

〔献立予定表〕

2024年5月度

1日(水)	2日(木)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)
麦ごはん	麦ごはん	もち米入りごはん	黒コッパパン	麦ごはん	筍ごはん	ソフト麺	瑞浪米ごはん	麦ごはん	麦ごはん	わかめごはん	うどん
委託麦飯 169	委託麦飯 169	精白米 71	黒パン 90	委託麦飯 169	精白米 65	ソフトスパゲッティ式めん 180	精白米 72	委託麦飯 169	委託麦飯 169	精白米 74.5	うどん 200
牛乳	牛乳	ぶちっとモチ玄米 7	牛乳	牛乳	おおむぎ 6.5	牛乳	水 97	牛乳	味付けのり	もち麦 3.5	牛乳
牛乳 206	牛乳 206	水 132	牛乳 206	牛乳 206	水 99	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	味付けのり 1	水 132	牛乳 206
玉子と肉の炒め物	ホキのレモン風味	牛乳	豚肉のバーベキューソース	かつおの竜田揚げ	うすくちしょうゆ 1.6	オムレツ	牛乳 206	ホイコーロー	牛乳	炊き込みわかめ 1.3	ささみのレモン風味
なたね油 0.5	ホキ 56	牛乳 206	豚ロース 60	かつお 55	酒 1.25	オムレツ 50	鰯のおろしあんかけ	なたね油 0.5	牛乳 206	牛乳	鶏ささ身 45
しょうが 1	酒 2	カレーシチュー	しょうが 0.8	こいくちしょうゆ 2	本みりん 0.3	なたね油 0.1	さば 50	しょうが 0.6	鰯の塩焼き	牛乳 206	酒 2
にんにく 0.5	食塩 0.1	なたね油 0.5	こいくちしょうゆ 0.8	酒 2	なたね油 0.5	海藻サラダ	酒 2	にんにく 0.4	さわら 50	鶏肉の唐揚げ	食塩 0.1
豚モモ 50	白こしょう 0.02	にんにく 0.5	酒 2	しょうが 1.6	若鶏もも肉 15	だいこん 25	こいくちしょうゆ 0.5	豚モモ 52	酒 3	若鶏もも肉 1	白こしょう 0.02
酒 1	でんぶん 8	しょうが 0.5	なたね油 0.1	でんぶん 8	たけのこ 20	きゅうり 10	しょうが 0.8	酒 3	食塩 0.16	しょうが 0.8	でんぶん 8
ぜんまい(水煮) 4.7	米油 5	若鶏もも肉 20	酒 0.6	米油 5	油揚げ 5	海藻ミックス 1.5	でんぶん 6	こいくちしょうゆ 1.2	なたね油 0.7	こいくちしょうゆ 1.6	米油 4
三温糖 0.9	中ざら糖 3.5	たまねぎ 50	本みりん 1	ひじきの煮付け 0.5	和風だしの素 0.5	イタリアンドレッシング実用 6	米油 3	きくらげ 0.3	香り和我	酒 1.8	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	にんじん 10	穀物酢 0.8	なたね油 0.2	三温糖 0.5	ミートソース	うすくちしょうゆ 1.8	青ピーマン 8	キャベツ 30	でんぶん 8	うすくちしょうゆ 1
本みりん 1	レモン果汁 1.8	じゃがいも 43	レモン果汁 1.2	にんじん 8	酒 1	なたね油 0.1	本みりん 1	たまねぎ 12	きゅうり 30	米油 4	レモン果汁 2.5
オイスターソース 0.9	水 4	水 50	こいくちしょうゆ 1	ひじき 2.4	うすくちしょうゆ 1.5	牛ひき肉 20	上白糖 1.3	キャベツ 30	千切だいこん漬 4	磯和え	水 4
白菜キムチ 10	金平ごぼう	レンズまめ 8	りんごピューレ 1.5	油揚げ 3	牛乳 206	豚ひき肉 7	酒 2	1	中ざら糖 2.2	かおり粉 0.2	にんじん 10
にら 5	なたね油 0.3	ロリエ 0.06	中ざら糖 1.2	オイルツナ 5	牛乳 206	赤ワイン セロリー	だいこん 0.5	7	トマトケチャップ 1.4	炊き合わせ	キャベツ 25
玉子短冊切り 18	ごぼう 25	カレー粉 0.6	水 6	三温糖 1.3	豆腐ナゲット	たまねぎ 40	水 0.5	7	赤みそ 2	なたね油 0.2	ほうれんそう 15
ナムル	にんじん 10	スープストック 0.5	でんぶん 2	アスパラガスのサラダ 8	豆腐ナゲット 3	にんじん 大豆	筍の土佐煮 50	3	甜面醤 0.08	3	本みりん 30
