

# [ 献立予定表 ]

2024年6月度

3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		17日(月)		18日(火)	
うどん		ひじきごはん		委託麦飯		委託麦飯		もち米入りごはん		きしめん		瑞浪米ごはん		お茶パン		麦ごはん		ピラフ		委託麦飯		玄米ごはん	
うどん	200	精白米	65	委託麦飯	169	委託麦飯	169	精白米	69	きしめん	180	精白米	77.4	お茶パン	90	委託麦飯	169	精白米	65	委託麦飯	169	精白米	64
牛乳		おむぎ	6.5	牛乳		牛乳		ぶちっとモチ玄米	7	牛乳		牛乳		おぐら&マーガリン		牛乳		おむぎ	6.5	牛乳		玄米	12
牛乳	206	水	130	牛乳	206	牛乳	206	水	114	牛乳	206	牛乳	206	おぐら&マーガリン	11	牛乳	206	水	128	牛乳	206	水	114
カレーうどんの汁		酒	1.5	鶏肉の生姜焼き		鯖の塩焼き		牛乳		ハツシモおやきの五平だれ		揚げだし豆腐		牛乳		豚肉のバラ焼き		白ワイン	1.7	和風おろしハンバーグ		牛乳	
水	150	こいくちしょうゆ	1.5	若鶏もも	60	さわら	50	牛乳	206	ハツシモおやき	55	揚げだし豆腐	60	牛乳	206	なたね油	0.5	なたね油	0.5	ハンバーグ	60	牛乳	206
厚削り節	2	本みりん	0.7	しょうが	1.4	酒	0.5	鶏とレバーのクチャップ和え		なたね油	0.2	米油	5	アジのトマトソース		にんにく	0.7	ロースハム	10	なたね油	0.5	ささみのレモン風味	
若鶏もも肉	25	なたね油	0.3	こいくちしょうゆ	2	食塩	0.1	鶏レバー竜田揚げ	12	赤みそ	1.5	水	14	まあじ	60	豚モモ	45	白ワイン	1	三温糖	1.3	鶏ささ身	45
たまねぎ	30	若鶏もも肉	12	酒	2.2	なたね油	0.5	若鶏もも肉	45	こいくちしょうゆ	2	厚削り節	0.5	食塩	0.03	酒	2.5	たまねぎ	20	こいくちしょうゆ	1.8	酒	2
油揚げ	4	酒	1	本みりん	1	金平ごぼう		こいくちしょうゆ	0.5	本みりん	2	上白糖	1	白こしょう	0.01	たまねぎ	43	にんじん	10	本みりん	1	食塩	0.1
レンズまめ	3	油揚げ	5	なたね油	0.5	なたね油	0.3	酒	2	酒	2.5	本みりん	1	白ワイン	1.5	りんごピューレ	4	スープストック	0.7	酒	1	白こしょう	0.02
スープストック	0.5	ひじき	5.5	香りおえ		ごぼう	28	しょうが	0.3	水	0.5	うすくちしょうゆ	2.3	なたね油	1	はちみつ	1	食塩	0.05	だいこん	20	でんぷん	8
トマトケチャップ	4.7	こんにやく	8	キャベツ	30	にんじん	10	でんぷん	8	中ざら糖	7.6	食塩	0.05	オリーブ油	0.15	こいくちしょうゆ	2	白こしょう	0.01	ポテトサラダ		米油	4.5
ウスターソース	3.7	三温糖	1.5	にんじん	6	赤こんにやく	10	トマト	3	白すりごま	2.5	しょうが	0.2	にんにく	0.6	本みりん	1.2	パセリ	0.03	とうもろこし	7	中ざら糖	3.5
本みりん	2.3	こいくちしょうゆ	1.2	きゅうり	8	中ざら糖	1.4	トマケチャップ	4	彩りおえ		切り干し大根の煮付け		トマト	4	三温糖	0.3	牛乳		じゃがいも	47	うすくちしょうゆ	1
こいくちしょうゆ	5	本みりん	1	千切だいこん漬	8	和風だしの素	0.1	白みそ	0.6	どうもろこし	5	なたね油	0.5	三温糖	2	コチュジャン	0.6	牛乳	206	きゅうり	14	レモン果汁	2.5
カレー粉	0.35	和風だしの素	0.35	かおり粉	0.2	水	7	上白糖	3	キャベツ	10	にんじん	5	トマトケチャップ	3.5	つぼ漬けおえ		あぶり焼きチキン		マヨネーズ	6	水	4
でんぷん	4.5	えだまめ	5	肉じゃが		こいくちしょうゆ	1.8	本みりん	4	アスパラガス	15	干し椎茸	1	こいくちしょうゆ	0.8	だいこん	35	若鶏もも	60	なすのみそ汁		塩昆布おえ	
