[献 立 予 定 表]

2023 年 10 月度

2日(月)	
麦ごはん	
委託麦飯	169
牛乳	
牛乳	206
揚げだし豆腐	
揚げだし豆腐	60
米油	5
水	14
厚削り節	0.5
上白糖	1
本みりん	1
うすくちしょうゆ	2.3
食塩	0.05
しょうが	0.2
おかか和え	
とうもろこし	7
にんじん	5
キャベツ	30
きゅうり	5
こいくちしょうゆ	1.5
本みりん	1
三温糖	0.4
和風だしの素	0.1
花かつお	0.5
豚汁	
豚モモ	20
酒	2
ごぼう	8
にんじん	10
赤こんにゃく	8
だいこん	15
たまねぎ	10
水	80
厚削り節	1
油揚げ	2
赤みそ	7
ねぎ	8
りんご	
りんご	40

3日(火)	
もち米入りごはん	
精白米	71
ぶちっとモチ玄米	7
水	132
牛乳	
牛乳	206
鶏肉のあぶり焼き	
鶏もも	60
白こしょう	0.02
食塩	0.2
にんにく	0.4
レモン果汁	4
こいくちしょうゆ	3
酒	3
なたね油	0.5
塩昆布和え	
ぶなしめじ	8
はくさい	50
きゅうり	10
塩こんぶ	1
昆布茶	0.2
五目汁	
なたね油	0.2
豚モモ	9
酒	1
ごぼう	9
だいこん	20
厚削り節	2
うすくちしょうゆ	3
食塩	0.15
木綿豆腐	12
ねぎ	7
水	130
陶ウエハース	
陶ウエハース	5.5

4日(水)	
麦ごはん	
委託麦飯	169
牛乳	
牛乳	206
春巻き	
春巻き	40
米油	7.5
華風和え	
にんじん	5
だいこん	40
こまつな	30
こいくちしょうゆ	1.8
穀物酢	2
三温糖	2
ごま油	0.5
ニラ玉スープ	
水	150
シャンタン	0.6
糸かまぼこ	9
たまねぎ	10
干し椎茸	1
うすくちしょうゆ	2.5
でんぷん	0.5
卵	20
にら	6

5日(木)	
麦ごはん	
委託麦飯	169
牛乳	
牛乳	206
鰯の梅煮	
いわし(梅煮)	50
金平ごぼう	
なたね油	0.3
ごぼう	30
にんじん	10
こんにゃく	5
中ざら糖	1.4
和風だしの素	0.1
水	7
こいくちしょうゆ	2.3
白いりごま	1
ごま油	0.3
日吉みそ汁	
水	130
煮干し	2.5
えのきたけ	7
たまねぎ	10
ミニ厚揚げ	15
かぼちゃ	30
日吉みそ	8
ねぎ	8

6日(金)	
瑞浪新米ごはん	
精白米	72
水	108
牛乳	
牛乳	206
ボーノポークのビビンバ	
なたね油	0.5
しょうが	1
にんにく	0.5
豚モモ	55
酒	3
三温糖	0.9
こいくちしょうゆ	1.8
本みりん	1
オイスターソース	0.9
白菜キムチ	9
にら	5
ナムル	
にんじん	5
だいこん	40
ほうれんそう	25
コチュジャン	0.05
こいくちしょうゆ	1.8
穀物酢	1.5
三温糖	1.1
ごま油	1
ワカメスープ	
水	120
ほたてがい	10
ぶなしめじ	13
とうもろこし	7
冷凍サイコロ豆腐	12
シャンタン	0.8
うすくちしょうゆ	1
食塩	0.3
白こしょう	0.01
ねぎ	5
わかめ	0.5
ヨーグルト	
【小】ヨーグルト70g	
【中】ヨーグルト100g	

10日(火)	
人参じゃこごはん	
精白米	67
もち麦	6
水	100
なたね油	0.5
しらす干し	10
にんじん	20
和風だしの素	0.8
食塩	0.2
白こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	0.5
牛乳	
牛乳	206
かぼちゃ肉サンドフライ	
カボチャ挽肉サンド	60
米油	3
はりはり和え	
切干しだいこん	2
きゅうり	10
キャベツ	20
千切だいこん漬	2
三温糖	0.9
こいくちしょうゆ	1.8
本みりん	1.2
和風だしの素	0.1
すまし汁	
水	130
厚削り節	2.5
焼きかまぼこ	5
たまねぎ	20
本みりん	1
うすくちしょうゆ	3
食塩	0.15
こまつな	15
わかめ	0.3
ブルーベリーゼリー	
ブルーベリーゼリー	50

