[献 立 予 定 表]

2024 年 3 月度

1日(金)	
ちらしずし	
精白米	65
水	78
酒	5.4
米酢	8
上白糖	6.2
食塩	0.1
オイルツナ	10
れんこん	10
にんじん	6
干し椎茸	1
和風だしの素	0.4
中ざら糖	2.6
うすくちしょうゆ	1.5
食塩	0.05
凍り豆腐	2
しょうが(酢漬)	1
さやいんげん	5
1食きざみのり	0.3
牛乳	
牛乳	206
鶏肉の生姜焼き	
若鶏もも	60
しょうが	1.4
こいくちしょうゆ	1.7
酒	2.2
本みりん	1
なたね油	0.5
お浸し	
はくさい	45
こまつな	20
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	0.07
えのきのすまし汁	
水	120
厚削り節	2
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	5
からすみ	
からすみ(黒糖)	30

4日(月)	
赤飯	
赤飯	176
ごま塩	
ごま塩	1
牛乳	
牛乳	206
鯛の塩焼き	
たい	50
酒	3
食塩	0.1
なたね油	0.7
白菜のしのだ和え	
油揚げ	5
はくさい	40
こまつな	10
うすくちしょうゆ	1
上白糖	0.5
塩こんぶ	0.5
花かつお	0.5
ふのすまし汁	
厚削り節	2
焼きかまぼこ	8
たまねぎ	30
うすくちしょうゆ	3
食塩	0.15
本みりん	1
玉ふ	1
こまつな	15
ねぎ	5
水	120
(小)ヨーグルト50g	
ヨーグルト	50
(中)お祝いデザート	
お祝いクレープ	40

5日(火)	
もち米入りごはん	
精白米	71
ぷちっとモチ玄米	7
水	132
牛乳	
牛乳	206
ささみカツ	
鶏ささ身	45
小麦粉	1
小麦粉	6
白こしょう	0.01
パン粉	13
米油	4
とんかつソース 1食	10
湯葉のごま入りお浸し	
キャベツ	30
こまつな	20
にんじん	5
湯葉	3
水	2
厚削り節	0.05
上白糖	0.5
こいくちしょうゆ	2
白すりごま	1.5
日吉みそ汁	
煮干し	2
もやし	15
さといも	15
えのきたけ	10
ミニ厚揚げ	10
日吉みそ	8
ねぎ	5
わかめ	0.3
水	120

6日(水)	
麦ごはん	
委託麦飯	169
牛乳	
牛乳	206
カレーシチュー	
なたね油	0.5
にんにく	0.3
しょうが	0.3
豚モモ	10
たまねぎ	50
にんじん	10
じゃがいも	43
水	50
オイルツナ	15
ソテードオニオン	3
ロリエ	0.03
スープストック	0.5
チャツネ	2
トマトケチャップ	6
こいくちしょうゆ	0.8
ウスターソース	8
カレー粉	0.5
米粉	4.5
海藻サラダ	
だいこん	25
きゅうり	10
海藻ミックス	1.5
玉葱ドレッシング	6
チョコタフィー	
大豆	13
上白糖	4
ピュアココア	1.25
水	1.2

7日(木)	
麦ごはん	
委託麦飯	169
牛乳	
牛乳	206
焼き餃子	
ぎょうざ	54
なたね油	1
ナムル	
にんじん	5
だいこん	30
ほうれんそう	20
コチュジャン	0.01
こいくちしょうゆ	1.8
穀物酢	1.5
三温糖	1.1
ごま油	0.5
春雨スープ	
水	120
ロースハム	8
たけのこ	15
干し椎茸	1
きくらげ	0.3
はるさめ	2
酒	1
鶏ガラスープ	1.5
チキンブイヨン	0.8
うすくちしょうゆ	2
オイスターソース	0.5
食塩	0.3
白こしょう	0.01
こまつな	8
陶ウエハース	
陶ウエハース	5.5

