

[献立予定表]

2024年2月度

1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
麦ごはん	赤しそごはん	うどん	わかめごはん	麦ごはん	麦ごはん	瑞浪米ごはん	もち米入りごはん	減塩食パン	麦ごはん	チキンライス
委託麦飯 169	精白米 72	うどん 200	精白米 74.5	委託麦飯 169	委託麦飯 169	精白米 72	精白米 71	減塩食パン 84	委託麦飯 169	精白米 65
牛乳 206	玄米 16	牛乳 206	もち麦 3.5	牛乳 206	牛乳 206	水 108	ぶちっとモチ玄米 7	牛乳 206	牛乳 206	おむぎ 7
鯖の漬け焼き	ゆかり粉 1.15	肉うどんの汁	炊き込みわかめ 1.3	鯨の照り焼き	厚揚げの麻婆ソース	牛乳 206	牛乳 132	牛乳 206	牛乳 206	水 108
さわら 50	牛乳 206	豚モモ 15	牛乳 206	まあじ 50	生揚げ 50	豚とポテトの日吉みそ和え	牛乳 206	Feパテチョコレート 15	なたね油 0.5	なたね油 1
しょうが 0.2	酒 130	酒 0.5	酒 206	しょうが 0.4	なたね油 0.5	豚モモ 35	鶏肉の唐揚げ	鮭のソテー	にんにく 0.2	若鶏もも肉 12
こいくちしょうゆ 1.2	鰯のかば焼き	水 130	鶏レバーのケチャップ和え	酒 3	しょうが 0.5	しょうが 0.2	若鶏もも皮付き 60	さけ 50	しょうが 0.2	食塩 0.1
本みりん 1	まいわし 30	厚削り節 2.5	鶏レバー竜田揚げ 12	こいくちしょうゆ 0.4	にんにく 0.4	うすくちしょうゆ 0.5	しょうが 0.8	白ワイン 2	豚ミンチ 5	白こしょう 0.01
酒 2	しょうが 0.6	糸かまぼこ 8	若鶏もも肉 45	なたね油 0.5	トウバンジャン 0.05	酒 0.6	こいくちしょうゆ 1.6	食塩 0.2	豚ひき肉 4	白ワイン 0.8
なたね油 0.5	酒 1	干し椎茸 1	こいくちしょうゆ 0.5	こいくちしょうゆ 2	豚ひき肉 20	でんぷん 3	酒 1.8	白こしょう 0.03	水 2	たまねぎ 6
ひじきの煮付け	でんぷん 6	はくさい 12	こいくちしょうゆ 0.5	こいくちしょうゆ 2	水 10	じゃがいも 30	でんぷん 8	米粉 4	たまねぎ 25	にんじん 10
なたね油 0.2	米油 1	本みりん 3	しょうが 0.3	三温糖 1	三温糖 2.1	米油 5	米油 4	なたね油 1	にんじん 10	マッシュルーム(水煮) 2
にんじん 8	こいくちしょうゆ 2	本みりん 2	でんぷん 8	酒 1	シャンタン 0.5	日吉みそ 2.5	湯葉 3	オリーブ油 1.5	水 50	コンソメスープの素 0.5
ひじき 2.4	三温糖 2	ほうれんそう 20	米油 3	でんぷん 0.2	甜面醬 3.2	中ざら糖 2.5	湯葉 3	ごぼうのサラダ	さつまいも 15	トマトケチャップ 14.5
油揚げ 3	本みりん 2	おかか和え	トマトケチャップ 4	水 6.5	コチュジャン 0.07	本みりん 1	キャバツ 30	ごぼう 35	たけのこ 10	グリーンピース 1.5
オイルツナ 5	水 7.5	とうもろこし 10	白みそ 0.6	切り干し大根の煮付け	赤みそ 1	酒 4	にんじん 5	穀物酢 0.1	れんこん 8	牛乳 206
三温糖 1.3	お浸し	にんじん 10	上白糖 3	なたね油 0.5	こいくちしょうゆ 0.57	磯和え	こまつな 20	きゅうり 15	ばなしめじ 5	オムレツ