11日(水)	
米粉食パン	
米粉パン	84
牛乳	
牛乳	206
いちごジャム	
いちごジャム	15
ホキのトマトソース	
ホキ	60
食塩	0.03
白こしょう	0.01
白ワイン	1.5
なたね油	0.8
オリーブ油	0.15
にんにく	0.3
トマト	4
三温糖	1.5
トマトケチャップ	3.5
こいくちしょうゆ	0.8
水	2
ごぼうのサラダ	
ごぼう	35
穀物酢	0.1
きゅうり	15
香ごまドレッシング	6
クリームシチュー	
なたね油	0.4
鶏胸肉	25
たまねぎ	35
食塩	0.3
白こしょう	0.03
にんじん	10
じゃがいも	20
水	60
ロリエ	0.01
スープストック	1
クリームコーン	20
牛乳	25
米粉	5
生クリーム	1

12日(木)	
麦ごはん	
委託麦飯	169
牛乳	
牛乳	206
豚肉のかりん揚げ	
豚モモ	45
うすくちしょうゆ	0.6
しょうが	0.6
酒	2
でんぷん	8
米油	4
三温糖	2.8
こいくちしょうゆ	1.8
水	8
ブロッコリーのおかか和え	
とうもろこし	15
ブロッコリー	45
こいくちしょうゆ	1.5
本みりん	1
三温糖	0.4
花かつお	0.5
白みそ汁	
煮干し	2.5
たまねぎ	10
油揚げ	3.5
なめこ	10
白みそ	8
こまつな	20
わかめ	0.3
水	120

13日(金)	
瑞浪新米ごはん	
精白米	72
水	108
牛乳	
牛乳	206
鯖の照り焼き	
さば	50
しょうが	0.8
酒	3
こいくちしょうゆ	0.4
なたね油	0.5
こいくちしょうゆ	2
本みりん	2
三温糖	1
酒	1
でんぷん	0.2
水	6.5
まこもの炒め煮	
なたね油	0.5
まこも	40
にんじん	5
赤こんにゃく	5
和風だしの素	0.25
中ざら糖	1.5
本みりん	1
酒	1
こいくちしょうゆ	2
きのこのすまし汁	
水	120
厚削り節	2.5
えのきたけ	7
ぶなしめじ	7
干し椎茸	1
たまねぎ	10
本みりん	1
うすくちしょうゆ	3
食塩	0.1
ねぎ	7
わかめ	0.3
焼きプリンタルト	
焼きプリンタルト	30

16日(月)	
ソフト麺	
ソフトスパゲッティ式めん	180
牛乳	
牛乳	206
ミートソース	
なたね油	0.1
牛ひき肉	25
豚ももミンチ	15
食塩	0.02
白こしょう	0.01
たまねぎ	70
にんじん	26
マッシュルーム(水煮)	8
水	80
トマト	5
ロリエ	0.03
スープストック	0.5
三温糖	1
トマトケチャップ	10
ウスターソース	4.5
でんぷん	3
グリンピース	3
れんこんチップス	
れんこん	45
米油	2
食塩	0.1
白こしょう	0.01
海藻サラダ	
だいこん	25
きゅうり	10
海藻ミックス	1.5
イタリアンドレッシング	6

17日(火)	
菜めし	
精白米	65
玄米	12
水	100
菜めしのもと	1.6
牛乳	
牛乳	206
秋刀魚のかばやき	
さんま	50
しょうが	0.6
酒	1
でんぷん	6
米油	3
こいくちしょうゆ	2
三温糖	2
本みりん	2
水	7.5
香り和え	
にんじん	5
キャベツ	30
きゅうり	8
千切だいこん漬	8
かおり粉	0.2
なすのみそ汁	
水	120
煮干し	2.5
えのきたけ	10
なす	20
ミニ厚揚げ	15
合わせみそ	8
ねぎ	6
わかめ	0.3

18日(水)	
麦ごはん	
委託麦飯	169
牛乳	
牛乳	206
いかフリッター	
いかフリッター	50
米油	3
土佐酢和え	
だいこん	30
きゅうり	20
わかめ	0.6
水	2
厚削り節	0.05
上白糖	2.5
しろしょうゆ	0.8
米酢	3.5
おでん	
水	30
厚削り節	2
だいこん	45
こんにゃく	25
中ざら糖	2
酒	2
本みりん	2
こいくちしょうゆ	4.5
さといも	30
こんぶ	1
うずら卵	25
玉はんぺん	25

