

【献立予定表】

2024年7月度

1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)																								
うどん		菜めし		麦ごはん		麦ごはん		梅しごはん		麦ごはん		瑞浪米ごはん		食パン		ナン		中華五目ごはん																								
うどん	200	精白米	70	委託麦飯	169	委託麦飯	169	精白米	66	委託麦飯	169	精白米	77.4	食パン	84	ナン	100	精白米	60																							
牛乳		もち麦	4.6	牛乳		牛乳		玄米	12	牛乳		水	108	牛乳		牛乳		おおむぎ	6																							
牛乳	206	水	104	牛乳	206	牛乳	206	水	109	牛乳	206	牛乳		牛乳	206	牛乳	206	水	92																							
竹輪の磯辺揚げ		菜めしのもと	1.8	70周年の記念 コロッケ		焼き餃子		ゆかり粉	0.8	鶏肉の唐揚げ		牛乳	206	しいらのソテー		フランクフルト		本みりん	0.7																							
竹輪	20	牛乳		70周年の コロッケ	60	ぎょうざ	54	きざみ梅	1	若鶏もも肉	50	(小学校) 納豆ふりかけ	50	しいら	50	フランクフルト	40	酒	0.8																							
青のり粉	0.1	牛乳	206			なたね油	1	牛乳		しょうが	0.8	しょうが	0.8	白ワイン	2	寒天サラダ		こいくちしょうゆ	1.7																							
ベーキングパウダー	0.2	鯖の塩焼き				茎わかめの華風和え	1	牛乳	206	こいくちしょうゆ	1.6	納豆ふりかけ	3	食塩	0.15	だいこん	25	ごま油	0.8																							
小麦粉	10	さば	50			米油	6	茎ワカメ	1	揚げだし豆腐	1.8	(中学校)納豆		白こしょう	0.03	きゅうり	10	しょうが	0.6																							
米油	6	酒	0.5			香り和我		キャベツ	20	揚げだし豆腐	60	でんぷん	8	一食納豆	30	米粉	4	細寒天	1	豚モモ	12																					
金平ごぼう		食塩	0.1	キャベツ	30	にんじん	5	米油	5	米油	4	鮭の南部焼き		なたね油	1	海藻ミックス	0.4	酒	0.5																							
なたね油	0.3	なたね油	0.5	にんじん	6	きゅうり	15	水	14	ひじきの煮付け	50	さけ	50	オリーブ油	1.5	香ごまドレッシング	6	ごぼう	8																							
ごぼう	28	おかか和え		きゅうり		三温糖	8	厚削り節	0.5	なたね油	0.2	酒	1.3	ポテトサラダ		夏野菜キーマカレー		こんにゃく	5																							
にんじん	10	とうもろこし	7	千切だいこん漬	8	こいくちしょうゆ	1.5	上白糖	1	にんじん	8	こいくちしょうゆ	1.6	じゃがいも	47	なたね油	0.5	三温糖	1																							
赤こんにゃく	10	にんじん	13	かおり粉	0.2	ごま油	0.5	本みりん	1	ひじき	2.4	本みりん	1	きゅうり	14	にんにく	0.5	鶏ガラスープ	0.3																							
中ざら糖	1.4	キャベツ	25	豆腐のみそ汁		穀物酢	2	うすくちしょうゆ	2.3	油揚げ	3	黒いりごま	0.5	マヨネーズ	6	しょうが	0.5	こいくちしょうゆ	1.5																							
和風だしの素	0.1	きゅうり	5	水	120	ニラ玉スープ		食塩	0.05	オイルツナ	5	白いりごま	0.5	キャロットポタージュ		豚ももミンチ	15	食塩	0.1																							
水	7	こいくちしょうゆ	1.5	煮干し	2.5	水	150	しょうが	0.2	三温糖	1.3	なたね油	1	なたね油	0.4	水	2	こんぶ	0.5																							
こいくちしょうゆ	1.8	本みりん	1	油揚げ	3	シャンタン	0.6	切り干し大根の煮付け		和風だしの素	0.3	白菜のしのだ和え		たまねぎ	35	たまねぎ	30	牛乳																								
白いりごま	0.7	三温糖	0.4	えのきたけ	10	糸かまぼこ	9	なたね油	0.5	水	8	油揚げ	5	食塩	0.2	カレー粉	0.45	牛乳	206																							
ごま油	0.3	和風だしの素	0.1	なす	15	たまねぎ	10	にんじん	5	こいくちしょうゆ	1.7	はくさい	40	にんじん	12	にんじん	15	いか焼き																								
きつねうどんの汁		花かつお	0.5	日吉みそ	8	干し椎茸	1	干し椎茸	1	本みりん	1	こまつな	10	水	80	じゃがいも	15	いか	60																							
厚削り節	3	かみなり汁		木綿豆腐	20	うすくちしょうゆ	2.5	切干しだいこん	5.5	さやいんげん	7	うすくちしょうゆ	1	にんじん	22	水	50	こいくちしょうゆ	0.6																							
若鶏むね肉	12	ごま油	0.5	ねぎ	8	でんぷん	0.5	油揚げ	3	青呉汁		上白糖	0.5	ロリエ	0.05	ロリエ	0.05	本みりん	0.8																							
焼きかまぼこ	7	木綿豆腐	35	わかめ	0.2	鶏卵	20	水	15	水	120	塩こんぶ	0.3	コンソメスープの素	2.5	ソテードオニオン	3	酒	2																							
たまねぎ	20	ごぼう	10	陶ウエハース		にら	5	中ざら糖	1.9	煮干し	2.5	花かつお	0.5	白こしょう	0.03	なす	10	なたね油	2																							
はくさい	15	こんにゃく	10	陶ウエハース	5.5	梨ゼリー		和風だしの素	0.3	もやし	15	豚汁		牛乳	40	かぼちゃ	10	華風和え																								
油揚げ	4	だいこん	20			ラ・フランスゼリー		酒	1	だいこん	15	豚モモ	25	米粉	4	青ピーマン	3	にんじん	5																							
干し椎茸	1.2	にんじん	9					本みりん	1	油揚げ	3	酒	3	生クリーム	2	トマト	10	だいこん	30																							
酒	1	水	100					こいくちしょうゆ	2	えだまめ	8	ごぼう	7	パセリ	0.06	スープストック		ほうれんそう	20																							
本みりん	3	厚削り節	2.5					さやいんげん	4	日吉みそ	8	さといも	10			チャツネ	1	こいくちしょうゆ	1.8																							
こいくちしょうゆ	6	うすくちしょうゆ	3.5					天の川汁		ねぎ	6	にんじん	10			トマトケチャップ	3	穀物酢	2																							
ねぎ	5	食塩	0.2					厚削り節	2.5	わかめ	0.3	赤こんにゃく	5			ウスターソース	7	三温糖	2																							
水	130	本みりん	1					星ちらし蒲鉾	7			だいこん	10			牛乳	16	ごま油	1																							
								糸かまぼこ	7			水	80			米粉	2.5	ワンタンスープ																								
								干し椎茸	1			厚削り節	1			でんぷん	2.5	水	150																							
								たまねぎ	15			たまねぎ	10					ほたてがい	10																							
								えのきたけ	7			えのきたけ	6					とうもろこし	10																							
								うすくちしょうゆ	3			合わせみそ	8					シャンタン	1.2																							
								本みりん	1			ねぎ	6					食塩	0.1																							
								食塩	0.05									白こしょう	0.01																							
								こまつな	10									うすくちしょうゆ	0.8																							
								水	120									わんたんの皮	5																							
																		こまつな	10																							
																		冷凍みかん																								
																		冷凍みかん	74																							

