

[献立予定表]

2023年12月度

| 1日(金) | | 4日(月) | | 5日(火) | | 6日(水) | | 7日(木) | | 8日(金) | | 11日(月) | | 12日(火) | | 13日(水) | | 14日(木) | |
|----------|------|----------|------|-----------|------|------------|------|-------------|------|-----------|-----|-------------|------|-----------|------|------------|------|-----------|------|
| 玄米ごはん | | 麦ごはん | | 玄米ごはん | | 麦ごはん | | 麦ごはん | | 菜めし | | チャンポン麺 | | 新米ごはん | | 黒コッパパン | | 麦ごはん | |
| 精白米 | 68 | 委託麦飯 | 169 | 精白米 | 68 | 委託麦飯 | 169 | 委託麦飯 | 169 | 精白米 | 75 | ラーメン | 180 | 精白米 | 72 | 黒パン | 90 | 委託麦飯 | 169 |
| 玄米 | 12 | 牛乳 | | 玄米 | 12 | 牛乳 | | スライスチーズ | | もち麦 | 3.5 | 牛乳 | 108 | 水 | | 牛乳 | | 牛乳 | |
| 水 | 120 | 牛乳 | 206 | 水 | 120 | 牛乳 | 206 | スライスチーズ | 15 | 水 | 132 | 牛乳 | 206 | 牛乳 | | 牛乳 | 206 | 牛乳 | 206 |
| 牛乳 | | 鯖の漬け焼き | | 納豆 | | 豚キムチ | | 牛乳 | | 菜めしのもと | 1.6 | 鶏肉の唐揚げ | | 牛乳 | 206 | さけのソテー | | かき揚げ | |
| 牛乳 | 206 | さわら | 50 | (中学のみ) | | なたね油 | 0.2 | 牛乳 | 206 | 牛乳 | | 若鶏もも | 60 | かにすき | | さけ | 50 | かぼちゃ | 15 |
| 鶏肉の梅とろがけ | | しょうが | 0.2 | 一食納豆 | 30 | にんにく | 0.3 | タコライス(ミート) | | 牛乳 | 206 | しょうが | 0.8 | 水 | 40 | 食塩 | 0.2 | にんじん | 10 |
| 若鶏もも | 60 | こいくちしょうゆ | 1 | 牛乳 | | 豚モモ | 65 | なたね油 | 0.15 | 鯖のみぞれあんかけ | | こいくちしょうゆ | 1.6 | 焼きかまぼこ | 8 | 白こしょう | 0.02 | たまねぎ | 30 |
| 食塩 | 0.05 | 本みりん | 1 | 牛乳 | 206 | 酒 | 2 | にんにく | 0.3 | さば | 60 | 酒 | 1.8 | 干し椎茸 | 1 | 白ワイン | 2 | しらす干し | 4 |
| 白こしょう | 0.02 | 酒 | 2 | ささみのレモン風味 | | こいくちしょうゆ | 0.5 | トマト | 10 | 酒 | 2 | でんぷん | 8 | えのきたけ | 13 | 米粉 | 4 | 小麦粉 | 14 |
| 酒 | 1 | なたね油 | 0.5 | 鶏ささ身 | 45 | ひじき | 2 | トマトケチャップ | 3 | こいくちしょうゆ | 0.5 | 米油 | 4 | こんにゃく | 7 | なたね油 | 1 | ベーキングパウダー | 0.15 |
| こいくちしょうゆ | 0.2 | ひじきの煮付け | | 酒 | 2 | 白菜キムチ | 12 | ウスターソース | 3.5 | しょうが | 0.8 | マンナンサラダ | 40 | はくさい | 40 | オリーブ油 | 1.5 | 食塩 | 0.1 |
| なたね油 | 0.5 | なたね油 | 0.2 | 食塩 | 0.1 | えだまめ | 5 | 豚ももミンチ | 50 | でんぷん | 6 | パスタ茹で | 40 | かに棒肉 | 20 | コールスロー | | 水 | 10 |