19日(木)	
麦ごはん	
委託麦飯	169
牛乳	
牛乳	206
アドボ	
鶏手羽元	50
こいくちしょうゆ	5.5
中ざら糖	3
穀物酢	5
にんにく	0.5
なたね油	0.3
水	10
小松菜の和え物	
はくさい	20
こまつな	40
えだまめ	8
中華ドレッシング	6
ニラガ	
水	120
牛肉モモ	10
たまねぎ	10
チンゲンサイ	18
にんじん	10
しょうが	1.2
黒こしょう	0.1
ナンプラー	5
食塩	0.2
パイナップル	
パイナップル	40

20日(金)	
きのこごはん	
精白米	65
おおむぎ	6.5
水	130
こいくちしょうゆ	3
酒	1.5
本みりん	1
なたね油	0.3
オイルツナ	10
干し椎茸	1
ぶなしめじ	10
えのきたけ	6
油揚げ	5
和風だしの素	0.2
三温糖	1.3
酒	0.9
こいくちしょうゆ	1.5
牛乳	
牛乳	206
焼きししゃも	
ししゃも2L	32
なたね油	0.2
ひじきの煮付け	
ひじき	2.2
油揚げ	3
大豆	14
さやいんげん	7
三温糖	1
本みりん	1
こいくちしょうゆ	2
和風だしの素	0.35
なたね油	0.2
水	8
沢煮椀	
なたね油	1
豚モモ	8
酒	2
ごぼう	8
だいこん	10
たけのこ	6
水	130
厚削り節	2
干し椎茸	1
うすくちしょうゆ	3
食塩	0.1
ねぎ	6

23日(月)	
うどん	
うどん	200
牛乳	
牛乳	206
薩摩芋の天ぷら	
さつまいも	25
小麦粉	2
小麦粉	10
ベーキングパウダー	0.15
米油	3
磯和え	
にんじん	7
キャベツ	25
ほうれんそう	25
こいくちしょうゆ	1.7
上白糖	0.5
焼ばらのり	0.3
五目うどんの汁	
厚削り節	3
鶏モモ肉	10
酒	0.5
焼きかまぼこ	8
たまねぎ	15
干し椎茸	1
油揚げ	5
こいくちしょうゆ	7.5
本みりん	2
はくさい	20
ねぎ	8
水	130

24日(火)	
瑞浪新米ごはん	
精白米	72
水	108
牛乳	
牛乳	206
ホイコーロー	
なたね油	0.5
しょうが	0.6
にんにく	0.4
豚モモ	55
酒	3
こいくちしょうゆ	1.2
きくらげ	0.3
青ピーマン	8
たまねぎ	12
キャベツ	30
中ざら糖	2.2
トマトケチャップ	1.4
赤みそ	2
酒	3.5
こいくちしょうゆ	0.3
トウバンジャン	0.1
でんぷん	1
春雨のサラダ	
はるさめ	3.5
チンゲンサイ	20
きゅうり	10
にんじん	5
穀物酢	1.6
三温糖	1.6
こいくちしょうゆ	1.4
ワンタンスープ	
水	150
ほたてがい	10
とうもろこし	5
シャンタン	1.2
食塩	0.1
白こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	0.8
わんたんの皮	5
こまつな	20
さつまいもと栗のタルト	
さつまいもと栗のタルト	30

25日(水)	
黒コッペパン	
黒パン	90
牛乳	
牛乳	206
サーモンのバジル焼き	
サーモン	50
なたね油	1
食塩	0.2
黒こしょう	0.04
バジル	0.08
にんにく	0.1
こいくちしょうゆ	0.8
白ワイン	1.5
オリーブ油	1
カラフルサラダ	
キャベツ	30
黄ピーマン	5
赤ピーマン	5
玉葱ドレッシング	6
かぼちゃのポタージュ	
鶏モモ肉	10
白ワイン	0.5
なたね油	0.2
かぼちゃ	40
たまねぎ	40
米粉	3.5
ロリエ	0.05
コンソメスープの素	1
チキンブイヨン	1
食塩	0.1
白こしょう	0.02
牛乳	40
生クリーム	3
水	40