ねぎ	6	牛乳		なたね油	0.5	白いりごま	0.7	いりおから		にんじん	5	切干しだいこん	6	水	2	きゅうり	22	白こしょう	0.02	水	120	キャベツ	25
キャベツの梅香和え		牛乳	206	豚モモ	20	ごま油	0.3	なたね油	2	ごまつな	10	油揚げ	3	コールスロー		つぼ漬け	5	食塩	0.14	煮干し	2.5	きゅうり	9
キャベツ	30	きびなごの唐揚げ	1	新たまねぎのみそ汁		おから	20	おから	20	こいくちしょうゆ	1.5	水	15	キャベツ	25	穀物酢	2	にんにく	0.4	えのきたけ	10	塩こんぶ	1
にんじん	5	きびなご	38	こいくちしょうゆ	0.5	水	120	にんじん	5	本みりん	1	中ざら糖	1.9	きゅうり	20	三温糖	2	ナンブラー	0.1	なす	20	昆布茶	0.2
きゅうり	13	白こしょう	0.01	にんじん	14	煮干し	2	干し椎茸	1	三温糖	0.5	和風だしの素	0.3	フレンチドレッシング	6	塩こんぶ	0.8	レモン果汁	4	油揚げ	2.5	かぼちゃのみそ汁	
うすくちしょうゆ	1	酒	2	たまねぎ	20	もやし	20	油揚げ	3	和風だしの素	0.07	酒	1	肉団子スープ		呉汁		こいくちしょうゆ	1.6	合わせみそ	8	水	120
本みりん	0.8	こいくちしょうゆ	0.5	じゃがいも	65	ミニ厚揚げ	10	水	10	きしめん	10	きしめん	10	水	120	煮干し	2.5	酒	3.5	ねぎ	6	煮干し	2.3
きざみ梅	0.3	でんぷん	8.5	こんにやく	25	たまねぎ	20	キャベツ	20	厚削り節	3	こいくちしょうゆ	2	肉団子	40	えのきたけ	7	なたね油	0.5	わかめ	0.3	もやし	23
花かつお	0.3	米油	5	三温糖	2	キャベツ	20	中ざら糖	20	若鶏もも肉	15	さやいんげん	4	たまねぎ	15	はくさい	20	海藻サラダ		ミニ厚揚げ		かぼちゃ	20
大豆と小魚の和え物		高野豆腐の煮物		和風だしの素	0.7	白吉みそ	2	白吉みそ	8	酒	1	焼きかまぼこ	7	豚汁		にんじん	10	冷凍サイコロ豆腐	25	だいこん	25	かぼちゃ	20
大豆	10	にんじん	5	こいくちしょうゆ	4.5	ねぎ	6	本みりん	1	たまねぎ	20	豚モモ	25	じゃがいも	10	日吉みそ	8	きゅうり	10	白みそ	8	白みそ	8
味付き小魚	6	干し椎茸	1	本みりん	1	青梅ゼリー		こいくちしょうゆ	2	はくさい	15	酒	2	コンソメスープの素	1.1	大豆	4.5	海藻ミックス	1.5	海苔	6	ねぎ	6
こいくちしょうゆ	0.4	水	40	さやいんげん	15	青梅ゼリー	50	さやいんげん	3	油揚げ	2	ごぼう	7	食塩	0.08	食塩	0.03	和風ドレッシング	6	とまととコーンのスープ		わかめ	0.3
三温糖	2.5	うすくちしょうゆ	1.5	水	10			ねぎ	4	干し椎茸	1.2	さといも	10	白こしょう	0.01	ねぎ	6	とまととコーンのスープ		メロン			
本みりん	0.6	三温糖	1.3			たぬき汁				酒	1	にんじん	10	うすくちしょうゆ	0.5	わかめ	0.3	とまと	35			メロン	50
酒	0.6	本みりん	1.7			水	100	本みりん	3	厚削り節	3	こいくちしょうゆ	6	だいこん	10	とうもろこし	13	にんじん	10				
		和風だしの素	0.5			厚削り節	3	こいくちしょうゆ	6	だいこん	6	水	80	厚削り節	1	ととチーズ	5	えだまめ	10				
		凍り豆腐	8			だいこん	9	ねぎ	6	水	130	厚削り節	1					コンソメスープの素	0.6				
		ごまつな	20			えのきたけ	6	水	130	厚削り節	1							うすくちしょうゆ	3				
		えのきのすまし汁				ごぼう	12			油揚げ	2							パセリ	0.03				
		水	120			こんにやく	10			はくさい	10							水	130				
		厚削り節	3			さつま揚げ	13			赤みそ	7												
		焼きかまぼこ	8			うすくちしょうゆ	3.6			ねぎ	6												
		えのきたけ	15			食塩	0.18																
		たまねぎ	27			酒	1																
