[献 立 予 定 表]

2023 年 6 月度

1日(木)		2日(金)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)	
麦ごはん		玄米ごはん		ソフト麺		もち米入りごはん		麦ごはん		麦ごはん		玄米ごはん		きしめん		ピラフ		きなこ揚げパン		麦ごはん		菜めし	
委託麦飯	169	精白米	68	ｿﾌﾄｽﾊﾟｹﾞﾃｨ式めん	180	精白米	71	委託麦飯	169	委託麦飯	169	精白米	68	きしめん	180	精白米	66	コッペパン	63	委託麦飯	169	精白米	75
牛乳		玄米	12	牛乳		ぶちっとモチ玄米	7	牛乳		牛乳		玄米	12	牛乳		おおむぎ	6.5	米油	6	牛乳		もち麦	3.5
牛乳	206	水	120	牛乳	206	水	132	牛乳	206	牛乳	206	水	120	牛乳	206	水	128	きな粉(大豆)	4.9	牛乳	206	水	132
鯖の照り焼き		牛乳		カレイのから揚げ		牛乳		きびなごの唐揚げ		瑞浪丼の具		牛乳		はつしもオヤキの五平だれ		白ワイン	1.8	粉糖	3.1	焼きぎょうざ		菜めしのもと	1.6
さば	50	牛乳	206	かれい	56	牛乳	206	きびなご	38	なたね油	0.2	牛乳	206	ﾊﾂｼﾓおやき(大豆)	55	なたね油	0.5	上白糖	1.8	ぎょうざ	56	牛乳	
しょうが	0.8	豚キムチ		酒	2	厚揚げのそぼろあんかけ		白こしょう	0.01	豚ミンチ	40	ドライカレー		なたね油	0.2	若鶏モモ肉	20	食塩	0.02	なたね油	1	牛乳	206
酒	2.2	なたね油	0.2	食塩	0.1	生揚げ	50	酒	2	酒	1.5	なたね油	0.5	赤みそ	1.5	白ワイン	1	牛乳	206	海藻サラダ		ささみのレモン風味	
こいくちしょうゆ	0.2	にんにく	0.3	白こしょう	0.03	若鶏胸肉ミンチ	15	こいくちしょうゆ	0.5	たまねぎ	30	にんにく	1	こいくちしょうゆ	2	たまねぎ	20	ミートボール		だいこん	25	鶏ささ身	45
なたね油	0.5	豚モモ	65	でんぷん	8	しょうが	0.5	でんぷん	8.5	三温糖	4	しょうが	1.5	中ざら糖	7.6	にんじん	10	ミートボール	60	きゅうり	10	酒	2
こいくちしょうゆ	1.4	酒	2	米油	4.5	酒	0.5	米油	5	酒	2	豚ももミンチ	45	本みりん	2	スープストック	1	トマトケチャップ	8	海藻ミックス	1.5	食塩	0.1
本みりん	2	こいくちしょうゆ	0.5	イタリアンサラダ		中ざら糖	2.3	高野豆腐の煮物		本みりん	2	たまねぎ	30	酒	2.5	食塩	0.05	ウスターソース	1	中華ドレッシング	6	白こしょう	0.02
三温糖	1.5	ひじき	2	こまつな	15	こいくちしょうゆ	1.8	にんじん	7	うすくちしょうゆ	4	じゃがいも	15	白すりごま	1.8	白こしょう	0.02	トマトケチャップ	8	八宝菜		でんぷん	8
酒	1	白菜キムチ	12	だいこん	35	でんぷん	0.5	干し椎茸	1	炒り卵	15	まいたけ	10	粉ピーナツ	1.62	パセリ	0.03	ウスターソース	1	なたね油	0.4	米油	4
でんぷん	0.3	にら	3	きゅうり	15	水	9.5	水	30	さやいんげん	5	青ピーマン	10	水	0.5	牛乳		本みりん	1.5	しょうが	0.2	中ざら糖	3.5
水	6	えだまめ	5	ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	6	キャベツの梅香和え		うすくちしょうゆ	1.5	しょうが(酢漬)	1.2	干しぶどう	3	きしめんの汁		牛乳	206	上白糖	1.5	豚モモ	15	うすくちしょうゆ	1
おかか和え		ナムル		ミートソース		キャベツ	36	三温糖	1.3	でんぷん	0.7	なす	10	厚削り節	3	アジのトマトソース		水	20	ポテトサラダ		レモン果汁	2.5
にんじん	5	にんじん	5	なたね油	0.1	にんじん	5	本みりん	1.7	水	1	トマト	10	若鶏モモ肉	15	まあじ	60			たまねぎ	20	水	4
キャベツ	30	だいこん	40	牛ひき肉	20	きゅうり	13	和風だしの素	0.5	つぼ漬け和え		カレー粉	0.45	焼きかまぼこ	7	食塩	0.03	とうもろこし	7	にんじん	10	塩昆布和え	
