

# [ 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	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	牛乳	牛乳	もち麦	牛乳	水	牛乳	牛乳
牛乳 206	水	牛乳 206	牛乳 206	水	牛乳 206	牛乳 108	牛乳 206	牛乳 206
ハヤシチュー	なたね油	鯖の塩焼き	しゅうまい	塩こんぶ	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	さば	しゅうまい(ポーク)	牛乳	なたね油	鯖の漬け焼き	ハンバーグ	一食納豆
牛肉 30	酒	酒	中華サラダ	牛乳 206	しょうが	さわら	なたね油	竹輪の磯辺揚げ
赤ワイン	うすくちしょうゆ	食塩	キャベツ	ささみのレモン風味	にんにく	しょうが	こいくちしょうゆ	竹輪
たまねぎ	菜めしのもと	なたね油	こまつな	鶏ささ身	たまねぎ	こいくちしょうゆ	本みりん	青のり粉
水	牛乳	高野豆腐の煮物	きゅうり	酒	にんにく	本みりん	三温糖	ベーキングパウダー
まいたけ	牛乳 206	にんじん	中華ドレッシング	食塩	水	酒	酒	小麦粉
レンズまめ	鶏肉の唐揚げ	干し椎茸	ワカメスープ	白こしょう	オイルツナ	なたね油	しょうが	米油
中ざら糖	若鶏もも	水	水	でんぷん	コンソメスープの素	ごぼうのサラダ	水	お浸し
こいくちしょうゆ	しょうが	うすくちしょうゆ	がなしめじ	米油	トマトケチャップ	ごぼう	でんぷん	にんじん
トマトケチャップ	こいくちしょうゆ	三温糖	とうもろこし	中ざら糖	ウスターソース	穀物酢	ボイルサラダ	キャベツ
スープストック	酒	本みりん	冷凍サイコロ豆腐	うすくちしょうゆ	食塩	きゅうり	キャベツ	ほうれんそう
チャツネ	でんぷん	和風だしの素	シャンタン	レモン果汁	白こしょう	香ごまドレッシング	きゅうり	こいくちしょうゆ
デミグラスソース	米油	凍り豆腐	うすくちしょうゆ	水	トマトピューレ	なすのみそ汁	ABCスープ	三温糖
ウスターソース	金時豆の甘煮	こまつな	食塩	おかか和え	エリンギ	水	ベーコン	本みりん
食塩	食塩	日吉みそ汁	白こしょう	とうもろこし	ハヤシフレーク	煮干し	エリンギ	和風だしの素
白こしょう	金時豆	水	ねぎ	にんじん	でんぷん	えのきたけ	じゃがいも	沢煮椀
米粉	水	厚削り節	わかめ	キャベツ	イタリアンサラダ	水	水	なたね油
オムレツ	中ざら糖	たまねぎ	のむヨーグルト	きゅうり	こまつな	ミニ厚揚げ	コンソメスープの素	豚もも
オムレツ	こいくちしょうゆ	だいこん	のむヨーグルト	こいくちしょうゆ	だいこん	合わせみそ	食塩	酒
なたね油	五目汁	油揚げ		本みりん	きゅうり	ねぎ	白こしょう	ごぼう
キャベツのサラダ	なたね油	えのきたけ		三温糖	イタリアンドレッシング	わかめ	うすくちしょうゆ	だいこん
にんじん	豚もも	日吉みそ		和風だしの素	チョコタフィー	アイスクリーム	とうもろこし	たけのこ
キャベツ	酒	ねぎ		花かつお	大豆	アイスクリーム	マカロニ	水
こまつな	ごぼう	味付けのり		天の川汁	上白糖		こまつな	厚削り節
サウザンドレッシング	だいこん	味付けのり		厚削り節	ピュアココア			干し椎茸
かみかみ大豆	厚削り節			星ちらし蒲鉾	水			うすくちしょうゆ
かみかみ大豆	うすくちしょうゆ			たまねぎ				食塩
	食塩			えのきたけ				ねぎ
	木綿豆腐			うすくちしょうゆ				
	ねぎ			本みりん				
	水			食塩				
				そうめん				
				干し椎茸				
				水				
				七タゼリー				
				天の川ゼリー				