26日(木)	
麦ごはん	
委託麦飯	169
牛乳	
牛乳	206
ささみのレモン風味	
鶏ささ身	45
酒	2
食塩	0.1
白こしょう	0.02
でんぷん	6
米粉	3
米油	4
中ざら糖	3.5
うすくちしょうゆ	1
レモン果汁	2.5
水	4
お浸し	
はくさい	40
ほうれんそう	25
こいくちしょうゆ	1.5
三温糖	0.5
本みりん	1
和風だしの素	0.1
えのきのすまし汁	
水	120
厚削り節	3
糸かまぼこ	8
えのきたけ	15
たまねぎ	15
本みりん	1
うすくちしょうゆ	3
食塩	0.15
ねぎ	6
柿	
かき	40

27日(金)	
玄米ごはん	
精白米	68
玄米	12
水	120
牛乳	
牛乳	206
納豆	
一食納豆	30
かつおの生姜焼き	
かつお	50
しょうが	1
こいくちしょうゆ	3
酒	2
なたね油	1
彩り和え	
とうもろこし	7
キャベツ	25
赤ピーマン	3
こまつな	20
こいくちしょうゆ	1.5
本みりん	1
三温糖	0.8
和風だしの素	0.1
里芋のみそ汁	
煮干し	2.5
さといも	20
たまねぎ	15
はくさい	15
ミニ厚揚げ	10
白みそ	8
ねぎ	10
水	120

30日(月)	
ラーメン	
ラーメン	180
牛乳	
牛乳	206
大豆の包み揚げ	
大豆の包み揚げ	60
米油	6
中華サラダ	
キャベツ	20
こまつな	20
きゅうり	15
中華ドレッシング	6
とんこつラーメンの汁	
なたね油	0.1
しょうが	0.5
焼き豚	7
水	140
もやし	10
なると	6
たけのこ	8
きくらげ	0.35
はくさい	20
とうもろこし	8
中華だし	0.5
ラーメンスープとんこつ	8
食塩	0.05
ねぎ	8

31日(火)	
コーンライス	
精白米	62
おおむぎ	5
水	100
白ワイン	2.1
なたね油	0.5
ロースハム	5.5
たまねぎ	18
とうもろこし	10
食塩	0.25
白こしょう	0.01
スープストック	1
パセリ	0.08
牛乳	
牛乳	206
ハンバーグステーキ	
ハンバーグ	60
なたね油	0.5
トマトケチャップ	3
デミグラスソース	3
ウスターソース	2
中ざら糖	0.5
水	3
れんこんサラダ	
れんこん	25
にんじん	5
チンゲンサイ	20
青しそドレッシング	6
レタスのスープ	
糸かまぼこ	12
たまねぎ	15
エリンギ	8
鶏ガラスープ	0.9
チキンブイヨン	0.9
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	2
白こしょう	0.01
レタス	25
水	130
ハロウィンデザート	
パンプキンプリン	35

2023 年 11 月度

1日(水)	
麦ごはん	
委託麦飯	169
牛乳	
牛乳	206
のりの佃煮	
のり佃煮	8
鯖の塩焼き	
さば	50
酒	0.5
食塩	0.1
なたね油	0.5
切り干し大根の煮付け	
なたね油	0.5
にんじん	5
干し椎茸	1
切干しだいこん	7
油揚げ	3
水	15
中ざら糖	1.9
和風だしの素	0.25
酒	1
本みりん	1
こいくちしょうゆ	2
さやいんげん	4
たぬき汁	
水	100
厚削り節	3
だいこん	10
えのきたけ	6
ごぼう	10
こんにゃく	10
さつま揚げ	8
うすくちしょうゆ	3.6
食塩	0.18
酒	1
木綿豆腐	13
しょうが	0.6
ねぎ	5

2日(木)	
麦ごはん	
委託麦飯	169
牛乳	
牛乳	206
友禅ご飯の具	
炒り卵	18
水	4
上白糖	1.5
酒	1
うすくちしょうゆ	2
しょうが	0.2
鶏ミンチ	25
にんじん	10
根みつば	4
のり	0.3
つぼ漬け和え	
だいこん	37
赤ピーマン	5
きゅうり	20
穀物酢	2
三温糖	2
つぼ漬け	4
塩こんぶ	0.8
呉汁	
煮干し	2.5
えのきたけ	7
はくさい	20
冷凍サイコロ豆腐	25
日吉みそ	8
大豆	4.5
食塩	0.03
ねぎ	6
わかめ	0.3
水	120
梨ゼリー	
梨ゼリー	30

※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。