8日(金)	
玄米ごはん	
精白米	68
玄米	12
水	120
牛乳	
牛乳	206
ホキのレモン風味	
ホキ	56
酒	2
食塩	0.1
白こしょう	0.02
でんぷん	8
米油	5
中ざら糖	3.5
うすくちしょうゆ	1.5
レモン果汁	1.8
水	4
彩り和え	
とうもろこし	7
にんじん	5
キャベツ	25
こまつな	20
こいくちしょうゆ	2
本みりん	1
三温糖	0.5
和風だしの素	0.05
けんちん汁	
なたね油	0.2
ごぼう	8
こんにゃく	10
だいこん	15
さといも	15
水	100
厚削り節	2.5
酒	1
うすくちしょうゆ	4.5
食塩	0.2
木綿豆腐	20
ねぎ	5

11日(月)	
ソフト麺	
ｿﾌﾄｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ式めん	180
牛乳	
牛乳	206
ツナトマトソース	
なたね油	0.1
しょうが	0.2
にんにく	0.2
たまねぎ	50
にんじん	25
水	90
オイルツナ	15
レンズまめ	4
コンソメスープの素	0.35
トマトケチャップ	10
ウスターソース	3
食塩	0.05
白こしょう	0.02
トマトピューレ	14
エリンギ	10
ハヤシフレーク	4
でんぷん	4
大豆と小魚のあえもの	
大豆	10
味付き小魚	5
こいくちしょうゆ	0.3
本みりん	0.4
酒	0.4
三温糖	1.9
れんこんサラダ	
れんこん	30
こまつな	20
イタリアンドレッシング	6

12日(火)	
昆布めし	
精白米	75
もち麦	4.5
水	118
塩こんぶ	1.7
牛乳	
牛乳	206
鯖の竜田揚げ	
さば	50
酒	2
こいくちしょうゆ	1
しょうが	0.5
でんぷん	6
米油	3
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	6
油揚げ	3
水	15
中ざら糖	1.9
和風だしの素	0.3
酒	1
本みりん	1
こいくちしょうゆ	2
さやいんげん	4
赤だし	
水	120
煮干し	2
はくさい	15
ミニ厚揚げ	15
えのきたけ	8
赤みそ	8
ねぎ	5

13日(水)	
黒コッペパン	
黒パン	90
スパニッシュオムレツ	
なたね油	0.1
スペイン風オムレツ	40
牛乳	
牛乳	206
キャベツサラダ	
とうもろこし	10
キャベツ	30
ブロッコリー	5
マヨネーズ	6
クリームシチュー	
なたね油	0.4
若鶏むね肉	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
ブロッコリー	5
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	3.5
生クリーム	1
いちご	
いちご	23

14日(木)	
麦ごはん	
委託麦飯	169
牛乳	
牛乳	206
鰯の生姜煮	
いわし生姜煮	40
はりはり和え	
切干しだいこん	2.5
にんじん	5
きゅうり	10
キャベツ	20
千切だいこん漬	2
三温糖	0.5
こいくちしょうゆ	1.5
本みりん	1
和風だしの素	0.1
肉じゃが	
なたね油	0.5
豚モモ	20
酒	0.5
こいくちしょうゆ	0.5
にんじん	13
たまねぎ	30
じゃがいも	60
こんにゃく	20
三温糖	2
和風だしの素	0.7
こいくちしょうゆ	4.5
本みりん	1
さやいんげん	15
水	10

15日(金)	
玄米ごはん	
精白米	68
玄米	12
水	120
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
こんぶ豆	
大豆	16
食塩	0.1
水	1
中ざら糖	5
こんぶ	0.5
こいくちしょうゆ	2
本みりん	1
たぬき汁	
水	100
厚削り節	2
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

18日(月)	
うどん	
うどん	200
牛乳	
牛乳	206
豆腐ナゲット	
豆腐ナゲット	40
なたね油	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
きつねうどんの汁	
厚削り節	3
若鶏むね肉	15
焼きかまぼこ	7
たまねぎ	20
はくさい	15
油揚げ	4
干し椎茸	1.2
酒	1
本みりん	3
こいくちしょうゆ	6
ねぎ	5
水	130

