8	白こしょう 0.02
酒 1.8	ぶり 50	鶏若鶏肉もも 20	なたね油 0.5	酒 2	豚もも 52	若鶏もも肉 15	アスパラガス 15	さわら 50	酒 2	酒 1
でんぶん 8	しょうが 0.2	たまねぎ 55	三温糖 1.3	なたね油 0.3	酒 3	たけのこ 25	キャベツ 30	キャベツ 30	なたね油 0.5	こいくちしょうゆ 0.2
米油 4	酒 2	にんじん 10	こいくちしょうゆ 1.8	マーメイド 0.5	こいくちしょうゆ 1.2	油揚げ 5	玉葱ドレッシング 6	食塩 0.16	中華サラダ	なたね油 0.5
キャベツの甘酢和え	こいくちしょうゆ 0.8	じゃがいも 43	本みりん 1	本みりん 1	きくらげ 0.3	和風だしの素 0.5	ツナトマトソース	なたね油 0.7	キャベツ 20	梅どろり 3
キャベツ 30	なたね油 0.1	水 50	酒 1	こいくちしょうゆ 1	青ピーマン 8	三温糖 0.5	なたね油 0.1	香りしよ	こまつな 20	こいくちしょうゆ 0.8
きゅうり 20	こいくちしょうゆ 1.5	レンズまめ 8	だいこん 20	オレンジジュース 5	たまねぎ 12	酒 1	しょうが 0.2	にんじん 5	きゅうり 15	中ざら糖 1.5
上白糖 2.1	本みりん 2	ロリエ 0.06	お浸し	水	キャベツ 30	うすくちしょうゆ 1.5	にんにく 0.2	キャベツ 30	中華ドレッシング 6	酒 1
うすくちしょうゆ 1.2	三温糖 1	カレー粉 0.6	にんじん 5	でんぶん 0.2	中ざら糖 2.2	牛乳 206	たまねぎ 80	きゅうり 8	麻婆豆腐	穀物酢 1.5
穀物酢 2.5	水 1	スープストック 0.5	キャベツ 30	ポテトサラダ	トマトケチャップ	1.4	にんじん 25	千切だいこん漬 7	ごま油 0.2	水 3
白みそ汁	でんぶん 0.3	チャツネ	2	ほうれんそう 20	とうもろこし 8	赤みそ	かつおの竜田揚げ	水 90	おろし粉 0.2	しょうが 1
煮干し 2.5	水 6	トマトケチャップ 6	こいくちしょうゆ 1.5	じゃがいも 54	酒 3	かつお 55	オイルツナ 15	沢煮椀	にんにく 0.8	こんぶ豆
たまねぎ 10	彩りしよ	ウスターソース 8	三温糖 0.5	きゅうり 17	甜面醬 2	こいくちしょうゆ 2	コンソメスープの素 0.35	なたね油 1	豚ももミンチ 28	大豆 17
油揚げ 3	とうもろこし 7	こいくちしょうゆ 0.3	本みりん 1	マヨネーズ 6	トウバンジャン 0.08	酒 2	トマトケチャップ 10	豚もも 8	たまねぎ 20	食塩 0.2
えのきたけ 5	赤ピーマン 5	ソテドオニオン 3	和風だしの素 0.1	レタスのスープ	でんぶん 1	しょうが 1.6	ウスターソース 3	酒 2	干し椎茸 1	水 1
白みそ 8	キャベツ 30	牛乳 15	赤だし	水 130	水 1.2	でんぶん 8	食塩 0.05	ごぼう 8	エリンギ 12	中ざら糖 5
こまつな 20	こまつな 2	米粉 2.8	水 120	糸かまぼこ 12	春雨のサラダ	米油 5	白こしょう 0.02	だいこん 10	三温糖 3	こんぶ 0.5
わかめ 0.3	こいくちしょうゆ 2	シユレッドチーズ 0.6	煮干し 2.3	エリンギ 10	はるさめ 8	高野豆腐の煮物	トマトピューレ 14	たけのこ 6	ジャンタン 0.7	こいくちしょうゆ 2