16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)		
チキンライス		麦ごはん		麦ごはん		玄米ごはん		
精白米	60	委託麦飯	169	委託麦飯	169	精白米	66	
おおむぎ	6	牛乳		牛乳		玄米	12	
水	92	牛乳	206	牛乳	206	水	109	
白ワイン	1.5	ホキのレモン風味		瑞浪ポーノボークの 生姜焼き		牛乳		
なたね油	1	ホキ	56			牛乳		206
若鶏もも肉	10	酒	2	なたね油	0.2	鶏とレバーの ケチャップ和え		
食塩	0.1	食塩	0.1	しょうが	1			
白こしょう	0.01	白こしょう	0.02	豚モモ	75	鶏レバー竜田揚げ	12	
白ワイン	0.8	でんぷん	8	白こしょう	0.02	若鶏もも肉	45	
たまねぎ	6	米油	5	酒	2	こいくちしょうゆ	0.5	
にんじん	10	中ざら糖	3.5	三温糖	1.3	酒	2	
マッシュルーム(水煮)	2	うすくちしょうゆ	1.5	本みりん	1.4	しょうが	0.3	
コンソメスープの素	0.5	レモン果汁	1.8	こいくちしょうゆ	1.7	でんぷん	8	
トマトケチャップ	14.5	水	4	キャベツの梅香和え		米油	3	
グリーンピース	1.5	にんじんサラダ		キャベツ	30	トマトケチャップ	4	
牛乳		にんじん	40	にんじん	5	白みそ	0.6	
牛乳	206	パセリ	0.5	きゅうり	13	上白糖	3	
スパニッシュオムレツ		棒々鶏ドレッシング	6	うすくちしょうゆ	1	本みりん	4	
なたね油	1	合わせみそ汁		本みりん	0.8	枝豆		
スペイン風オムレツ	40	水	120	きざみ梅	0.3	えだまめ	22	
海藻サラダ		煮干し	2.5	花かつお	0.3	食塩	0.5	
だいこん	25	えのきたけ	10	けんちん汁		日吉みそ汁		
きゅうり	10	ミニ厚揚げ	15	なたね油	0.2	水	120	
海藻ミックス	1.5	合わせみそ	8	ごぼう	10	厚削り節	2.3	
香ごまドレッシング	6	オクラ	10	こんにゃく	15	えのきたけ	10	
野菜とベーコンのスープ		ねぎ	6	だいこん	15	油揚げ	3	
水	120	わかめ	0.2	水	100	なす	15	
ベーコン	7			厚削り節	2.5	日吉みそ	8	
にんじん	10			さといも	15	木綿豆腐	15	
たまねぎ	8			酒	1	ねぎ	8	
エリンギ	8			うすくちしょうゆ	4.5			
キャベツ	20			食塩	0.23			
はくさい	10			木綿豆腐	20			
とうもろこし	10			ねぎ	6			
コンソメスープの素	1.2			すいか				
食塩	0.2			すいか		60		
白こしょう	0.01							
うすくちしょうゆ	0.8							

