

# [ 献立予定表 ]

## 2024年1月度

10日(水)		11日(木)		12日(金)		15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)		22日(月)	
米粉食パン		麦ごはん		玄米ごはん		うどん		キムチチャーハン		麦ごはん		麦ごはん		もち米入りごはん		麦ごはん	
米粉パン	84	委託麦飯	169	精白米	68	うどん	200	精白米	65	委託麦飯	169	委託麦飯	169	精白米	71	委託麦飯	169
牛乳		牛乳		玄米	12	牛乳		もち麦	6.5	牛乳		牛乳		がちっとモチ玄米	7	牛乳	
牛乳	206	牛乳	206	水	120	牛乳	206	水	99	牛乳	206	牛乳	206	水	132	牛乳	206
照り焼きハンバーグ		さわらの西京焼き		牛乳		豆腐ナゲット		こいくちしょうゆ	0.8	れんこんチップス		のり佃煮		牛乳		鯖のみそ煮	
ハンバーグ	60	さわら西京漬	50	牛乳	206	豆腐ナゲット	40	酒	0.6	れんこん	45	のり佃煮	8	牛乳	206	さばみそ煮	60
なたね油	0.5	なたね油	1	ささみのレモン風味		なたね油	3	本みりん	0.6	米油	2	鶏肉のあぶり焼き		わかさぎの南蛮漬		高野豆腐の煮物	
こいくちしょうゆ	0.5	黒豆の煮付け		鶏ささ身	45	おかか和え		なたね油	0.4	食塩	0.1	若鶏もも	60	わかさぎ	40	にんじん	5
本みりん	1	黒豆	13	酒	2	とうもろこし	10	豚モモ	15	白こしょう	0.01	白こしょう	0.02	食塩	0.05	干し椎茸	1
三温糖	1.2	食塩	0.1	食塩	0.1	にんじん	10	酒	1	海藻サラダ		食塩	0.2	白こしょう	0.02	水	40
酒	1	中ざら糖	3	白こしょう	0.02	ブロッコリー	10	白菜キムチ	11	だいこん	25	にんにく	0.4	酒		うすくちしょうゆ	1.5
しょうが	0.05	こいくちしょうゆ	1.5	でんぷん	8	キャベツ	20	牛乳		きゅうり	10	レモン果汁	4	でんぷん	3	三温糖	1.3
水	7.8	本みりん	0.5	米油	4	こいくちしょうゆ	1.5	牛乳	206	海藻ミックス	1.5	こいくちしょうゆ	3	米油	6	本みりん	1.7
でんぷん	0.3	水	40	中ざら糖	3.5	本みりん	1	しゅうまい		イタリアンドレッシング	6	酒	3	三温糖	2.5	和風だしの素	0.5
キャベツのサラダ		白玉雑煮		うすくちしょうゆ	2	三温糖	0.4	しゅうまい	52	カレーシチュー		なたね油	0.5	酒	3	凍り豆腐	8
にんじん	5	厚削り節	2.5	レモン果汁	1.5	和風だしの素	0.1	チンゲン菜の中華和え	0.1	なたね油	0.5	わかめの酢の物		穀物酢		こまつな	20
キャベツ	30	若鶏むね肉	6	水	4	花かつお	0.5	にんじん	7	にんにく	0.3	キャベツ	10	こいくちしょうゆ	2	たまねぎ	
こまつな	20	焼きかまぼこ	7	金平ごぼう		きつねうどんの汁		キャベツ	18	しょうが	0.3	きゅうり	9	本みりん	1	水	100
マヨネーズ	0.01	干し椎茸	0.6	なたね油	0.3	厚削り節	3	チンゲンサイ	30	若鶏もも肉	20	わかめ	0.9	たまねぎ	10	厚削り節	3
コーンポタージュ		たまねぎ	6	ごぼう	30	若鶏モモ肉	15	こいくちしょうゆ	1.5	たまねぎ	55	上白糖	3	磯和え		だいこん	10
なたね油	0.3	はくさい	5	にんじん	10	焼きかまぼこ	7	穀物酢	2.5	にんじん	10	穀物酢	3.7	にんじん	5	えのきたけ	6
ロースハム	5	白玉もち	30	赤こんにやく	8	たまねぎ	20	三温糖	2	じゃがいも	43	食塩	0.1	はくさい	45	ごぼう	10
たまねぎ	40	本みりん	0.5	中ざら糖	1.4	はくさい	15	ごま油	0.5	水	50	しろしょうゆ	1.1	ほうれんそう	30	こんにやく	10
食塩	0.1	食塩	0.1	和風だしの素	0.1	油揚げ	4	ニラ玉スープ		チャツネ	2	おでん		こいくちしょうゆ	2	さつま揚げ	8
白こしょう	0.01	うすくちしょうゆ	3	こいくちしょうゆ	2	干し椎茸	1.2	水	150	こいくちしょうゆ	0.8	水	30	本みりん	1	うすくちしょうゆ	3.6
水	80	こまつな	8	白いりごま	1	酒	1	シャンタン	0.6	トマトケチャップ	6	厚削り節	2	上白糖	0.5	食塩	0.18
クリームコーン	45	水	120	ごま油	0.3	本みりん	3	糸かまぼこ	9	ウスターソース	8	だいこん	45	焼ばらのり	0.3	酒	1
スープストック	0.7			水	7	こいくちしょうゆ	6	たまねぎ	10	スープストック	0.5	こんにやく	25	沢煮椀		木綿豆腐	13
とうもろこし	15			里芋のみそ汁		ねぎ	8	干し椎茸	1	ロリエ	0.02	中ざら糖	2	なたね油	1	しょうが	0.6
三温糖	1			煮干し	2.5	水	130	うすくちしょうゆ	2.5	ソテードオニオン	3	酒	2	豚モモ	8	ねぎ	5
牛乳	40			さといも	20			でんぷん	0.5	牛乳	15	本みりん	2	酒	2	ヨーグルト	
生クリーム	3			たまねぎ	15			たまご	20	米粉	5	こいくちしょうゆ	4.5	ごぼう	8	(小)ヨーグルト	70
パセリ	0.06			はくさい	15			にら	6	カレー粉	0.6	さといも	30	だいこん	10	(中)ヨーグルト	100
水	80			ミニ厚揚げ	10			お米のタルト		シュレッドチーズ	1	こんぶ	1	たけのこ	6		
				白みそ	8			お米のタルト	35			うずら卵	25	水	130		
				ねぎ	10							玉はんぺん	25	厚削り節	2		
				水	120									干し椎茸	1		
				みかん										うすくちしょうゆ	3		
				みかん	55									食塩	0.1		
														ねぎ	6		
														ミニたい焼き			
														プチたい焼き	30		