| 梅とろり | 3 | ひじき | 2.2 | 白こしょう | 0.02 | にら | 3 | 食塩 | 0.02 | 米油 | 3 | 海藻ミックス | 1.2 | かに風味かまぼこ | 10 | きゅうり | 25 | 米油 | 4 |
| こいくちしょうゆ | 0.8 | 油揚げ | 3 | でんぷん | 6 | チンゲン菜の中華和え | 30 | 白こしょう | 0.01 | うすくちしょうゆ | 1.8 | 玉葱ドレッシング | 6 | 昆布だし | 1.6 | キャベツ | 30 | 天つゆ | 20 |
| 中ざら糖 | 1.5 | 大豆 | 14 | 米粉 | 3 | ソテードオニオン | 20 | チリパウダー | 0.01 | 本みりん | 1 | 長崎チャンポンの汁 | 2.5 | しろしょうゆ | 2.5 | フレンチドレッシング | 6 | 高野豆腐の煮物 | |
| 酒 | 1 | 三温糖 | 1 | 米油 | 4 | キャベツ | 20 | 青ピーマン | 5 | 上白糖 | 1.3 | もやし | 8 | 本みりん | 1 | クリームシチュー | | にんじん | 5 |
| 穀物酢 | 1.5 | 和風だしの素 | 0.35 | 中ざら糖 | 3.5 | にんじん | 5 | タコライス(キャベツ) | | 酒 | 1 | 豚モモ | 10 | 酒 | 1.5 | なたね油 | 0.4 | 干し椎茸 | 1 |
| 水 | 3 | 水 | 8 | うすくちしょうゆ | 1 | 中華ドレッシング | 6 | 春雨スープ | | 水 | 7 | なると | 7 | 木綿豆腐 | 20 | 若鶏胸肉 | 25 | 水 | 45 |
| でんぷん | 0.2 | 本みりん | 1 | レモン果汁 | 2.5 | 春雨スープ | | キャベツ | 50 | 黄ピーマン | 5 | にんじん | 5 | ねぎ | 10 | たまねぎ | 35 | うすくちしょうゆ | 1.5 |
| いりおから | | こいくちしょうゆ | 2 | 水 | 4 | 水 | 120 | アース汁 | | つぼ漬け和え | | きくらげ | 0.1 | 蓮根の天ぷら | | 食塩 | 0.3 | 三温糖 | 1.3 |
| なたね油 | 0.8 | さやいんげん | 7 | れんこんの炒め煮 | | ロースハム | 8 | アース汁 | | だいこん | 37 | キャベツ | 20 | れんこん | 25 | 白こしょう | 0.03 | 本みりん | 1.7 |
| おから | 20 | 合わせみそ汁 | | なたね油 | 0.3 | たけのこ | 15 | 水 | 130 | 赤ピーマン | 5 | いか | 10 | 食塩 | 0.2 | にんじん | 10 | 和風だしの素 | 0.5 |
| にんじん | 5 | 水 | 120 | れんこん | 40 | 干し椎茸 | 1 | 厚削り節 | 2.5 | きゅうり | 20 | ラーメンスープとんこつ | 9 | ベーキングパウダー | 0.15 | じゃがいも | 20 | 凍り豆腐 | 8 |
| 干し椎茸 | 1 | 煮干し | 2.5 | にんじん | 2 | きくらげ | 0.3 | 糸かまぼこ | 5 | 穀物酢 | 2 | 食塩 | 0.04 | 小麦粉 | 10 | がなしめじ | 8 | こまつな | 20 |
| 油揚げ | 3 | さつまいも | 20 | 和風だしの素 | 0.8 | はるさめ | 2 | えのきたけ | 10 | 三温糖 | 2 | 白こしょう | 0.01 | 米油 | 3 | 水 | 60 | 豚汁 | |
| 水 | 10 | たまねぎ | 10 | 三温糖 | 1.5 | 酒 | 1 | 本みりん | 1 | つぼ漬け | 4 | ねぎ | 8 | 切干大根の煮付け | | ロリエ | 0.01 | 豚モモ | 20 |