2024年
8月度

29日(木)		30日(金)	
麦ごはん		瑞浪米ごはん	
委託麦飯	169	精白米	77.4
牛乳		牛乳	
牛乳	206	牛乳	206
豚肉のバラ焼き		和風おろしハンバーグ	
なたね油	0.5	ハンバーグ	60
にんにく	0.7	なたね油	
豚モモ	45	三温糖	1.3
酒	2.5	こいくちしょうゆ	1.8
たまねぎ	43	本みりん	1
りんごピューレ	4	酒	1
はちみつ	1	だいこん	20
こいくちしょうゆ	2	彩り和え	
本みりん	1.2	とうもろこし	5
三温糖	0.3	キャベツ	20
コチュジャン	0.6	にんじん	5
つば漬け和え		こまつな	10
だいこん	35	こいくちしょうゆ	1.5
きゅうり	22	本みりん	1
つば漬け	5	三温糖	0.5
穀物酢	2	和風だしの素	0.07
三温糖	2	みそけんちん汁	
塩こんぶ	0.8	なたね油	0.5
青呉汁		にんじん	10
水	120	ごぼう	10
煮干し	2.5	だいこん	20
もやし	15	水	100
油揚げ	3	煮干し	2.5
かぼちゃ	15	さといも	20
えだまめ	8	日吉みそ	8
日吉みそ	8	木綿豆腐	23
ねぎ	6	ねぎ	6
わかめ	0.3		
ガトーショコラ			
お米deガトーショコラ		30	