こまつな	15	ほうれんそう	25	豚ももミンチ	10	ゆかり粉	0.2	凍り豆腐	8.5	つぼ漬け	5	トマトケチャップ	8	たまねぎ	20	白こしょう	0.01	じゃがいも	47	干し椎茸	0.4	にんじん	5
こいくちしょうゆ	1.5	コチュジャン	0.05	赤ワイン	2	きざみ梅	0.2	こまつな	20	だいこん	35	こいくちしょうゆ	1	はくさい	15	白ワイン	1.5	きゅうり	14	きくらげ	0.35	キャベツ	30
三温糖	0.5	こいくちしょうゆ	1.8	セロリー	0.5	花かつお	0.3	ふのすまし汁		きゅうり	22	スープストック	0.6	油揚げ	2	マヨネーズ	6	ジュリエンヌスープ		たけのこ	16	きゅうり	10
本みりん	1	穀物酢	1.5	たまねぎ	60	寒天入りみそ汁		水	120	塩こんぶ	0.8	ウスターソース	4	干し椎茸	1.2	なたね油	1	ベーコン	9	もやし	30	塩こんぶ	1
和風だしの素	0.1	三温糖	1.1	にんじん	25	水	120	厚削り節	3	穀物酢	2	食塩	0.05	酒	1	オリーブ油	0.15	にんじん	8	いか	15	昆布茶	0.2
花かつお	0.7	ごま油	1	大豆	5	煮干し	2.5	たまねぎ	25	三温糖	2	白こしょう	0.01	にんにく	0.6	酒	1	えび	15	けんちん汁			
みそけんちん汁		春雨スープ		水	80	えのきたけ	7	にんじん	10	呉汁		でんぷん	3	本みりん	3	にんじん	0.6	エリンギ	5	シャンタン	0.8		
なたね油	0.25	水	120	ﾏｯｼｭﾙｰﾑ(水煮)	7	じゃがいも	20	にんじん	10	煮干し	2.5	豆サラダ		トマト	4	三温糖	2	水	120	三温糖	0.5		
にんじん	7	ロースハム	8	まいたけ	5	日吉みそ	8	本みりん	1	えのきたけ	7	キャベツ	35	三温糖	2	トマトケチャップ	3.5	だいこん	20	うすくちしょうゆ	1.6		
ごぼう	12	たけのこ	15	トマト	5	細寒天	1	うすくちしょうゆ	3	はくさい	20	大豆	6	ねぎ	8	こいくちしょうゆ	0.8	キャベツ	20	オイスターソース	1		
こんにゃく	8	干し椎茸	1	ロリエ	0.03	こまつな	20	食塩	0.2	冷凍サイコロ豆腐	25	黒大豆	6	水	130	水	2	コンソメスープの素	1.2	はくさい	18		
だいこん	15	きくらげ	0.3	スープストック	0.5	ねぎ	8	玉ふ	1.5	日吉みそ	8	金時豆	6	彩り和え		ごぼうのサラダ		食塩	0.07	チンゲンサイ	20		
厚削り節	2.5	はるさめ	3	三温糖	1	水	120	冷凍パイン		大豆	4.5	香ごまドレッシング	6	とうもろこし	7	ごぼう	35	白こしょう	0.01	ごま油	0.5		
水	100	酒	1	白こしょう	0.01	果汁グミ青リンゴ		冷凍パイン	40	食塩	0.03	ワカメスープ		赤ピーマン	5	穀物酢	0.1	でんぷん	2				
合わせみそ	8	鶏ガラスープ	1.8	トマトケチャップ	13	果汁グミ青りんご	12			ねぎ	6	水	120	キャベツ	30	きゅうり	15	水	25				
木綿豆腐	20	チキンブイヨン	0.8	ウスターソース	4.5					わかめ	0.3	ほたてがい	5	こまつな	20	香ごまドレッシング	6						
ねぎ	8	うすくちしょうゆ	2	食塩	0.05					水	120	ぶなしめじ	10	こいくちしょうゆ	2	レタスのスープ							
		食塩	0.3	米粉	4.5							とうもろこし	10	本みりん	1	糸かまぼこ	12						
		白こしょう	0.01									冷凍サイコロ豆腐	10	三温糖	0.5	たまねぎ	13						
		チンゲンサイ	20									シャンタン	1	和風だしの素	0.05	ﾏｯｼｭﾙｰﾑ(水煮)	8						
												うすくちしょうゆ	2	花かつお	1	鶏ガラスープ	1						
												食塩	0.16			チキンブイヨン	0.7						
												白こしょう	0.01			食塩	0.1						
												ねぎ	5			うすくちしょうゆ	2						
												わかめ	0.7			白こしょう	0.01						
