

[献立予定表]

2023年7月度

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)
麦ごはん	鮭菜めし	麦ごはん	麦ごはん	昆布めし	ソフト麺	瑞浪米ごはん	丸パン	麦ごはん
委託麦飯 169	精白米 63	委託麦飯 169	委託麦飯 169	精白米 74.5	ソフトスパゲッティめん 180	精白米 72	丸パン 84	委託麦飯 169
牛乳	おおむぎ 6.3	牛乳	牛乳	もち麦 3.5	牛乳	水 108	牛乳	牛乳
牛乳 206	水 99	牛乳 206	牛乳 206	水 132	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206
ハヤシチュー	なたね油 0.3	鯖の塩焼き	しゅうまい	塩こんぶ 2.7	ツナトマトソース	牛乳	照り焼きハンバーグ	納豆
なたね油 0.5	さけ 20	さば 50	しゅうまい(ポーク) 52	牛乳	なたね油 0.1	鯖の漬け焼き	ハンバーグ 60	一食納豆 1
牛肉 30	酒 1	酒 0.5	中華サラダ	牛乳 206	しょうが 0.2	さわら 50	なたね油 0.5	竹輪の磯辺揚げ
赤ワイン	うすくちしょうゆ 0.8	食塩 0.1	キャベツ 20	ささみのレモン風味	にんにく 0.2	しょうが 0.2	こいくちしょうゆ 1	竹輪 20
たまねぎ 90	菜めしのもと 1.6	なたね油 0.5	こまつな 20	鶏ささ身 45	たまねぎ 80	こいくちしょうゆ 1	本みりん 0.6	青のり粉 0.1
水 90	牛乳	高野豆腐の煮物	きゅうり 15	酒 2	にんじん 25	本みりん 1	三温糖 0.6	ベーキングパウダー 0.2
まいたけ 10	牛乳 206	にんじん 7	中華ドレッシング 6	食塩 0.1	水 90	酒 2	酒 1	小麦粉 10
レンズまめ 5	鶏肉の唐揚げ	干し椎茸 1	ワカメスープ	白こしょう 0.02	オイルツナ 15	なたね油 0.5	しょうが 0.2	米油 6
中ざら糖 1	若鶏もも 60	水 30	水 120	でんぷん 8	コンソメスープの素 0.35	ごぼうのサラダ	水 7.8	お浸し
こいくちしょうゆ	1 しょうが 0.8	うすくちしょうゆ 1.5	がなしめじ 10	米油 4	トマトケチャップ 10	ごぼう 35	でんぷん 0.2	にんじん 5
トマトケチャップ	7 こいくちしょうゆ 1.6	三温糖 1.3	とうもろこし 10	中ざら糖 3.5	ウスターソース 3	穀物酢 0.1	キャベツ	キャベツ 30
スープストック	1 酒 1.8	本みりん 1.7	冷凍サイコロ豆腐 10	うすくちしょうゆ 1	食塩 0.05	きゅうり	キャベツ 25	ほうれんそう 20
チャツネ	1 でんぷん 8	和風だしの素 0.5	シャンタン 1	レモン果汁 2.5	白こしょう 0.02	香ごまドレッシング 6	きゅうり 20	こいくちしょうゆ 1.5
デミグラスソース	8.5 米油 4	凍り豆腐 8.5	うすくちしょうゆ 2	水 4	トマトピューレ 14	なすのみそ汁	ABCスープ	三温糖 0.5
ウスターソース	3 金時豆の甘煮	こまつな 20	食塩 0.15	おかか和え	エリンギ 10	水 120	ベーコン 8	本みりん 1
食塩 0.2	食塩 0.06	日吉みそ汁	白こしょう 0.01	どうもろこし 7	ハヤシフレーク 4	煮干し 2.5	エリンギ 10	和風だしの素 0.1
白こしょう 0.02	金時豆 15	水 120	ねぎ 5	にんじん 13	でんぷん 3	えのきたけ 10	じゃがいも 12	沢煮椀
米粉 5	水 15	厚削り節 2.3	わかめ 0.5	キャベツ 30	イタリアンサラダ	なす 20	水 120	なたね油 1
オムレツ	中ざら糖 5	たまねぎ 20	のむヨーグルト	きゅうり 5	こまつな 15	ミニ厚揚げ 15	コンソメスープの素 1.2	豚もも 8
オムレツ 50	こいくちしょうゆ 0.8	だいこん 20	のむヨーグルト 80	こいくちしょうゆ 1.5	だいこん 35	合わせみそ 8	食塩 0.1	酒 2
なたね油 0.1	五目汁	油揚げ 3		本みりん 1	きゅうり 15	ねぎ 6	白こしょう 0.01	ごぼう 8
キャベツのサラダ	なたね油 0.2	えのきたけ 8		三温糖 0.4	イタリアンドレッシング 6	わかめ 0.3	うすくちしょうゆ 0.8	だいこん 10
にんじん 5	豚もも 9	日吉みそ 8		和風だしの素 0.1	チョコタフィー	アイスクリーム	とうもろこし 10	たけのこ 6
キャベツ 30	酒 1	ねぎ 8		花かつお 0.5	大豆 13	アイスクリーム 49	マカロニ 4	水 130
こまつな 20	ごぼう 9	味付けのり		天の川汁	上白糖 6		こまつな 20	厚削り節 2
サウザンドレッシング	6 だいこん 20	味付けのり 1		厚削り節 2.5	ピュアココア 1.25			干し椎茸 1
かみかみ大豆	厚削り節 2			星ちらし蒲鉾 7	水 1.2			うすくちしょうゆ 3
かみかみ大豆 7	うすくちしょうゆ 3			たまねぎ 15				食塩 0.1
	食塩 0.15			えのきたけ 7				ねぎ 6
	木綿豆腐 12			うすくちしょうゆ 3				
	ねぎ 7			本みりん 1				
	水 130			食塩 0.05				
				そうめん 5				
				干し椎茸 1				
				水 120				
				七タゼリー				
				天の川ゼリー 48				