にんじん 5	赤こんにゃく 1.4	トマトケチャップ 0.1	とうもろこし 13	こいくちしょうゆ 1.7	なたね油 3	大豆 2	水 25	9	1	2	こいくちしょうゆ 2.2
だいこん 30	中ざら糖 0.1	ウスターソース 0.3	こいくちしょうゆ 0.3	こいくちしょうゆ 1.7	はりはり和我	大豆 2	5 厚削り節 80	0.5	2	25	上白糖 0.5
ほうれんそう 20	和風だしの素 7	こいくちしょうゆ 1.8	ソテードオニオン 3	イタリアンドレッシング実用 6	すまし汁	キャベツ 20	まいたけ 5	ふき(水煮) 10	はるさめ 7	水 50	煮干し 2.5
コチュジャン 0.1	水 0.7	牛乳 15	レタスのスープ 2.8	糸かまぼこ 12	厚削り節 2.5	三温糖 0.9	ロリエ 0.03	本みりん 0.5	1	5	中ざら糖 26
こいくちしょうゆ 1.8	こいくちしょうゆ 1.8	米粉 0.3	たまねぎ 0.6	たまねぎ 13	焼きかまぼこ 8	だいこん 15	本みりん 0.1	白こしょう 0.01	なたね油 0.2	青しそドレッシング 9	ワンタンスープ 150
穀物酢 1.5	白いりごま 0.3	白こしょう 0.01	わかめ 0.3	なめこのみそ汁 3	なめこのみそ汁 2.5	ウスターソース 4.5	酒 0.05	ごぼう 4.5	もやし 20	とうもろこし 5	1
三温糖 1.1	ごま油 1.5	白みそ汁 2.5	福神漬和我え 10	鶏ガラスープ 0.7	チキンブイヨン 10	食塩 0.15	煮干し 2	こまつな 15	水 0.01	わかめ 0.3	ぜんまい(水煮) 9
ごま油 1.5	白みそ汁 2.5	シュレッドチーズ 0.6	マッシュルーム(水煮) 8	だいこん 1	本みりん 1	和風だしの素 0.1	白こしょう 0.01	なたね油 0.2	青しそドレッシング 9	ワンタンスープ 150	水 130
わかめスープ	煮干し 2.5	福神漬和我え 10	鶏ガラスープ 0.7	うすくちしょうゆ 3	なめこのみそ汁 2.5	ウスターソース 4.5	酒 0.05	ごぼう 4.5	もやし 20	とうもろこし 5	1
だいずもやし 20	じゃがいも 20	きゅうり 10	鶏ガラスープ 0.7	うすくちしょうゆ 3	なめこのみそ汁 2.5	ウスターソース 4.5	酒 0.05	ごぼう 4.5	もやし 20	とうもろこし 5	1
冷凍サイコロ豆腐 20	たまねぎ 10	だいこん 20	チキンブイヨン 10	食塩 0.1	煮干し 2	こまつな 15	水 0.01	わかめ 0.3	なめこのみそ汁 3	なめこのみそ汁 2.5	ウスターソース 4.5
ジャンタン 1.2	油揚げ 2	福神漬 10	食塩 0.1	煮干し 2	こまつな 15	水 0.01	わかめ 0.3	なめこのみそ汁 3	なめこのみそ汁 2.5	ウスターソース 4.5	1
食塩 0.1	白みそ 8	チョコタフィー 10	うすくちしょうゆ 2	こまつな 15	水 0.01	わかめ 0.3	なめこのみそ汁 3	なめこのみそ汁 2.5	ウスターソース 4.5	1	1
白こしょう 0.01	こまつな 20	大豆 10	白こしょう 0.01	わかめ 0.3	なめこのみそ汁 3	なめこのみそ汁 2.5	ウスターソース 4.5	1	白こしょう 0.01	なたね油 0.2	青しそドレッシング 9
うすくちしょうゆ 1.2	わかめ 0.3	上白糖 6	レタス 25	ヨーグルト (小)ヨーグルト 70	合わせたみそ 8	冷凍サイコロ豆腐 20	ねぎ 7	わかめ 0.2	水 130	玉子と肉の炒め物	ホキのレモン風味
でんぶん 1	水 120	ピュアココア 1.2	水 130	水 130	水 130	水 130	水 130	水 130	水 130	水 130	水 130
チンゲンサイ 15	かしわもち 50	水 50	水 50	水 50	水 50	水 50	水 50	水 50	水 50	水 50	水 50
わかめ 0.4	かしわもち 50	水 50	水 50	水 50	水 50	水 50	水 50	水 50	水 50	水 50	水 50
水 120	水 120	水 120	水 120	水 120	水 120	水 120	水 120	水 120	水 120	水 120	水 120