		本みりん	1			木綿豆腐	15																
		うすくちしょうゆ	3			しょうが	0.6																
		食塩	0.15			ねぎ	6																
		ねぎ	6																				

19日(水)		20日(木)		21日(金)		24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)	
委託麦飯		委託麦飯		精白米		ソフト麺		赤しそごはん		小型コッパン切目入		委託麦飯		もち米入りごはん	
委託麦飯	169	委託麦飯	169	精白米	64	ソフトスパゲッティめん	180	精白米	74.5	コッパン	69	委託麦飯	169	精白米	69
牛乳		牛乳		玄米	12	牛乳		もち麦	3.5	牛乳		牛乳		ぶちっとモチ玄米	7
牛乳	206	牛乳	206	水	114	牛乳	206	水	132	牛乳	206	牛乳	206	水	114
瑞浪ドライカレー		豆腐ナゲット		牛乳		ツナトマトソース		ゆかり粉	1.1	やきそば		豚肉のかりん揚げ		のり佃煮	
なたね油	0.5	豆腐ナゲット	40	牛乳	206	なたね油	0.1	牛乳		なたね油		豚モモ	45	のり佃煮	8
にんにく	1	なたね油	3	厚揚げの麻婆ソース		しょうが	0.2	牛乳	206	豚肩肉	20	うすくちしょうゆ	0.6	牛乳	
しょうが	1.5	白菜の和え物		生揚げ	50	にんにく	0.2	鮎の米粉揚げ		しょうが	10	しょうが	0.6	牛乳	206
豚ミンチ	45	はくさい	40	なたね油	0.5	たまねぎ	50	あゆ	50	たまねぎ	15	酒	2	鶏肉の梅とろがけ	
たまねぎ	30	ごまつな	10	しょうが	0.5	にんじん	25	酒	3	食塩	0.05	でんぷん	8	若鶏もも	60
じゃがいも	15	うすくちしょうゆ	1	にんにく	0.4	水	90	こいくちしょうゆ	2	黒こしょう	0.01	米油	4	食塩	0.05
まいたけ	10	上白糖	0.5	トウバンジャン	0.05	オイルツナ	15	米粉	2	キャベツ	30	三温糖	2.8	白こしょう	0.02
青ピーマン	10	塩こんぶ	0.5	豚ひき肉	20	レンズまめ	4	でんぷん	4	しょうが(酢漬)	1.6	こいくちしょうゆ	1.8	酒	1
干しぶどう	3	花かつお	0.5	水	10	コンソメスープの素	0.35	米油	4	やきそば	46	水	8	こいくちしょうゆ	0.2
なす	10	すまし汁		三温糖	2.1	トマケチャップ	10	磯おえ		中濃ソース	9	ひじきの煮付け		なたね油	0.5
トマト	10	ごぼう	8	シャンタン	0.5	ウスターソース	3	にんじん	10	トマケチャップ	1.1	なたね油	0.2	梅とろり	3
大豆	4	こんにやく	10	甜面醬	3.2	食塩	0.05	キャベツ	22	オイスターソース	1.5	にんじん	8	こいくちしょうゆ	0.8
カレー粉	0.45	だいこん	15	コチュジャン	0.3	白こしょう	0.02	ほうれんそう	15	青のり粉	0.1	ひじき	2.4	中ざら糖	1.5
はちみつ	0.4	さといも	15	赤みそ	1	トマトピューレ	14	本みりん	1	花かつお	0.3	油揚げ	5	酒	1
トマトケチャップ	8	水	100	こいくちしょうゆ	0.57	エリンギ	10	こいくちしょうゆ	2.2	もずくスープ		オイルツナ	5	穀物酢	1.5
こいくちしょうゆ	1	厚削り節	2.5	水	1.5	水	20	上白糖	0.5	水	130	三温糖	1.3	水	3
スープストック	0.6	酒	1	でんぷん	3	ハヤシフレーク	4	焼ばらり	0.3	糸かまぼこ	10	和風だしの素	0.3	でんぷん	0.2
ウスターソース	4	うすくちしょうゆ	4.5	ねぎ	6	でんぷん	4	沢煮碗		冷凍サイコロ豆腐	15	水	8	いんげんのごまおえ	
食塩	0.05	食塩	0.2	チンゲン菜のサラダ		イカのレモン風味		なたね油	0.2	もずく	12	こいくちしょうゆ	1.7	さやいんげん	15
白こしょう	0.01	冷凍サイコロ豆腐	10	にんじん	5	いか	56	豚モモ	15	ぶなしめじ	9	本みりん	1	キャベツ	25
でんぷん	4	ねぎ	8	チンゲンサイ	35	酒	2	酒	1	シャンタン	0.7	さやいんげん	7		