																レタス	25						
																水	130						
																メロン							
																メロン	25						

19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)	
麦ごはん		玄米ごはん		麦ごはん		麦ごはん		瑞浪米ごはん		うどん		赤しそごはん		お茶パン		麦ごはん		餃子めし	
委託麦飯	169	精白米	68	委託麦飯	169	委託麦飯	169	精白米	72	うどん	200	精白米	72	お茶パン	70	委託麦飯	169	精白米	70
牛乳		玄米	12	牛乳		牛乳		水	108	牛乳		玄米	16	牛乳		牛乳		おおむぎ	6.5
牛乳	206	水	120	牛乳	206	牛乳	206	牛乳		牛乳	206	水	132	牛乳	206	牛乳	206	水	99
納豆		牛乳		鰆の漬け焼き		鶏とレバーのケチャップ和え		牛乳	206	カレーうどんの汁		ゆかり粉	1.15	おぐら&マーガリン		のり佃煮		こいくちしょうゆ	1
一食納豆	30	牛乳	206	さわら	50	鶏レバー竜田揚げ	12	鰯の梅煮		水	150	牛乳		おぐら&マーガリン	11	のり佃煮	8	酒	1.5
ししゃもの緑茶天ぷら		照り焼きハンバーグ		しょうが	0.3	若鶏もも肉	53	いわし(梅煮)	50	厚削り節	2	牛乳	206	さけのソテー		鶏肉の照り焼き		本みりん	0.3
ししゃも	17	ハンバーグ	60	こいくちしょうゆ	1.2	こいくちしょうゆ	0.5	ひじきの煮付け		若鶏モモ肉	25	豚肉のかりん揚げ		さけ	50	若鶏もも	60	なたね油	0.3
小麦粉	2	なたね油	0.5	本みりん	0.5	酒	2	なたね油	0.1	たまねぎ	30	豚モモ	45	白ワイン	2	しょうが	0.8	しょうが	0.5
小麦粉	8	こいくちしょうゆ	0.5	酒	2.2	しょうが	0.3	にんじん	12	油揚げ	4	うすくちしょうゆ	0.6	食塩	0.15	酒	2.8	にんにく	0.5
ベーキングパウダー	0.1	本みりん	1	なたね油	0.5	でんぷん	8	ひじき	2.3	レンズまめ	3	しょうが	0.6	白こしょう	0.03	こいくちしょうゆ	0.9	豚ももミンチ	15
せん茶	0.4	三温糖	1.2	香り和え		米油	3	こんにゃく	18	スープストック	0.5	酒	2	米粉	4	なたね油	0.5	酒	0.5
米油	5	酒	1	にんじん	5	トマトケチャップ	6	オイルツナ	7	トマトケチャップ	4.7	でんぷん	8	なたね油	1	こいくちしょうゆ	1	たまねぎ	5
金平ごぼう		しょうが	0.07	キャベツ	30	白みそ	0.6	中ざら糖	1.4	ウスターソース	3.3	米油	4	オリーブ油	1.5	本みりん	2	キャベツ	5
なたね油	0.3	水	7.8	きゅうり	8	上白糖	3	和風だしの素	0.2	本みりん	2.7	三温糖	2.8	コールスロー		三温糖	1	鶏ガラスープ	0.5
ごぼう	30	でんぷん	0.3	千切だいこん漬	8	本みりん	2	水	10	こいくちしょうゆ	5	こいくちしょうゆ	1.8	きゅうり	25	酒	1	こいくちしょうゆ	2
にんじん	10	キャベツのサラダ		かおり粉	0.2	いりおから		本みりん	1	なたね油	4	水	8	キャベツ	30	水	6.8	食塩	0.05
赤こんにゃく	10	にんじん	5	肉じゃが		なたね油	0.8	こいくちしょうゆ	1.5	小麦粉	4	切り干し大根の煮付け		フレンチドレッシング	6	でんぷん	0.2	にら	3
中ざら糖	1.4	キャベツ	30	なたね油	0.5	おから	20	えだまめ	5	カレー粉	0.35	なたね油	0.5	ミネストローネ		いんげんのごま和え		牛乳	
和風だしの素	0.1	こまつな	20	豚モモ	20	にんじん	5	合わせみそ汁		でんぷん	1.3	にんじん	5	オリーブ油	0.2	さやいんげん	15	牛乳	206
水	7	サウザンドレッシング	6	酒	0.5	干し椎茸	1	水	120	ねぎ	10	干し椎茸	1	にんにく	0.2	キャベツ	25	豆腐ナゲット	
こいくちしょうゆ	2.3	白みそ汁		こいくちしょうゆ	0.5	油揚げ	3	煮干し	2.3	磯和え		切干しだいこん	6	ロースハム	5	にんじん	5	豆腐ナゲット	40
