

[献立予定表]

2024年4月度

9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)	
菜めし		丸パン		麦ごはん		ちらしずし		ラーメン		玄米ごはん		麦ごはん		麦ごはん		瑞浪米ごはん	
精白米	65	丸パン	84	委託麦飯	169	精白米	65	ラーメン	180	精白米	64	委託麦飯	169	委託麦飯	169	精白米	77.4
玄米	12	牛乳		牛乳		水	78	牛乳		玄米	12	牛乳		牛乳		牛乳	
水	100	牛乳	206	牛乳	206	酒	5.4	牛乳	206	水	114	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
菜めしのもと	1.6	ハンバーグステーキ		鰯の梅煮		米酢	8	油淋鶏		牛乳		鮭の塩焼き		豚とポテトのみそ和え		鶏肉の生姜焼き	
牛乳		ハンバーグ	60	いわし(梅煮)	50	上白糖	6.2	若鶏もも	60	牛乳	206	サーモン	50	豚モモ	35	若鶏もも	60
牛乳	206	なたね油	0.5	金平ごぼう		食塩	0.1	にんにく	0.8	厚揚げのそぼろあんかけ		酒	0.5	しょうが	0.2	しょうが	1.4
ささみのレモン風味		トマトケチャップ	5	なたね油	0.3	オイルツナ	10	しょうが	0.8	生揚げ	50	食塩	0.2	うすくちしょうゆ	0.5	こいくちしょうゆ	1.6
鶏ささ身	45	ウスターソース	3	ごぼう	30	れんこん	10	こいくちしょうゆ	0.8	若鶏胸肉ミンチ	15	なたね油	0.2	酒	0.6	酒	1.2
酒	2	中ざら糖	0.5	にんじん	10	にんじん	6	酒	2	しょうが	0.5	磯和え		でんぷん	3	本みりん	1
食塩	0.1	水	3	こんにゃく	5	干し椎茸	1	でんぷん	8	酒	0.5	にんじん	10	じゃがいも	30	水	1
白こしょう	0.02	ボイルサラダ		中ざら糖	1.4	和風だしの素	0.4	米油	4	中ざら糖	2.3	キャベツ	25	米油	5	なたね油	0.5
でんぷん	8	キャベツ	22	和風だしの素	0.1	中ざら糖	2.6	にんにく	0.8	こいくちしょうゆ	1.8	ほうれんそう	15	合わせみそ	2.5	香りしそ	
米油	4	きゅうり	15	水	7	うすくちしょうゆ	1.5	しょうが	0.8	でんぷん	0.4	本みりん	1	中ざら糖	2.5	キャベツ	30
中ざら糖	3.5	オニオンスープ		こいくちしょうゆ	2.3	食塩	0.05	ねぎ	5	水	9.5	こいくちしょうゆ	2.2	本みりん	1	にんじん	6
うすくちしょうゆ	1	なたね油	0.3	白いりごま	1	凍り豆腐	2	こいくちしょうゆ	3.6	切り干し大根の煮付け		上白糖	0.5	酒	4	きゅうり	8
レモン果汁	2.5	たまねぎ	30	ごま油	0.3	しょうが(酢漬)	1	穀物酢	2	なたね油	0.5	焼ばらのり	0.3	煮豆		千切だいこん漬	8
水	4	食塩	0.06	キャベツのみそ汁		さやいんげん	5	三温糖	3	にんにく	5	親子煮		大豆	14	かおり粉	0.2
彩りしそ		白こしょう	0.01	煮干し	2.5	きざみのり1食	0.3	水	2	ごま油	2	なたね油	0.5	食塩	0.08	白みそ汁	
とうもろこし	7	にんじん	10	たまねぎ	10	牛乳	206	中華サラダ		油揚げ	6	若鶏肉モモ	22	水	1	煮干し	2.5
にんじん	5	エリンギ	5	油揚げ	2	牛乳	206	油揚げ	3	酒	3	酒	2	中ざら糖	5	じゃがいも	20
キャベツ	20	水	120	えのきたけ	5	牛乳	206	ししゃもの天ぷら	20	水	15	干し椎茸	1.5	こいくちしょうゆ	2	たまねぎ	10
こまつな	20	ソテードオニオン	10	キャベツ	20	牛乳	206	ししゃも	17	にんじん	1.9	にんじん	10	本みりん	1	ミニ厚揚げ	15
こいくちしょうゆ	1.5	ローズハム	7	白みそ	8	牛乳	206	小麦粉	2	チンゲンサイ	30	じゃがいも	20	けんちん汁		なめこ	10
本みりん	1	コンソメスープの素	1	わかめ	0.3	牛乳	206	小麦粉	10	青しそドレッシング	6	たまねぎ	35	なたね油	0.2	白みそ	8
三温糖	0.5	こいくちしょうゆ	1	水	120	牛乳	206	ベーキングパウダー	0.15	しょうゆラーメンの汁		水	40	ごぼう	8	こまつな	20
和風だしの素	0.07	パセリ	0.07	水	120	牛乳	206	米油	3	しょうゆラーメンの汁		中ざら糖	3	こんにゃく	10	わかめ	0.3
日吉みそ汁		(中のみ)ヨーグルト		水	120	牛乳	206	塩昆布和え		なたね油	0.5	和風だしの素	0.35	だいこん	15	水	120
水	130	ヨーグルト100g	100	水	120	牛乳	206	はくさい	54	にんにく	0.5	うすくちしょうゆ	4	水	100		
煮干し	2			水	120	牛乳	206	きゅうり	9	焼き豚	8	凍り豆腐	7	厚削り節	2.5		
たまねぎ	20			水	120	牛乳	206	塩こんぶ	1	厚削り節	2	鶏卵	23	さといも	15		
えのきたけ	7			水	120	牛乳	206	昆布茶	0.2	水	130	さやいんげん	10	酒	1		
油揚げ	3			水	120	牛乳	206	豆腐のすまし汁		酒	1	水	10	うすくちしょうゆ	4.5		
日吉みそ	8			水	120	牛乳	206	厚削り節	2.5	たけのこ	5	うすくちしょうゆ	4.5	食塩	0.23		
ねぎ	5			水	120	牛乳	206	たまねぎ	20	とうもろこし	10	食塩	0.23	木綿豆腐	20		
わかめ	0.3			水	120	牛乳	206	干し椎茸	0.3	きくらげ	0.3	だしこん	15	ねぎ	8		
				水	120	牛乳	206	うすくちしょうゆ	3	はくさい	10	水	130				
				水	120	牛乳	206	食塩	0.15	こいくちしょうゆ	4.5	厚削り節	2.5				
				水	120	牛乳	206	本みりん	1	本みりん	2	うすくちしょうゆ	3				
				水	120	牛乳	206	シャンタン	0.7	うすくちしょうゆ	3	食塩	0.15				
				水	120	牛乳	206	食塩	0.1	食塩	0.15	ねぎ	7				
				水	120	牛乳	206	白こしょう	0.02	ねぎ	8						
				水	120	牛乳	206	ねぎ	8								
				水	120	牛乳	206	お祝いデザート		お花見デザート							
				水	120	牛乳	206	お祝いクレープ	35	花見団子	45						