2024年6月度

21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
キムチチャーハン	米粉食パン	麦ごはん	玄米ごはん	ラーメン	雑穀ごはん	麦ごはん	麦ごはん	タコのバジルライス
精白米 65	米粉パン 84	委託麦飯 169	精白米 68	ラーメン 180	精白米 72	委託麦飯 169	委託麦飯 169	精白米 58
おおむぎ 6.5	牛乳	(中のみ)納豆	玄米 12	牛乳	十六雑穀米 5.4	牛乳	牛乳	おおむぎ 5.8
水 99	牛乳 206	一食納豆 30	水 120	牛乳 206	水 120	牛乳 206	牛乳 206	水 91
こいくちしょうゆ 0.8	サーモンのバジル焼き	牛乳	牛乳	肉まん	牛乳	いか焼き	瑞浪ポーノボークの甘辛だれ	白ワイン 2
酒 0.6	サーモン 50	牛乳 206	牛乳 206	肉まん 60	牛乳 206	いか 60	なたね油 0.2	オリーブ油 1
本みりん 0.6	なたね油 1	豚肉のかりん揚げ	友禅ご飯の具	華風和え	ししゃもの緑茶天ぷら	こいくちしょうゆ 0.6	しょうが 1	まだこ(ゆで) 30
なたね油 0.4	食塩 0.2	豚モモ 45	炒り卵 18	にんじん 5	ししゃも 17	本みりん 0.8	にんにく 1	食塩 0.15
豚モモ 15	黒こしょう 0.04	うすくちしょうゆ 0.6	水 4	だいこん 37	小麦粉 2	酒 2	豚モモ 70	白こしょう 0.02
酒 1	バジル 0.08	しょうが 0.6	上白糖 1.5	ほうれんそう 20	小麦粉 8	なたね油 0.5	白こしょう 0.02	スープストック 0.7
白菜キムチ 11	ガーリック 0.1	酒 2	酒 1	こいくちしょうゆ 1.8	ベーキングパウダー 0.1	麻婆豆腐	酒 4	パセリ 0.1
ひじき 6	こいくちしょうゆ 0.8	でんぶん 8	うすくちしょうゆ 0.2	三温糖 0.5	ごま油 1	三温糖 0.2	三温糖 1	バジル 0.03
牛乳	白ワイン 1.5	米油 4	しょうが 0.2	三温糖 2	米油 5	しょうが 1	本みりん 1.6	牛乳
牛乳 206	オリーブ油 1	三温糖 2.8	若鶏むね肉 25	ごま油 1	切り干し大根の煮付け	にんにく 0.8	こいくちしょうゆ 2	牛乳 206
しゅうまい	大根サラダ	こいくちしょうゆ 1.8	にんじん 10	塩ラーメンの汁	なたね油 0.5	豚ひき肉 13	おかか和我	ハンバーグステーキ
しゅうまい 52	だいこん 40	水 8	根みつば 4	なたね油 0.1	にんじん 5	若鶏むね肉 15	とうもろこし 7	ハンバーグ 60
中華サラダ	にんじん 5	お浸し	きざみのり1食 0.3	若鶏もも肉 10	干し椎茸 1	食塩 0.1	にんじん 13	なたね油 0.5
キャベツ 20	こまつな 15	はくさい 40	こまつなの和え物 5	もやし 35	なると 6	水 15	干し椎茸 1.9	エリンギ 0.35
こまつな 20	とうもろこし 1.5	だいこん 0.5	こまつな 35	きくらげ 0.35	和風だしの素 0.3	三温糖 1	ジャンタン 0.7	和風だしの素 0.1
きゅうり 15	香ごまドレッシング 6	こいくちしょうゆ 0.5	こまつな 35	きくらげ 0.35	和風だしの素 0.3	三温糖 1	ジャンタン 0.7	和風だしの素 0.1
玉葱ドレッシング 6	ABCスープ	三温糖 0.5	こまつな 35	きくらげ 0.35	和風だしの素 0.3	三温糖 1	ジャンタン 0.7	和風だしの素 0.1
中華スープ	ベーコン 8	本みりん 1	こいくちしょうゆ 1.8	きくらげ 0.35	和風だしの素 0.3	三温糖 1	ジャンタン 0.7	和風だしの素 0.1
水 130	エリンギ 10	和風だしの素 0.1	三温糖 0.5	はくさい 20	酒 1	三温糖 1	ジャンタン 0.7	和風だしの素 0.1
とうもろこし 12	じゃがいも 12	若竹汁	本みりん 1	とうもろこし 5	本みりん 1	三温糖 1	ジャンタン 0.7	和風だしの素 0.1
クリームコーン 12	水 120	水 120	和風だしの素 0.1	中華だし 0.5	こいくちしょうゆ 2	コチュジャン 0.1	寒天入りみそ汁	黒大豆 6
冷凍サイコロ豆腐 20	コンソメスープの素 1.2	厚削り節 2.5	日吉みそ汁	ラーメンスープ(塩) 0.08	沢煮挽 8	なたね油 1	冷凍サイコロ豆腐 100	えのきたけ 7
ジャンタン 1	食塩 0.1	たけのこ 20	水 120	食塩 0.08	なたね油 1	冷凍サイコロ豆腐 100	えのきたけ 7	オニオンスープ
食塩 0.05	白こしょう 0.01	本みりん 1	厚削り節 2.3	ねぎ 8	わかめ 0.3	酒 2	水 15	日吉みそ 6
白こしょう 0.01	うすくちしょうゆ 0.8	うすくちしょうゆ 3.2	たまねぎ 20	わかめ 0.3	酒 2	水 15	日吉みそ 6	金時豆 6
うすくちしょうゆ 0.5	マカロニ 4	食塩 0.15	木綿豆腐 20	油揚げ 3	レモンゼリー 30	水 130	にんじん 7	エリンギ 8
でんぶん 1.5	キャベツ 30	木綿豆腐 20	油揚げ 3	レモンゼリー 30	水 130	にんじん 7	エリンギ 8	水 120
ロースハム 10		ねぎ 10	えのきたけ 8	ねぎ 8	水 130	にんじん 7	エリンギ 8	水 120
わかめ 0.3		わかめ 0.3	日吉みそ 8	ねぎ 8	水 130	にんじん 7	エリンギ 8	水 120
型抜きチーズ								
型抜きチーズ 15								