23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)		29日(月)		30日(火)		31日(水)	
玄米ごはん		きなこ揚げパン		麦ごはん		瑞浪米ごはん		ソフト麺		味噌ごはん		麦ごはん	
精白米	68	コッパパン	50	委託麦飯	169	精白米	72	ソフト麺(ゲテイめん)	180	精白米	65	委託麦飯	169
玄米	12	米油	8	牛乳		牛乳		牛乳		おおむぎ	7	牛乳	
水	120	きな粉(大豆)	4.9	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	水	99	牛乳	206
牛乳		粉糖	3.1	鮭の塩焼き		瑞浪ポーノボクの生姜焼き		カレーのから揚げ		酒	0.7	揚げ豆腐の肉みそかけ	
牛乳	206	上白糖	1.8	さけ	50	なたね油	0.1	かれい	55	本みりん	0.7	揚げだし豆腐	60
鶏とレバーのケチャップ和え		食塩	0.02	酒	0.5	しょうが	1.8	酒	2	こいくちしょうゆ	1.7	米油	5
鶏レバー竜田揚げ	12	牛乳		食塩	0.2	豚モモ	65	食塩	0.1	なたね油	0.2	水	0.6
若鶏もも肉	53	牛乳	206	なたね油	0.2	酒	3	白こしょう	0.03	若鶏モモ肉	20	豚ひき肉	6
こいくちしょうゆ	0.5	肉団子のトマトスープ		香りしめじ		たまねぎ	30	でんぷん	7	酒	1	赤みそ	5.5
酒	2	水	130	キャベツ	25	本みりん	1.8	米油	3	干し椎茸	1	上白糖	4.5
しょうが	0.3	にんじん	8	にんじん	5	こいくちしょうゆ	2	イタリアンサラダ		こんにやく	8	本みりん	2
でんぷん	8	たまねぎ	30	きゅうり	10	煮あえ		こまつな	15	ごぼう	13	酒	2
米油	3	トマト	10	千切だいこん漬	4	にんじん	5	だいこん	35	にんじん	5	なたね油	0.1
トマトケチャップ	4	スープストック	0.4	かおり粉	0.2	だいこん	37	きゅうり	15	油揚げ	2	でんぷん	0.3
白みそ	0.6	三温糖	1.3	すいとん汁		れんこん	11	イタリアンドレッシング	6	三温糖	1	塩昆布和え	
上白糖	3	トマトケチャップ	6	厚削り節	2.5	油揚げ	3	ミートソース		こいくちしょうゆ	1.3	ぶなしめじ	8
本みりん	4	食塩	0.05	だいこん	20	こんぶ	0.2	なたね油	0.1	牛乳	206	はくさい	50
ナムル		肉団子	60	干し椎茸	1	穀物酢	3	牛ひき肉	20	牛乳	206	きゅうり	10
にんじん	5	キャベツ	15	ぶなしめじ	10	上白糖	3.5	豚ひき肉	7	ぶりの塩焼き		塩こんぶ	1
だいこん	40	でんぷん	0.2	油揚げ	3	食塩	0.24	赤ワイン	2	ぶり	1	昆布茶	0.2
ほうれんそう	30	こんにやくサラダ		酒	1	日吉みそ汁		セロリー	0.5	酒	0.5	みぞれ汁	
コチュジャン	0.03	パスタ茹蕪	26	本みりん	1	水	130	たまねぎ	60	食塩	0.1	厚削り節	2.5
こいくちしょうゆ	1.8	こんにやく	26	食塩	0.15	煮干し	2.5	にんじん	25	なたね油	0.5	糸かまぼこ	7
穀物酢	1.5	チンゲンサイ	26	うすくちしょうゆ	3.5	えのきたけ	6	大豆	5	こんぶ豆		えのきたけ	10
三温糖	1.1	わかめ	0.35	すいとん	20	もやし	15	水	80	大豆	16	ミニ厚揚げ	20
ごま油	0.5	玉葱ドレッシング	6	ねぎ	7	ミニ厚揚げ	15	マッシュルーム(水煮)	15	食塩	0.1	本みりん	1
中華スープ		一食アーモンド小魚	5	水	120	かぼちゃ	20	またいたけ	5	水	5	うすくちしょうゆ	3
水	130	アーモンド小魚		りんご		日吉みそ	8	トマト	5	中ざら糖	5	食塩	0.1
とうもろこし	12			りんご	35	ねぎ	7	ロリエ	0.03	こんぶ	0.5	だいこん	40
クリームコーン	12							スープストック	0.5	こいくちしょうゆ	2	ねぎ	8
冷凍サイコロ豆腐	20							三温糖	1	本みりん	1	水	120
シャンタン	1							白こしょう	0.01	湯葉のすまし汁		りんごゼリー	
食塩	0.05							トマトケチャップ	13	水	120	りんごゼリー	50
白こしょう	0.01							ウスターソース	4.5	厚削り節	2.5		
うすくちしょうゆ	0.5							食塩	0.05	湯葉	3		
でんぷん	1.5							米粉	4.5	焼きかまぼこ	7		
ロースハム	10									干し椎茸	1		
わかめ	0.3									うすくちしょうゆ	3		
										本みりん	1		
										食塩	0.15		
										ねぎ	7		