水 120	本みりん 1	きなこ豆	たまねぎ 15	鶏ガラスープ 0.9	にんじん 6	にんじん 5	エリンギ 10	水 130	甜面醬 4.5	本みりん 1
	三温糖 0.5	水 1.5	なめこ 12	チキンブイヨン 0.9	キャベツ 30	干し椎茸 1	ハヤシフレーク 4	厚削り節 2	コチュジャン 0.1	ふのすまし汁
	和風だしの素 0.05	上白糖 6	赤みそ 7.5	うすくちしょうゆ 2	きゅうり 13	水 30	でんぶん 3	干し椎茸 1	赤みそ 1.5	水 120
	花かつお 0.5	食塩 0.04	木綿豆腐 15	食塩 0.1	こいくちしょうゆ 2	うすくちしょうゆ 1.5		うすくちしょうゆ 3	こいくちしょうゆ 0.8	厚削り節 3
	けんちん汁	きな粉(大豆) 3	こまつな 20	白こしょう 0.01	穀物酢 2.5	三温糖 1.3		食塩 0.1	冷凍サイコロ豆腐 100	焼きかまぼこ 8
	なたね油 0.2	大豆 18	わかめ 0.3	レタス 30	三温糖 2	本みりん 1.7		ねぎ 6	トウバンジャン 0.15	たまねぎ 25
	ごぼう 15	海藻サラダ	ミルクプリン	ねぎ 8	ごま油 1.5	和風だしの素 0.5		紅あまなつ	水 5	本みりん 1
	こんにゃく 10	だいこん 25	ミルクプリン 80		ワンタンスープ	凍り豆腐 8		バにあまなつ 34	でんぶん 1	うすくちしょうゆ 3
	だいこん 20	きゅうり 10			水 150	こまつな 20			ねぎ 10	食塩 0.15
	にんじん 5	海藻ミックス 1.5			ほたてがい 10	とろろ昆布汁				玉ふ 1.5
	水 100	香ごまドレッシング 6			とうもろこし 5	厚削り節 2.5				こまつな 20
	厚削り節 2.5				シャンタン 1.2	水 150				ねぎ 10
	酒 1				食塩 0.1	焼きかまぼこ 10				
	うすくちしょうゆ 4				白こしょう 0.01	ぶなしめじ 8				
	食塩 0.2				うすくちしょうゆ 0.8	たまねぎ 20				
	木綿豆腐 20				わんたんの皮 5	食塩 0.15				
	ねぎ 8				こまつな 20	うすくちしょうゆ 2.5				
	かしわもち				パイナップル	ねぎ 8				
	かしわもち 50				パイナップル 40	一食とろろ昆布 1				
					パイナップル 40	レモンゼリー				
						レモンゼリー 30				

2023年 6月度

19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)
瑞浪米ごはん	麦ごはん	キムチチャーハン	米粉食パン	麦ごはん	もち米入りごはん	ラーメン	赤しそごはん	麦ごはん	麦ごはん	玄米ごはん
精白米 72	委託麦飯 169	精白米 65	米粉パン 100	委託麦飯 169	精白米 71	ラーメン 200	精白米 72	委託麦飯 169	委託麦飯 169	精白米 68
水 97	牛乳 3.5	おおむぎ 6.5	牛乳 12	牛乳 12	おもちとモチ玄米 17	牛乳 132	玄米 16	牛乳 206	牛乳 206	玄米 12
牛乳 206	牛乳 206	のり佃煮	牛乳 206	牛乳 206	水 132	牛乳 206	水 132	牛乳 206	牛乳 206	水 120