19日(火)	
ピラフ	
精白米	65
おおむぎ	6.5
水	128
白ワイン	1.8
なたね油	0.5
若鶏むね肉	20
白ワイン	1
たまねぎ	20
にんじん	10
スープストック	0.7
食塩	0.05
白こしょう	0.01
パセリ	0.03
牛乳	
牛乳	206
カレイのから揚げ	
かれい	55
酒	2
食塩	0.1
白こしょう	0.03
でんぷん	7
米油	3
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
野菜とベーコンのスープ	
ベーコン	7
エリンギ	8
にんじん	10
キャベツ	20
たまねぎ	8
はくさい	10
水	120
とうもろこし	10
コンソメスープの素	1.2
食塩	0.15
白こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	0.8

21日(木)	
麦ごはん	
委託麦飯	169
牛乳	
牛乳	206
鶏肉の照り焼き	
若鶏もも	60
しょうが	0.8
酒	2.8
こいくちしょうゆ	0.9
なたね油	0.5
こいくちしょうゆ	1
本みりん	2
三温糖	1
酒	1
水	6.8
でんぷん	0.2
ひじきの煮付け	
なたね油	0.2
にんじん	8
ひじき	2.4
油揚げ	3
オイルツナ	5
三温糖	1.3
和風だしの素	0.3
水	8
こいくちしょうゆ	1.7
本みりん	1
さやいんげん	7
沢煮椀	
なたね油	0.2
豚モモ	15
酒	1
ごぼう	8
たけのこ	8
干し椎茸	1
だいこん	15
水	130
厚削り節	2
うすくちしょうゆ	3
食塩	0.15
ねぎ	5
(小)お祝いデザート	
お祝いクレープ	40
(中)ヨーグルト50g	
ヨーグルト	50

22日(金)	
瑞浪米ごはん	
精白米	72
水	108
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
おかか和え	
とうもろこし	10
にんじん	10
ブロッコリー	10
キャベツ	20
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	15
酒	1
ごぼう	8
にんじん	10
こんにゃく	8
だいこん	15
たまねぎ	10
はくさい	10
水	80
煮干し	1
油揚げ	2
赤みそ	7
ねぎ	5

25日(月)	
麦ごはん	
委託麦飯	169
牛乳	
牛乳	206
八宝菜	
なたね油	0.4
しょうが	0.2
豚モモ	20
たまねぎ	20
にんじん	10
干し椎茸	0.4
きくらげ	0.3
たけのこ	15
もやし	25
青ピーマン	20
シャンタン	0.8
三温糖	0.5
うすくちしょうゆ	1.6
オイスターソース	1
はくさい	15
チンゲンサイ	20
ごま油	0.5
でんぷん	2
水	25
中華和え	
だいずもやし	10
にんじん	5
だいこん	30
ほうれんそう	20
コチュジャン	0.03
こいくちしょうゆ	1.8
穀物酢	1.5
三温糖	1.1
ごま油	0.5
あんまん	
あんまん	40

2024 年 4 月度

9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
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	8
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
彩り和え	
とうもろこし	7
にんじん	5
キャベツ	25
こまつな	20
こいくちしょうゆ	1.5
本みりん	1
三温糖	0.5
和風だしの素	0.07
日吉みそ汁	
水	130
煮干し	2
たまねぎ	20
えのきたけ	7
油揚げ	3
日吉みそ	8
ねぎ	5
わかめ	0.3

10日(水)	
丸パン	
丸パン	84
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
ボイルサラダ	
キャベツ	25
きゅうり	20
オニオンスープ	
なたね油	0.3
たまねぎ	50
食塩	0.06
白こしょう	0.01
にんじん	10
エリンギ	8
水	120
ソテードオニオン	10
ロースハム	7
コンソメスープの素	1
こいくちしょうゆ	1
パセリ	0.07
(中)ヨーグルト	
ヨーグルト	100

※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。