| 和風だしの素 | 0.25 | はくさい | 15 | 酒 | 1 | 鶏ガラスープ | 1.8 | うすくちしょうゆ | 3 | 塩こんぶ | 0.8 | 水 | 130 | なたね油 | 0.5 | スープストック | 1 | 酒 | 2 |
| 酒 | 1 | 合わせみそ | 7.5 | 本みりん | 1 | チキンピジョン | 0.8 | 食塩 | 0.15 | なめこのみそ汁 | | 小魚アーモンドチーズ | | にんじん | 5 | クリームコーン | 20 | ごぼう | 7 |
| 中ざら糖 | 2 | 木綿豆腐 | 15 | こいくちしょうゆ | 1.8 | うすくちしょうゆ | 2 | 木綿豆腐 | 20 | 煮干し | 2.5 | (中学のみ) | | 干し椎茸 | 1 | 牛乳 | 25 | さといも | 10 |
| こいくちしょうゆ | 2 | ねぎ | 8 | 水 | 2 | オイスターソース | 0.5 | しょうが | 1 | 水 | 130 | とっとチーズ | 5 | 切干しいんげん | 6 | 米粉 | 3.5 | 赤こんにゃく | 4 |
| 本みりん | 1 | わかめ | 0.3 | うずら卵のすまし汁 | | 食塩 | 0.3 | あおさ | 0.24 | なめこ | 25 | | | 油揚げ | 3 | 生クリーム | 1 | だいこん | 15 |
| さやいんげん | 3 | | | 水 | 120 | 白こしょう | 0.01 | 焼ばらのり | 0.06 | 油揚げ | 3 | | | 水 | 15 | | | 水 | 80 |
| ねぎ | 4 | | | 厚削り節 | 2.5 | こまつな | 8 | | | 合わせみそ | 8 | | | 中ざら糖 | 1.9 | | | 厚削り節 | 1 |
| みそけんちん汁 | | | | 焼きかまぼこ | 7 | みかん | | | | 木綿豆腐 | 20 | | | 和風だしの素 | 0.25 | | | 油揚げ | 2 |
| なたね油 | 0.5 | | | うずら卵 | 30 | みかん | 68 | | | ねぎ | 7 | | | 酒 | 1 | | | 赤みそ | 7 |
| にんじん | 10 | | | たまねぎ | 15 | | | | | わかめ | 0.2 | | | 本みりん | 1 | | | ねぎ | 6 |
| ごぼう | 10 | | | 本みりん | 1 | | | | | | | | | こいくちしょうゆ | 2 | | | | |
| だいこん | 20 | | | うすくちしょうゆ | 2.7 | | | | | | | | | さやいんげん | 4 | | | | |
| 水 | 100 | | | 食塩 | 0.1 | | | | | | | | | ミルクプリン | | | | | |
| 煮干し | 2.5 | | | チンゲンサイ | 15 | | | | | | | | | ミルクプリン | 80 | | | | |
| 日吉みそ | 8 | | | ねぎ | 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| 木綿豆腐 | 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ねぎ | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 15日(金) | | 18日(月) | | 19日(火) | | 20日(水) | | 21日(木) | | 22日(金) | | 25日(月) | |
|--------------|------|-----------|-----|-------------|------|----------|------|-----------|------|----------|-----|-------------|------|
| 新米ごはん | | うどん | | もち米入りごはん | | 麦ごはん | | 麦ごはん | | うま味ごはん | | ソフト麺 | |