23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)		30日(月)	
もち米入りごはん		食パン		麦ごはん		わかめごはん		うま味ごはん	
精白米	69	食パン	84	委託麦飯	169	精白米	74.5	精白米	62
ぱちっとモチ玄米	7	いちごジャム		牛乳		もち麦	3.5	おおむぎ	6.2
水	114	いちごジャム	15	牛乳	206	水	132	水	105
牛乳		牛乳		オムレツ		炊き込みわかめ	1.3	味付き小魚	2.3
牛乳	206	牛乳	206	オムレツ	50	牛乳		白いりごま	1.5
鯖の塩焼き		瑞浪ポーノボークのBBQソース		なたね油	0.1	牛乳	206	花かつお	2.3
さば	50	なたね油	0.5	大根サラダ		牛乳	206	三温糖	3
酒	0.5	豚モモ	72	だいこん	45	牛乳	206	こいくちしょうゆ	2
食塩	0.1	酒	2	きゅうり	20	牛乳	206	穀物酢	1.5
なたね油	0.5	しょうが	0.8	玉葱ドレッシング	6	牛乳	206	本みりん	1.5
高野豆腐の煮物		酒	0.6	チキンカレー		牛乳	206	酒	1
にんじん	5	酒	0.6	なたね油	0.5	牛乳	206	塩こんぶ	1.5
干し椎茸	1	本みりん	1	にんにく	0.3	牛乳	206	牛乳	
水	50	こいくちしょうゆ	1.5	しょうが	0.3	牛乳	206	揚げだし豆腐	60
うすくちしょうゆ	1.5	穀物酢	0.8	若鶏モモ肉	20	牛乳	206	揚げだし豆腐	5
三温糖	1.3	中ざら糖	1.5	たまねぎ	55	牛乳	206	米油	5
本みりん	1.7	りんごピューレ	1.5	にんじん	10	牛乳	206	水	14
和風だしの素	0.5	レモン果汁	1.2	じゃがいも	43	牛乳	206	厚削り節	0.5
凍り豆腐	8	粉吹き芋		水	50	牛乳	206	上白糖	1
こまつな	20	じゃがいも	60	チャツネ	2	牛乳	206	本みりん	1
赤だし		パセリ	0.03	こいくちしょうゆ	0.8	牛乳	206	うすくちしょうゆ	2.3
水	120	食塩	0.4	トマトケチャップ	6	牛乳	206	食塩	0.05
煮干し	2	ミネストローネ		ウスターソース	8	牛乳	206	しょうが	0.2
もやし	15	オリーブ油	0.2	スープストック	0.5	牛乳	206	煮浸し	
だいこん	15	にんにく	0.2	ロリエ	0.01	牛乳	206	煮浸し	
油揚げ	2	ローズハム	5	ソテードオニオン	3	牛乳	206	にんじん	10
えのきたけ	8	にんじん	10	牛乳	15	牛乳	206	油揚げ	4
赤みそ	8	だいこん	20	米粉	5	牛乳	206	はくさい	35
ねぎ	9	トマト	40	カレー粉	0.4	牛乳	206	こまつな	25
わかめ	0.3	水	120	シュレットチーズ	1	牛乳	206	和風だしの素	0.3
		キャベツ	20			牛乳	206	こいくちしょうゆ	1.5
		ひよこまめ	4			牛乳	206	三温糖	0.8
		レンズまめ	4			牛乳	206	本みりん	0.4
		コンソメスープの素	0.8			牛乳	206	豚汁	
		食塩	0.1			牛乳	206	豚モモ	15
		白こしょう	0.01			牛乳	206	酒	1
		マカロニ	5			牛乳	206	ごぼう	8
						牛乳	206	にんじん	10
						牛乳	206	こんにゃく	8
						牛乳	206	だいこん	15
						牛乳	206	たまねぎ	10
						牛乳	206	はくさい	10
						牛乳	206	水	80
						牛乳	206	煮干し	1
						牛乳	206	油揚げ	2
						牛乳	206	赤みそ	7
						牛乳	206	ねぎ	8
						牛乳	206	のむヨーグルト	
						牛乳	206	のむヨーグルト	65