和風だしの素 0.3	にんじん 5	ブロッコリー 6	本みりん 4	にんじん 5	水 1.5	にんじん 10	水 2	香ごまドレッシング 6	ソテードオニオン 3	オムレツ 50
水 8	はくさい 30	キャバツ 25	煮浸し	干し椎茸 1	でんぷん 1.5	キャバツ 25	厚削り節 0.05	ポークビーンズ	トマト 3	オムレツ 50
こいくちしょうゆ 1.3	ほうれんそう 25	こいくちしょうゆ 1.5	にんじん 10	切干しだいこん 6	ねぎ 6	ほうれんそう 15	上白糖 0.5	なたね油 0.3	ロリエ 0.01	なたね油 0.1
本みりん 1	こいくちしょうゆ 2	本みりん 1	油揚げ 4	油揚げ 3	チンゲン菜のサラダ	本みりん 1	こいくちしょうゆ 1.5	豚モモ 15	スープストック 0.5	こんにやくサラダ
さやいんげん 7	三温糖 0.5	三温糖 0.4	はくさい 35	水 15	にんじん 5	こいくちしょうゆ 2.2	白すりごま 1	たまねぎ 25	中ざら糖 1.5	パスタ茹薺 17
呉汁	本みりん 1	和風だしの素 0.3	こまつな 25	中ざら糖 1.9	チンゲンサイ 35	上白糖 0.5	かす汁	にんじん 10	チャツネ 0.5	こんにやく 17
水 120	和風だしの素 0.1	花かつお 0.3	和風だしの素 0.3	和風だしの素 0.3	きゅうり 10	焼ばらのり 0.3	水 120	じゃがいも 25	はちみつ 0.5	チンゲンサイ 17
煮干し 2	白みそ汁	大学芋	こいくちしょうゆ 1.5	酒 1	玉葱ドレッシング 6	昆布汁	厚削り節 2.5	水 90	トマトケチャップ 6	わかめ 0.23
さといも 10	煮干し 2.5	さつまいも 65	三温糖 0.8	本みりん 1	ニラ玉スープ	なたね油 0.3	さけ 20	レンズまめ 5	こいくちしょうゆ 0.8	穀物酢 3
ばなしめじ 5	たまねぎ 10	米油 2.5	本みりん 0.4	こいくちしょうゆ 2	水 150	ごぼう 8	酒 1	大豆 14	ウスターソース 8	こいくちしょうゆ 2
はくさい 15	油揚げ 3.5	こいくちしょうゆ 1.3	たぬぎ汁	さやいんげん 4	シャンタン 0.6	こんにやく 9	酒かす 2	トマトケチャップ 10	かぼちゃ 15	三温糖 0.6
日吉みそ 8	なめこ 10	上白糖 6	水 100	肉団子汁	糸かまぼこ 9	だいこん 14	えのきたけ 8	上白糖 1.5	カレー粉 0.5	なたね油 2
大豆 4.5	白みそ 8	水 1.2	厚削り節 3	厚削り節 2.5	たまねぎ 10	水 100	ごぼう 15	ウスターソース 1.8	米粉 5.3	ABCスープ
ねぎ 6	こまつな 20	黒いりごま 0.35	だいこん 8	もやし 5	干し椎茸 1	厚削り節 2.5	油揚げ 3	スープストック 0.5	大根サラダ	水 120
わかめ 0.3	わかめ 0.3		えのきたけ 6	干し椎茸 1	うすくちしょうゆ 2.5	さといも 9	はくさい 20	コンソメスープの素 0.5	だいこん 45	ベーコン 10
焼きプリンタルト 30	水 120		ごぼう 10	油揚げ 2	でんぷん 0.5	にんじん 10	食塩 1	6	きゅうり 20	にんじん 10
	大豆 5		こんにやく 10	肉団子 10	たまご 20	酒 1	食塩 0.05	白こしょう 0.01	玉葱ドレッシング 3	じゃがいも 10
			さつまいも 8	糸かまぼこ 4	にら 5	うすくちしょうゆ 4.5	ねぎ 6	20	アーモンドと小魚の和え物	コンソメスープの素 1.1