| 精白米 | 77 | うどん | 200 | 精白米 | 71 | 委託麦飯 | 169 | 委託麦飯 | 169 | 精白米 | 62 | ソフトスパゲッティめん | 180 |
| 水 | 115 | 牛乳 | | がちっとモチ玄米 | 7 | 牛乳 | | 牛乳 | | おおむぎ | 6.2 | 牛乳 | |
| 牛乳 | | 牛乳 | 206 | 水 | 132 | 牛乳 | 206 | 牛乳 | 206 | 水 | 105 | 牛乳 | 206 |
| 牛乳 | 206 | 日吉みそうどんの汁 | | 牛乳 | | 鱈の照り焼き | | 白身魚のから揚げ | | 味付き小魚 | 2.3 | ツナマトソース | |
| 瑞波ポーボークの甘辛だれ | | 水 | 130 | 牛乳 | 206 | ぶり | 50 | ホキ | 56 | 白いりごま | 1.5 | なたね油 | 0.1 |
| なたね油 | 0.2 | 厚削り節 | 2.5 | ピロシキ | | しょうが | 0.2 | 酒 | 2 | 花かつお | 2.3 | しょうが | 0.2 |
| しょうが | 1 | 豚モモ | 9 | ピロシキ | 40 | 酒 | 2 | 食塩 | 0.1 | 三温糖 | 3 | にんにく | 0.2 |
| にんにく | 1 | 焼きかまぼこ | 6 | 米油 | 4 | こいくちしょうゆ | 0.8 | 白こしょう | 0.01 | こいくちしょうゆ | 2 | たまねぎ | 80 |
| 豚モモ | 70 | 干し椎茸 | 0.5 | 豆サラダ | | なたね油 | 0.1 | でんぷん | 6 | 穀物酢 | 1.5 | にんじん | 25 |
| 白こしょう | 0.02 | きくらげ | 0.3 | キャベツ | 35 | こいくちしょうゆ | 1.5 | 米粉 | 2 | 本みりん | 1.5 | 水 | 90 |
| 酒 | 4 | まいたけ | 3 | 大豆 | 6 | 本みりん | 2 | 米油 | 4.5 | 酒 | 1 | オイルツナ | 15 |
| 三温糖 | 1 | トマト | 2 | 黒大豆 | 6 | 三温糖 | 1 | ごぼうのサラダ | | 塩こんぶ | 1.5 | レンズまめ | 4 |
| 本みりん | 1.6 | はくさい | 7 | 金時豆 | 6 | 酒 | 1 | ごぼう | 30 | 豆腐ナゲット | | コンソメスープの素 | 0.35 |
| こいくちしょうゆ | 2 | 本みりん | 3 | サウザンドレッシング | 6 | でんぷん | 0.3 | 穀物酢 | 0.1 | 豆腐ナゲット | 40 | トマトケチャップ | 10 |
| 煮あえ | | 日吉みそ | 8 | ビーフストロガノフ | | 水 | 6 | きゅうり | 15 | なたね油 | 3 | ウスターソース | 3 |
| にんじん | 5 | ほうれんそう | 20 | なたね油 | 0.5 | おかか和え | | 香ごまドレッシング | 6 | かぼちゃの煮物 | | 食塩 | 0.05 |
| だいこん | 37 | ねぎ | 6 | 牛肉モモ | 30 | にんじん | 5 | ラージャのカレー | | かぼちゃ | 70 | 白こしょう | 0.02 |
| れんこん | 11 | 筑前煮 | | 赤ワイン | 0.5 | キャベツ | 30 | なたね油 | 0.5 | 上白糖 | 1 | トマトピューレ | 14 |
| 油揚げ | 3 | なたね油 | 0.3 | 食塩 | 0.02 | こまつな | 15 | たまねぎ | 50 | 和風だしの素 | 0.5 | エリンギ | 10 |
| こんぶ | 0.2 | 若鶏胸肉 | 25 | 白こしょう | 0.01 | こいくちしょうゆ | 1.5 | にんじん | 10 | 本みりん | 1 | ハヤシブレーク | 4 |
| 穀物酢 | 3 | たまねぎ | 10 | たまねぎ | 60 | 三温糖 | 0.5 | じゃがいも | 30 | こいくちしょうゆ | 2.2 | でんぷん | 4 |