牛乳 206	のり佃煮	こいくちしょうゆ 0.8	いちご&マーガリン	ポークの生焼き	牛乳 206	大豆の包み揚げ	ゆかり粉 1.15	豚肉のかりん揚げ	鱈の照り焼き	牛乳 206
南瓜のそぼろあんかけ	のり佃煮 8	酒 0.6	いちご&マーガリン 15	なたね油 0.2	納豆 30	大豆の包み揚げ 60	牛乳 206	豚もも 45	さば 50	牛乳 206
かぼちゃ鹿の子 60	ささみのレモン風味	本みりん 0.6	サーモンのバジル焼き	しょうが 1	一食納豆 30	米油 6	牛乳 206	うすくちしょうゆ 0.6	しょうが 0.8	豚キムチ
米油 3	鶏ささ身 45	なたね油 0.4	サーモン 50	豚もも 75	鶏とレバーのウチヤツ和え	華風和え	牛乳 206	しょうが 0.6	酒 2.2	なたね油 0.2
若鶏胸肉ミンチ 15	酒 2	豚もも 15	食塩 0.2	白こしょう 0.02	にんじん 5	ごまつつくね 60	酒 2	しょうが 0.6	こいくちしょうゆ 0.2	にんにく 0.3
しょうが 0.5	白こしょう 0.1	酒 1	黒こしょう 0.04	酒 2	だいこん 40	なたね油 0.3	でんぶん 8	酒 2	なたね油 0.5	豚もも 65
酒 0.5	白こしょう 0.02	白菜キムチ 11	バジル 0.08	三温糖 1.3	若鶏もも肉 53	ごまつな 30	合わせみそ 3.5	米油 4	こいくちしょうゆ 1.4	酒 2
中ざら糖 2.3	でんぶん 8	牛乳 206	ガーリック 0.1	本みりん 1.4	こいくちしょうゆ 0.5	こいくちしょうゆ 1.8	中ざら糖 6	三温糖 2.8	本みりん 2	こいくちしょうゆ 0.5
こいくちしょうゆ 1.8	米油 4	牛乳 206	こいくちしょうゆ 0.8	こいくちしょうゆ 1.7	酒 2	穀物酢 2	本みりん 1.5	こいくちしょうゆ 1.8	三温糖 1.5	ひじき 2
水 9.5	中ざら糖 3.5	しゅうまい 52	白ワイン 1.5	こまつなの和え物	しょうが 0.3	三温糖 2	酒 1	水 8	酒 1	白菜キムチ 12
でんぶん 0.4	うすくちしょうゆ 1	しゅうまい(豚) 52	オリーブ油 1	にんじん 5	米油 3	ごま油 0.5	でんぶん 0.4	ひじきの煮付け	でんぶん 0.3	にら 3
筍の土佐煮	レモン果汁 2.5	チンゲン菜の中華和え	カラフルサラダ	だいこん 35	水 120	とんこつラーメンの汁	水 3.5	なたね油 0.1	水 6	えだまめ 5
水 9	水 4	にんじん 7	だいこん 40	こまつな 35	こまつな 35	なたね油 0.1	はりはりと和え	にんじん 12	おおか和え	ナムル
厚削り節 0.5	きんぴらごぼう 15	キャベツ 18	きゅうり 10	白みそ 0.6	白みそ 0.6	しょうが 0.5	切干しだいこん 2.5	ひじき 2.3	にんじん 5	にんじん 5
三温糖 1.5	なたね油 0.3	チンゲンサイ 30	黄ピーマン 3	三温糖 0.5	白砂糖 3	焼き豚 7	にんじん 5	こんにゃく 18	キャベツ 25	だいこん 45
こいくちしょうゆ 2	にんじん 10	こいくちしょうゆ 1.5	赤ピーマン 3	本みりん 1	本みりん 2	水 140	きゅうり 10	オイルツナ 7	こまつな 15	ほうれんそう 25
たけのこ 47	ごぼう 40	穀物酢 2.5	わかめ 0.3	和風だしの素 0.1	切り干し大根の煮付け	もやし 10	キャベツ 20	中ざら糖 1.4	こいくちしょうゆ 1.5	コチュジャン 0.05