			うすくちしょうゆ 3.6	えのきたけ 10		食塩 0.3	水 120	2	酒 0.5	食塩 0.1
			食塩 0.18	はくさい 10		とろろ昆布 0.05			本みりん 0.5	白こしょう 0.01
			酒 1	みずな 8		木綿豆腐 20			三温糖 2.3	うすくちしょうゆ 0.6
			木綿豆腐 12	本みりん 1		ねぎ 8			こいくちしょうゆ 0.5	とうもろこし 8
			しょうが 0.6	うすくちしょうゆ 3		みかんゼリー			アーモンド 6	マカロニ 4
			ねぎ 5	食塩 0.15		みかんゼリー 70			味付き小魚 7	キャバツ 20
				水 120						
				果汁グミ青リンゴ 12						

19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)
麦ごはん	玄米ごはん	麦ごはん	麦ごはん	ラーメン	玄米ごはん	コッパン切目入り	麦ごはん
委託麦飯 169	精白米 64	委託麦飯 169	委託麦飯 169	ラーメン 180	精白米 64	コッパン 84	委託麦飯 169
牛乳 206	玄米 12	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	玄米 12	牛乳 206	牛乳 206
鯖のおろしあんかけ	牛乳 113	焼き餃子	おでん	豚肉のかりん揚げ	牛乳 113	細長ハンバーグ	豆腐ナゲット
さば 45	牛乳 206	ぎょうざ 54	水 30	豚モモ 46	牛乳 206	細長ハンバーグ 50	豆腐ナゲット 40
酒 2	焼きししゃも	なたね油 1	厚削り節 2	うすくちしょうゆ 0.6	ささみのピカタ	なたね油 0.5	なたね油 3
こいくちしょうゆ 0.5	ししゃも 26	中華サラダ	だいこん 45	しょうが 0.6	鶏ささ身 45	スライスチーズ 15	塩昆布和え 54
しょうが 0.8	なたね油 0.2	チンゲンサイ 30	こんにやく 25	酒 2	食塩 0.15	スライスチーズ 15	はくさい 54
でんぷん 6	いりおから	キャバツ 20	中ざら糖 2	でんぷん 8	白こしょう 0.02	トマトとコーンのスープ	きゅうり 9
米油 3	なたね油 2	にんじん 5	酒 2	米油 4	小麦粉 5	トマト 35	塩こんぶ 1
うすくちしょうゆ 1.12	おから 20	中華ドレッシング 6	本みりん 2	三温糖 2.8	たまご 13	とうもろこし 15	昆布茶 0.2
本みりん 0.62	にんじん 5	わかめスープ	こいくちしょうゆ 4.5	こいくちしょうゆ 1.8	水 1	にんじん 10	里芋のみそ汁
上白糖 0.81	干し椎茸 5	水 180	さといも 30	水 8	なたね油 1	ローズハム 7	煮干し 2.5
酒 0.62	油揚げ 3	糸かまぼこ 8	こんぶ 1	青菜ともやし炒め	トマトケチャップ 10	コンソメスープの素 0.7	さといも 17
だいこん 12.5	水 10	たまねぎ 10	うずら卵 25	なたね油 0.3	ウスターソース 3	うすくちしょうゆ 3.5	たまねぎ 15
水 4.37	和風だしの素 0.25	とうもろこし 5	玉はんぺん 25	オイルツナ 3	三温糖 0.8	パセリ 0.03	はくさい 15
高野豆腐の煮物	酒 1	シャンタン 1.2	香り和え	にんじん 7	水 1	水 130	ミニ厚揚げ 10
にんじん 5	中ざら糖 5	食塩 0.1	キャバツ 25	こまつな 25	金平ごぼう	フルーツポンチ	白みそ 8
干し椎茸 1	こいくちしょうゆ 2	うすくちしょうゆ 1	にんじん 5	だいごもやし 35	なたね油 0.3	みかん(シロップ漬) 30	ねぎ 10