2024年
5月度

1日(水)		2日(木)	
麦ごはん		麦ごはん	
委託麦飯	169	委託麦飯	169
牛乳		牛乳	
牛乳	206	牛乳	206
玉子と肉の炒め物		ホキのレモン風味	
なたね油	0.5	ホキ	56
しょうが	1	酒	2
にんにく	0.5	食塩	0.1
豚モモ	50	白こしょう	0.02
酒	1	でんぷん	8
ぜんまい	4.7	米油	5
三温糖	0.9	中ざら糖	3.5
こいくちしょうゆ	1.8	うすくちしょうゆ	1.5
本みりん	1	レモン果汁	1.8
オイスターソース	0.9	水	4
白菜キムチ	10	金平ごぼう	
にら	5	なたね油	0.3
玉子短冊切り	18	ごぼう	25
ナムル		にんじん	10
にんじん	5	赤こんにゃく	8
だいこん	30	中ざら糖	1.4
ほうれんそう	20	和風だしの素	0.1
コチュジャン	0.03	水	7
こいくちしょうゆ	1.8	こいくちしょうゆ	1.8
穀物酢	1.5	白いりごま	0.7
三温糖	1.1	ごま油	0.3
ごま油	1.5	白みそ汁	
わかめスープ		煮干し	2.5
だいたもやし	20	じゃがいも	20
冷凍サイコロ豆腐	20	たまねぎ	10
シャンタン	1.2	油揚げ	2
食塩	0.1	白みそ	8
白こしょう	0.01	こまつな	20
うすくちしょうゆ	1.2	わかめ	0.3
でんぷん	1	水	120
チンゲンサイ	15	かしわもち	
わかめ	0.4	かしわもち	50
水	120		

※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、