14日(金)	18日(火)	19日(水)
キムチチャーハン	ナン	麦ごはん
精白米 65	ナン 100	委託麦飯 169
おおむぎ 6.5	牛乳	牛乳
水 99	牛乳 206	牛乳 206
こいくちしょうゆ 0.8	夏野菜キーマカレー	瑞浪ポークのバラ焼
酒 0.6	なたね油 0.5	なたね油 0.15
本みりん 0.6	にんにく 0.5	にんにく 0.7
なたね油 0.4	しょうが 0.5	豚もも 45
豚もも 15	豚ももミンチ	酒 2
酒 1	食塩 0.02	たまねぎ 43
白菜キムチ 11	白こしょう 0.01	りんごピューレ 4
ひじき 6	たまねぎ 30	はちみつ 1
牛乳	にんじん	こいくちしょうゆ 2
牛乳 206	じゃがいも 15	本みりん 1.2
いか焼き	水 50	三温糖 0.3
いか 60	ロリエ 0.05	コチュジャン 0.6
こいくちしょうゆ 0.6	ソテードオニオン 3	彩り和え
本みりん 0.8	なす 10	どうもろこし 7
酒 2	かぼちゃ 10	赤ピーマン 5
なたね油 0.5	青ピーマン 5	キャベツ 30
華風和え	トマト 10	こまつな 20
にんじん 5	スープストック 0.6	こいくちしょうゆ 2
だいこん 40	チャツネ 1	本みりん 1
こまつな 30	トマトケチャップ 3	三温糖 0.5
こいくちしょうゆ 1.8	ウスターソース 7	和風だしの素 0.05
穀物酢 2	牛乳 16	花かつお 0.5
三温糖 2	米粉 5	みそけんちん汁
ごま油 0.5	カレー粉 0.5	なたね油 0.5
ワンタンスープ	シュレッドチーズ 2	にんじん 8
水 180	えだまめ 5	ごぼう 10
シャンタン 1.2	大豆と小魚のあえもの	だいこん 20
食塩 0.1	大豆 11	水 100
白こしょう 0.01	味付き小魚 1	煮干し 2.5
うすくちしょうゆ 1	こいくちしょうゆ 0.3	油揚げ 3
にんじん 10	本みりん 0.2	日吉みそ 9
干し椎茸 1	酒 0.2	木綿豆腐 20
とうもろこし 12	三温糖 1.9	ねぎ 8
わんたんの皮 7	海藻サラダ	冷凍みかん
ねぎ 8	だいこん 25	冷凍みかん 74
フルーツ杏仁風プリン	きゅうり 10	
フルーツ杏仁風プリン 40	海藻ミックス 1.5	
	青じそドレッシング 6	