水 45	本みりん 1	白こしょう 0.02	きゅうり 10	食塩 0.03	ごぼう 25	バナナ(シロップ漬) 40	水 120
うすくちしょうゆ 1.5	さやいんげん 3	木綿豆腐 10	千切だいこん漬 4	白こしょう 0.02	にんじん 10	黄桃(シロップ漬) 25	ミルクプリン 80
三温糖 1.3	ねぎ 4	わかめ 0.5	かおり粉 0.2	こいくちしょうゆ 2	赤こんにやく 8	りんご(シロップ漬) 30	
本みりん 1.7	豚汁	アイスクリーム	根々スナック	しょうゆラーメンの汁	中ざら糖 1.4		
和風だしの素 0.5	豚モモ 25	アイスクリーム 50	さつまいも 20	なたね油 0.5	和風だしの素 0.1		
凍り豆腐 8	酒 2		大豆 20	にんにく 0.5	水 7		
こまつな 20	ごぼう 7		ごぼう 20	焼き豚 8	こいくちしょうゆ 1.8		
赤だし	さといも 10		米粉 3	厚削り節 2	白いりごま 0.7		
水 120	にんじん 10		米油 2	水 130	ごま油 0.3		
煮干し 2.3	赤こんにやく 5		ゆかり粉 0.3	なると 5	みぞれ汁		
じゃがいも 10	だいこん 10		青のり粉 0.1	たけのこ 10	厚削り節 2.5		
なめこ 12	水 80			とうもろこし 10	糸かまぼこ 7		
油揚げ 2	厚削り節 1			きくらげ 0.3	えのきたけ 10		
赤みそ 7.5	油揚げ 2			こいくちしょうゆ 4.5	ミニ厚揚げ 20		
こまつな 20	はくさい 10			本みりん 2	本みりん 1		
わかめ 0.3	赤みそ 7			シャンタン 0.7	うすくちしょうゆ 3		
	ねぎ 6			食塩 0.1	食塩 0.1		
				白こしょう 0.02	だいこん 40		
				はくさい 10	ねぎ 8		
				ねぎ 8	水 120		

2024年
3月度

1日(金)	4日(月)
ちらしずし	赤飯
精白米 65	赤飯 176
水 78	ごま塩 1
酒 5.4	ごま塩 1
米酢 8	牛乳 206
上白糖 6.2	牛乳 206
食塩 0.1	鯛の塩焼き
オイルツナ 10	たい 50
れんこん 10	酒 3
にんじん 6	食塩 0.1
干し椎茸 1	なたね油 0.7
和風だしの素 0.4	白菜のしのだ和え
中ざら糖 2.5	油揚げ 5
うすくちしょうゆ 1.6	はくさい 40
食塩 0.05	こまつな 10
凍り豆腐 2	うすくちしょうゆ 1
しょうが(酢漬) 1	上白糖 0.5
さやいんげん 5	塩こんぶ 0.5
1食ざみのり 0.3	花かつお 1.5
牛乳 206	心のすまし汁
厚削り節 2.5	
鶏肉の生姜焼き 8	焼きかまぼこ 8
若鶏もも皮付き 60	たまねぎ 30
しょうが 1.4	うすくちしょうゆ 3
こいくちしょうゆ 1.7	食塩 0.15
酒 2.2	本みりん 1
本みりん 1	玉ふ 1
なたね油 0.5	こまつな 15
お浸し	ねぎ 7
はくさい 45	水 120
こまつな 20	(小)ヨーグルト
こいくちしょうゆ 1.5	ヨーグルト100g 100
三温糖 0.5	(中)お祝いデザート 30
本みりん 1	お祝いデザート 30
和風だしの素 0.07	
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	
からすみ	
からすみ(黒) 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。