## 2024年 2月度

1日(木)		2日(金)	
麦ごはん		赤しそごはん	
委託麦飯	169	精白米	72
牛乳		玄米	16
牛乳	206	水	132
鯖の漬け焼き		ゆかり粉	1.15
さわら	50	牛乳	
しょうが	0.2	牛乳	206
こいくちしょうゆ	1.2	鰯のかば焼き	
本みりん	1	まいわし	40
酒	2	しょうが	0.6
なたね油	0.5	酒	1
ひじきの煮付け		でんぷん	6
なたね油	0.2	米油	1
にんじん	8	こいくちしょうゆ	2
ひじき	2.4	三温糖	2
油揚げ	3	本みりん	2
オイルツナ	5	水	7.5
三温糖	1.3	お浸し	
和風だしの素	0.3	はくさい	30
水	8	ほうれんそう	25
こいくちしょうゆ	1.7	にんじん	5
本みりん	1	こいくちしょうゆ	2
さやいんげん	7	三温糖	0.5
呉汁		本みりん	1
水	120	和風だしの素	0.1
煮干し	2	白みそ汁	
さといも	10	煮干し	2.5
ぶなしめじ	5	たまねぎ	10
はくさい	15	油揚げ	3.5
日吉みそ	8	なめこ	10
大豆	4.5	白みそ	8
ねぎ	8	こまつな	20
わかめ	0.3	わかめ	0.3
焼きプリンタルト		水	120
焼きプリンタルト	30	節分豆	
		節分豆	5

※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。