白いりごま	1	煮干し	2.5	にんじん	13	水	10	さといも	15	にんじん	5	油揚げ	3	にんじん	10	三温糖	2	なたね油	3
ごま油	1	えのきたけ	10	たまねぎ	30	和風だしの素	0.25	もやし	23	はくさい	40	水	15	じゃがいも	10	本みりん	1	チンゲン菜のサラダ	
新たまねぎのみそ汁		なす	20	じゃがいも	60	酒	1	ミニ厚揚げ	20	ほうれんそう	20	中ざら糖	1.9	だいこん	20	こいくちしょうゆ	1.5	にんじん	5
水	120	油揚げ	3	こんにゃく	20	中ざら糖	2	合わせみそ	8	こいくちしょうゆ	1.8	和風だしの素	0.25	トマト	40	白すりごま	1.5	チンゲンサイ	40
煮干し	2	白みそ	8	三温糖	2	こいくちしょうゆ	2	ねぎ	8	本みりん	1	酒	1	水	120	かみなり汁		きゅうり	10
もやし	20	木綿豆腐	10	和風だしの素	0.7	本みりん	1	わかめ	0.3	上白糖	0.5	本みりん	1	ひよこまめ	4	ごま油	0.5	玉葱ドレッシング	6
ミニ厚揚げ	10	ねぎ	7	こいくちしょうゆ	4.5	さやいんげん	3	ファイバーヨーグルト		焼ばらのり	0.17	こいくちしょうゆ	2	レンズまめ	4	ごぼう	8	中華コーンスープ	
たまねぎ	20	水	120	本みりん	1	ねぎ	4	ファイバーヨーグルト	80	大豆と小魚のあえもの		さやいんげん	4	コンソメスープの素	0.8	赤こんにゃく	8	水	130
キャベツ	20	すいか		さやいんげん	15	たぬき汁				大豆	10	とろろ昆布汁		食塩	0.1	だいこん	20	とうもろこし	12
日吉みそ	8	すいか	36	水	10	水	100			味付き小魚	6	厚削り節	2.5	白こしょう	0.01	にんじん	8	クリームコーン	12
ねぎ	8			ももゼリー		厚削り節	3			こいくちしょうゆ	0.4	水	150	マカロニ	5	木綿豆腐	30	シャンタン	1
				桃ゼリー	50	だいこん	15			三温糖	2.5	糸かまぼこ	10			水	100	食塩	0.05
						えのきたけ	6			本みりん	0.6	ぶなしめじ	8			厚削り節	2.5	白こしょう	0.01
						ごぼう	10			酒	0.6	たまねぎ	20			うすくちしょうゆ	3	うすくちしょうゆ	1
						こんにゃく	10					食塩	0.15			食塩	0.2	木綿豆腐	20
						さつま揚げ	9					うすくちしょうゆ	2.5			本みりん	1	でんぷん	1.5
						うすくちしょうゆ	3.6					ねぎ	8			ねぎ	8	卵	15
						食塩	0.18					一食とろろ昆布	1					わかめ	0.3
						酒	1											冷凍みかん	
						木綿豆腐	15											みかん	74
						しょうが	0.8												
						ねぎ	5												

2023 年 7 月度

3日(月)		4日(火)	
麦ごはん		鮭菜めし	
委託麦飯	169	精白米	63
牛乳		おおむぎ	6.3
牛乳	206	水	99
ハヤシシチュー		なたね油	0.3
なたね油	0.5	さけ	20
牛肉	30	酒	1
赤ワイン	1	うすくちしょうゆ	0.8
たまねぎ	90	菜めしのもと	1.6
水	90	牛乳	
まいたけ	10	牛乳	206
レンズまめ	5	鶏肉の唐揚げ	
中ざら糖	1	若鶏もも	60
こいくちしょうゆ	1	しょうが	0.8
トマトケチャップ	7	こいくちしょうゆ	1.6
スープストック	1	酒	1.8
チャツネ	1	でんぷん	8
デミグラスソース	8.5	米油	4
ウスターソース	3	金時豆の甘煮	
食塩	0.2	食塩	0.06
白こしょう	0.02	金時豆	15
米粉	5	水	15
オムレツ		中ざら糖	5
オムレツ	50	こいくちしょうゆ	0.8
なたね油	0.1	五目汁	
キャベツのサラダ		なたね油	0.2
にんじん	5	豚モモ	9
キャベツ	30	酒	1
こまつな	20	ごぼう	9
サウザンドレッシング	6	だいこん	20
かみかみ大豆		厚削り節	2
かみかみ大豆	7	うすくちしょうゆ	3
		食塩	0.15
		木綿豆腐	12
		ねぎ	7
		水	130

※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。