2023年8月度

29日(火)	30日(水)	31日(木)
玄米ごはん	麦ごはん	麦ごはん
精白米 68	委託麦飯 169	委託麦飯 169
玄米 12	牛乳	牛乳
水 120	牛乳 206	牛乳 206
牛乳	ビビンバ	鯖の西京焼き
牛乳 206	なたね油 0.5	さわら西京漬 50
鶏肉のあぶり焼き	しょうが 1	なたね油 1
若鶏もも 60	にんにく 0.5	五目大豆
白こしょう 0.02	豚もも 50	大豆 13
食塩 0.2	酒 1	食塩 0.2
にんにく 0.4	ぜんまい(水煮) 4.7	にんじん 7
レモン果汁 4	三温糖 0.9	たけのこ 5
こいくちしょうゆ 3	こいくちしょうゆ 1.8	こんにゃく 7
酒 3	本みりん 1	こんぶ 0.5
なたね油 0.5	オイスターソース 0.9	中ざら糖 3
ひじきの煮付け	白菜キムチ 10	和風だしの素 0.35
なたね油 0.1	にら 5	こいくちしょうゆ 1
にんじん 12	玉子短冊切り 18	本みりん 1
ひじき 2.3	ナムル	水 14
こんにゃく 18	にんじん 5	湯葉のすまし汁
オイルツナ 7	だいこん 30	水 120
中ざら糖 1.4	ほうれんそう 20	厚削り節 2.5
和風だしの素 0.2	コチュジャン 0.03	湯葉 3
水 10	こいくちしょうゆ 1.8	焼きかまぼこ 10
本みりん 1	穀物酢 1.5	たまねぎ 15
こいくちしょうゆ 1.5	三温糖 1.1	えのきたけ 7
さやいんげん 7	ごま油 0.5	うすくちしょうゆ 3
豚汁	中華コンソメスープ	本みりん 1
豚もも 15	水 130	食塩 0.15
酒 1	どうもろこし 12	ねぎ 8
ごぼう 8	クリームコーン 12	みかんゼリー
にんじん 10	冷凍サイコロ豆腐 20	みかんゼリー 70
こんにゃく 8	シャンタン 1	
だいこん 15	食塩 0.05	
たまねぎ 10	白こしょう 0.01	
水 80	うすくちしょうゆ 0.5	
煮干し 1	でんぷん 1.5	
油揚げ 2	ロースハム 10	
赤みそ 7	わかめ 0.3	
ねぎ 8		

2023年9月度

1日(金)	4日(月)
チキンライス	ラーメン
精白米 55	ラーメン 180
おおむぎ 5.5	牛乳
水 90.7	牛乳 206
白ワイン 1.5	焼き餃子
なたね油 0.3	ぎょうざ 56
若鶏もも 0.1	なたね油 1
食塩 20	中華サラダ
白こしょう 0.01	キャベツ 20
白ワイン 1	こまつな 20
たまねぎ 12	きゅうり 15
にんじん 6	中華ドレッシング 6
マッシュルーム(水煮) 3	しょうゆラーメンの汁
コンソメスープの素 0.5	なたね油 0.5
トマトケチャップ 14.5	にんにく 0.5
グリーンピース 1.5	焼き豚 10
牛乳	厚削り節 2
牛乳 206	水 130
ホキのレモン風味	なると 5
ホキ 56	もやし 10
酒 2	たけのこ 10
食塩 0.1	とうもろこし 10
白こしょう 0.02	きくらげ 0.3
でんぷん 8	こいくちしょうゆ 5
米油 5	本みりん 2
中ざら糖 3.5	シャンタン 0.8
うすくちしょうゆ 1.5	食塩 0.1
レモン果汁 1.8	白こしょう 0.02
水 4	はくさい 10
ごぼうのサラダ	ねぎ 8
ごぼう 35	白いミルクプリン
穀物酢 0.1	白いミルクプリン 60
きゅうり 15	
香ごまドレッシング 6	
オニオンスープ	
なたね油 0.3	
ロースハム 7	
たまねぎ 50	
食塩 0.06	
白こしょう 0.01	
にんじん 10	
エリンギ 8	
水 120	
ソテードオニオン 10	
コンソメスープの素 1	
こいくちしょうゆ 1	
パセリ 0.1	

※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。