3日(月)	4日(火)
うどん	ひじきごはん
うどん 200	精白米 65
牛乳	おおむぎ 6.5
牛乳 206	水 130
カレーうどんの汁	酒 1.5
水 150	こいくちしょうゆ 1.5
厚削り節 2	本みりん 0.7
若鶏もも肉 25	なたね油 0.3
たまねぎ 30	若鶏もも肉 12
油揚げ 4	酒 1
レンズまめ 3	油揚げ 5
スープストック 0.5	ひじき 5.5
トマトケチャップ 4.7	こんにゃく 8
ウスターソース 3.3	三温糖 1.5
本みりん 2.7	こいくちしょうゆ 1.2
こいくちしょうゆ 5	本みりん 1
カレー粉 0.35	和風だしの素 0.35
でんぶん 3	えだまめ 5
ねぎ 10	牛乳
キャベツの梅香和我	牛乳 206
キャベツ 30	きびなごの唐揚げ
にんじん 5	きびなご 38
きゅうり 13	白こしょう 0.01
うすくちしょうゆ 1	酒 2
本みりん 0.8	こいくちしょうゆ 0.5
きざみ梅 0.3	でんぶん 8.5
花かつお 0.3	米油 5
大豆と小魚の和え物	高野豆腐の煮物
大豆 10	にんじん 5
味付き小魚 6	干し椎茸 1
こいくちしょうゆ 0.4	水 40
三温糖 2.5	うすくちしょうゆ 1.5
本みりん 0.6	三温糖 1.3
酒 0.6	本みりん 1.7
	和風だしの素 0.5
	凍り豆腐 8
	こまつな 20
	えのきのすまし汁
	水 120
	厚削り節 3
	焼きかまぼこ 8
	えのきたけ 15
	たまねぎ 27
	本みりん 1
	うすくちしょうゆ 3
	食塩 0.15
	ねぎ 10

※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。