| 上白糖 | 3.5 | ごぼう | 20 | マッシュルーム(水煮) | 9 | 本みりん | 1 | 水 | 50 | 沢煮焼 | | ローストチキン | |
| 食塩 | 0.24 | 干し椎茸 | 1 | トマト | 30 | 和風だしの素 | 0.1 | 赤ピーマン | 3 | なたね油 | 1 | 若鶏もも | 60 |
| 日吉みそ汁 | | れんこん | 18 | デミグラスソース | 6 | 花かつお | 0.7 | 黄ピーマン | 3 | 豚モモ | 8 | 食塩 | 0.2 |
| 水 | 130 | こんにゃく | 18 | トマトケチャップ | 2 | 年取りのおかず | | 中ざら糖 | 0.5 | 酒 | 2 | 黒こしょう | 0.03 |
| 煮干し | 2.5 | さといも | 28 | ウスターソース | 3 | 厚削り節 | 1 | チャツネ | 2 | ごぼう | 8 | こいくちしょうゆ | 1 |
| えのきたけ | 6 | たけのこ | 13 | こいくちしょうゆ | 4 | にんじん | 10 | こいくちしょうゆ | 1 | だいこん | 10 | にんにく | 0.25 |
| もやし | 15 | 水 | 20 | 牛乳 | 26 | ごぼう | 10 | トマトケチャップ | 6 | たけのこ | 6 | 白ワイン | 1.5 |
| ミニ厚揚げ | 15 | 和風だしの素 | 0.3 | 調理用ヨーグルト | 3.5 | だいこん | 50 | ウスターソース | 3 | 水 | 130 | なたね油 | 0.2 |
| はくさい | 20 | 三温糖 | 3 | 水 | 60 | 干し椎茸 | 1 | スープストック | 0.5 | 厚削り節 | 2 | フラワーサラダ | |
| 日吉みそ | 8 | 本みりん | 1 | | | こんにゃく | 10 | ロリエ | 0.2 | 干し椎茸 | 1 | ブロッコリー | 25 |
| ねぎ | 6 | こいくちしょうゆ | 5 | | | さといも | 20 | ソテードオニオン | 3 | うすくちしょうゆ | 3 | カリフラワー | 20 |
| | | さやいんげん | 5 | | | 油揚げ | 3 | 米粉 | 4 | 食塩 | 0.1 | マヨネーズ | 6 |
| | | いもかりんとう | | | | 焼き豆腐 | 20 | カレー粉 | 0.4 | ねぎ | 6 | クリスマスデザート | |
| | | さつまいも | 48 | | | 本みりん | 2 | ターメリック | 0.06 | | | ツリーソイムース | 30 |
| | | 米油 | 2 | | | 中ざら糖 | 2 | クミン | 0.06 | | | | |
| | | 上白糖 | 3 | | | 食塩 | 0.05 | | | | | | |
| | | こいくちしょうゆ | 0.8 | | | こいくちしょうゆ | 4.5 | | | | | | |
| | | 本みりん | 0.5 | | | こんぶ | 0.5 | | | | | | |
| | | 水 | 1 | | | 水 | 50 | | | | | | |

2024年1月度

| 10日(水) | | 11日(木) | |
|-----------|------|----------|-----|
| 米粉食パン | | 麦ごはん | |
| 米粉パン | 84 | 委託麦飯 | 169 |
| 牛乳 | | 牛乳 | |
| 牛乳 | 206 | 牛乳 | 206 |
| 照り焼きハンバーグ | | さわらの西京焼き | |
| ハンバーグ | 60 | さわら西京漬 | 50 |
| なたね油 | 0.5 | なたね油 | 1 |
| こいくちしょうゆ | 0.5 | 黒豆の煮付け | |
| 本みりん | 1 | 黒豆 | 13 |
| 三温糖 | 1.2 | 食塩 | 0.1 |
| 酒 | 1 | 中ざら糖 | 3 |
| しょうが | 0.05 | こいくちしょうゆ | 1.5 |
| 水 | 7.8 | 本みりん | 0.5 |
| でんぷん | | | |