ふき(ゆで) 10	こんにゃく 12	三温糖 2	サウザンドレッシング 6	合わせみそ汁	なたね油 0.5	なると 6	千切だいこん漬 2	和風だしの素 0.2	三温糖 0.5	こいくちしょうゆ 1.8
本みりん 1	中ざら糖 1.3	ごま油 0.5	ABCスープ	水 120	にんじん 5	たけのこ 8	三温糖 0.5	水 10	本みりん 1	穀物酢 1.5
花かつお 0.8	和風だしの素 0.1	ニラ玉スープ	ベーコン 8	煮干し 2.3	干し椎茸 7	きくらげ 0.35	こいくちしょうゆ 1.5	本みりん 1	和風だしの素 0.1	三温糖 1.1
水 120	こいくちしょうゆ 1.8	ジャンタン 0.6	エリンギ 10	じゃがいも 18	切干しだいこん 1	はくさい 20	本みりん 1	こいくちしょうゆ 1.5	花かつお 0.7	ごま油 1
厚削り節 2.3	白いりごま 1	糸かまぼこ 9	たまねぎ 20	もやし 23	油揚げ 3	とうもろこし 8	和風だしの素 0.1	さやいんげん 7	みそけんちん汁	春雨スープ
たまねぎ 20	ごま油 0.5	たまねぎ 10	さつまいも 15	ミニ厚揚げ 20	水 15	中華だし 0.5	五目汁	うずら卵のすまし汁	なたね油 0.25	水 120
だいこん 20	えのきたけすまし汁	干し椎茸 1	水 110	合わせみそ 8	中ざら糖 1.9	ラーメンスープとんこつ 8	なたね油 0.2	水 120	にんじん 7	ロースハム 8
油揚げ 3	水 120	うすくちしょうゆ 2.5	コンソメスープの素 1.2	わかめ 0.3	和風だしの素 0.25	酒 1	豚もも 9	厚削り節 2.5	ごぼう 12	たけのこ 15
なめこ 10	厚削り節 3	でんぶん 0.5	うすくちしょうゆ 0.8		本みりん 1	ねぎ 8	酒 1	焼きかまぼこ 7	こんにゃく 8	干し椎茸 1
日吉みそ 8	焼きかまぼこ 8	卵 20	食塩 0.02		こいくちしょうゆ 2	チーズ(中学のみ) 15	ごぼう 9	うずら卵 30	だいこん 15	きくらげ 0.3
ねぎ 8	えのきたけ 15	にら 20	白こしょう 0.01		さやいんげん 4	一食チーズ 15	だいこん 20	たまねぎ 15	厚削り節 2.5	はるさめ 3
ヨーグルト	たまねぎ 27	フルーツ杏仁風プリン	マカロニ 3		若竹汁		厚削り節 2	本みりん 1	水 100	酒 1
(小)ヨーグルト 70	本みりん 1	フルーツ杏仁風プリン 40			水 120		うすくちしょうゆ 3	うすくちしょうゆ 2.7	合わせみそ 8	鶏ガラスープ 1.5
(中)ヨーグルト 100	うすくちしょうゆ 3				水 120		食塩 0.15	食塩 0.1	木綿豆腐 20	チキンブイヨン 1.2
	食塩 0.15				厚削り節 2.5		木綿豆腐 12	チンゲンサイ 15	ねぎ 8	うすくちしょうゆ 2
	ねぎ 10				たけのこ 25		ねぎ 7	ねぎ 7		天塩 0.3
					本みりん 1		水 130	陶ウエハース 5.5		白こしょう 0.01
					うすくちしょうゆ 3.2					チンゲンサイ 20
					食塩 0.15					
					木綿豆腐 20					
					ねぎ 10					
					わかめ 0.3					

※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。