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	なたね油
本みりん 0.6	にんにく	にんにく
なたね油 0.4	しょうが	豚もも
豚もも 15	豚ももミンチ	酒
酒 1	食塩	たまねぎ
白菜キムチ 11	白こしょう	りんごピューレ
ひじき 6	たまねぎ	はちみつ
牛乳	にんじん	こいくちしょうゆ
牛乳 206	じゃがいも	本みりん
いか焼き	水	三温糖
いか 60	ロリエ	コチュジャン
こいくちしょうゆ 0.6	ソテーオニオン	彩り和え
本みりん 0.8	なす	とうもろこし
酒 2	かぼちゃ	赤ピーマン
なたね油 0.5	青ピーマン	キャベツ
華風和え	トマト	こまつな
にんじん 5	スープストック	こいくちしょうゆ
だいこん 40	チャツネ	本みりん
こまつな 30	トマトケチャップ	三温糖
こいくちしょうゆ 1.8	ウスターソース	和風だしの素
穀物酢 2	牛乳	花かつお
三温糖 2	米粉	みそけんちん汁
ごま油 0.5	カレー粉	なたね油
ワンタンスープ	シュレッドチーズ	にんじん
水 180	えだまめ	ごぼう
シャンタン 1.2	大豆と小魚のあえもの	だいこん
食塩 0.1	大豆	水
白こしょう 0.01	味付き小魚	煮干し
うすくちしょうゆ 1	こいくちしょうゆ	油揚げ
にんじん 10	本みりん	日吉みそ
干し椎茸 1	酒	木綿豆腐
とうもろこし 12	三温糖	ねぎ
わんたんの皮 7	海藻サラダ	冷凍みかん
ねぎ 8	だいこん	冷凍みかん
フルーツ杏仁風プリン	きゅうり	
フルーツ杏仁風プリン 40	海藻ミックス	
	青じそドレッシング	

## 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	さわら西京漬
鶏肉のあぶり焼き	しょうが	なたね油
若鶏もも	にんにく	五目大豆
白こしょう	豚もも	大豆
食塩	酒	食塩
にんにく	ぜんまい(水煮)	にんじん
レモン果汁	三温糖	たけのこ
こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こんにゃく
酒	本みりん	こんぶ
なたね油	オイスターソース	中ざら糖
ひじきの煮付け	白菜キムチ	和風だしの素
なたね油	にら	こいくちしょうゆ
にんじん	玉子短冊切り	本みりん
ひじき	ナムル	水
こんにゃく	にんじん	湯葉のすまし汁
オイルツナ	だいこん	水
中ざら糖	ほうれんそう	厚削り節
和風だしの素	コチュジャン	湯葉
水	こいくちしょうゆ	焼きかまぼこ
本みりん	穀物酢	たまねぎ
こいくちしょうゆ	三温糖	えのきたけ
さやいんげん	ごま油	うすくちしょうゆ
豚汁	中華コンソメスープ	本みりん
豚もも	水	食塩
酒	とうもろこし	ねぎ
ごぼう	クリームコーン	みかんゼリー
にんじん	冷凍サイコロ豆腐	みかんゼリー
こんにゃく	シャンタン	
だいこん	食塩	
たまねぎ	白こしょう	
水	うすくちしょうゆ	
煮干し	でんぷん	
油揚げ	ロースハム	
赤みそ	わかめ	
ねぎ		

## 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	焼き餃子
なたね油	ぎょうざ
若鶏もも	なたね油
食塩	中華サラダ
白こしょう	キャベツ
白ワイン	こまつな
たまねぎ	きゅうり
にんじん	中華ドレッシング
マッシュルーム(水煮)	しょうゆラーメンの汁
コンソメスープの素	なたね油
トマトケチャップ	にんにく
グリーンピース	焼き豚
牛乳	厚削り節
牛乳 206	水
ホキのレモン風味	なると
ホキ	もやし
酒	たけのこ
食塩	とうもろこし
白こしょう	きくらげ
でんぷん	こいくちしょうゆ
米油	本みりん
中ざら糖	シャンタン
うすくちしょうゆ	食塩
レモン果汁	白こしょう
水	はくさい
ごぼうのサラダ	ねぎ
ごぼう	白いミルクプリン
穀物酢	白いミルクプリン
きゅうり	
香ごまドレッシング	
オニオンスープ	
なたね油	
ロースハム	
たまねぎ	
食塩	
白こしょう	
にんじん	
エリンギ	
水	
ソテーオニオン	
コンソメスープの素	
こいくちしょうゆ	
パセリ	

※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。