

[献立予定表]

2025 年 1 月 度

9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)
麦ごはん 委託麦飯 牛乳	ちらいすし 精白米 水	麦ごはん 委託麦飯 牛乳	麦ごはん 委託麦飯 牛乳	麦ごはん 委託麦飯 牛乳	梅ごはん 精白米 もち麦	ソフト麺 ソフトめん 牛乳	玄米ごはん 精白米 玄米	ぎなご揚げパン コッパパン 米油 きな粉 粉糖 上白糖 食塩
牛乳	206 酒	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
さわら	米酢 上白糖	なたね油 しょうが	なたね油 しょうが	鶏肉の菜果ソース 若鶏もも肉 米粉	牛乳 豆腐ナゲット	なたね油 牛ひき肉	一食納豆 牛乳	30 食塩
酒	食塩	若鶏もも肉 たまねぎ	若鶏もも肉 たまねぎ	大豆ファイバー なたね油	豆腐ナゲット なたね油	豚ひき肉 赤ワイン	鶏とレバーの ケチャップ和え	206 牛乳
なたね油	れんこん	6 米粉	50 かぶ	5 りんごピューレ	5 なたね油	2 セロリー	2 たまねぎ	50 肉団子
黒豆	1 米油	2 じゃがいも	2 じゃがいも	1.5 上白糖	10 にんじん	10 にんじん	12 にんじん	8 45
食塩	0.5 かんぴょう	2 ウスターソース	2 水	4 オレンジジュース	4 水	15 レンズまめ	2 酒	1 0.5
中ざら糖	3 和風だしの素	0.4 こいくちしょうゆ	2.3 上白糖	8 酒	1 本みりん	1 マッシュルーム(水煮)	7 しょうが	1.5 0.3
こいくちしょうゆ	1.5 中ざら糖	0.8 上白糖	0.6 しょうが	0.06 本みりん	1 こいくちしょうゆ	2.2 まいだけ	5 でんぶん	10 水
本みりん	0.5 うすくちしょうゆ	1 しょうが	1 カレー粉	0.6 こいくちしょうゆ	2.8 上白糖	0.5 トマト	5 米油	3 れんこんサラダ
水	40 食塩	2 水	3 スープストック	0.5 高野豆腐の煮物	5 焼ばらのり	0.3 ロリエ	0.03 トマト	4 れんこん
すきやき煮	凍り豆腐	1 おおか和え	1 チャツネ	2 にんじん	1 おでん	3 スープストック	0.5 白みそ	20 こまつな
なたね油	0.5 しょうが(酢漬)	5 とうもろこし	10 トマトケチャップ	6 干し椎茸	40 水	3 三温糖	1 上白糖	3 イタリアンドレッシング
牛肉もも	50 さやいんげん	1 えのきたけ	10 ウスターソース	8 水	1.5 厚削り節	2 白こししょう	13 トマトケチャップ	9 ベーコン
干し椎茸	1 きざみのり1食	0.3 にんじん	10 こいくちしょうゆ	0.3 三温糖	1.3 だいこん	4.5 ウスターソース	3.5 ぎゅうり	8 22
えのきたけ	7 牛乳	10 フロックリー	10 ソテードオニオン	3 三温糖	1.7 こんにやく	0.05 たまねぎ	4 つぼ漬け	120 5
まいだけ	20 牛乳	キャベツ	1.5 米粉	8 本みりん	2 中ざら糖	2 食塩	2 穀物酢	20 2
焼きかまぼこ	8 ししゃも	18 こいくちしょうゆ	0.4 本みりん	1 凍り豆腐	20 本みりん	2 でんぶん	2 三温糖	20 コンソメスープの素
水	0.3 小麦粉	2 和風だしの素	0.1 花かつお	0.6 こまつな	4.5 こいくちしょうゆ	4 ポテトサラダ	0.8 塩こんぶ	1.2 0.07
和風だしの素	3 小麦粉	8 三温糖	1 米油	2 こまつな	30 さといも	47 じゃがいも	14 里芋のみぞ汁	0.01
こいくちしょうゆ	5 ベーキングパウダー	0.1 花かつお	0.5 南瓜のフライ	40 水	30 こんにゃく	1 きゅうり	5 煮干し	1.2 0.01
酒	2 せん茶	4 みぞれ汁	3 厚削り節	2.5 米油	7 こんにやくサラダ	15 とうもろこし	6 マヨネーズ	10 17
焼き豆腐	20 米油	3 金平ごぼう	2 えのきたけ	3 さといも	15 うずら卵	30 たまねぎ	2.5 白こししょう	9 0.01
こんにやく	10 なたね油	0.3 ごぼう	28 ごぼう	10 ミニ厚揚げ	20 こんにやく	28 中ざら糖	4 食塩	8 120
はくさい	50 ごぼろ	2 にんじん	10 本みりん	1 うすくちしょうゆ	3 わかめ	0.1 かぶ	6 ミニ厚揚げ	10 8
ねぎ	6 赤こんにやく	10 中ざら糖	1.4 食塩	0.1 穀物酢	2 ねぎ	8 わかめ	0.6 水	6 120
	和風だしの素	0.1 だいこん	8 三温糖	0.6 なたね油	2 水			
	こいくちしょうゆ	1.8 水	7 白いりごま	0.7 ごま油				
	ごま油	0.3 ふのすまし汁						
	厚削り節	2.5 焼きかまぼこ	8 たまねぎ					
	焼きかまぼこ	30 たまねぎ						
	うすくちしょうゆ	0.15 食塩	0.15 本みりん	1 玉ふ	15 こまつな			
	水	120 ヨーグルト	75g ヨーグルト					

23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
麦ごはん 委託麦飯 牛乳	瑞浪米ごはん 精白米 水	うどん うどん 牛乳	キムチチャーハン 精白米 おむぎ	麦ごはん 委託麦飯 牛乳	麦ごはん 委託麦飯 牛乳	もち米入りごはん 精白米 ぶちっとモチ玄米
牛乳	206 牛乳	牛乳	水	牛乳	牛乳	牛乳
瑞浪ポーパークの 甘辛だれ	70周年の記念コロッケ 牛乳	ハツジモおやき 醤油だれ	おむぎ 水	チキン南蛮 牛乳	わかさぎの南蛮漬け わかさぎ	さげの佃煮焼き 牛乳
なたね油	0.2 1	ハツジモおやき なたね油	こいくちしょうゆ 酒	若鶏もも肉 こいくちしょうゆ	40 わかさぎ	206 さげの佃煮焼き
しょうが	1 豚モモ	6 中ざら糖	0.6 本みりん	1 酒	0.05 サームン	60 0.5
にんにく	70 0.02	2 本みりん	0.4 豚モモ	6 でんぶん	2 酒	6 0.5
白こししょう	4 1	8 酒	10 白菜キムチ	3 米油	3 こいくちしょうゆ	3.5 1
酒	13 1	3.5 ひじき	6 牛乳	2 三温糖	2.5 本みりん	1 1
三温糖	1.6 本みりん	2 水	206 牛乳	1.6 酒	2 酒	1 1
本みりん	2 こいくちしょうゆ	0.5 水	2 焼き餃子	2.4 穀物酢	3 三温糖	7.5 しモン果汁
こいくちしょうゆ	2 煮あえ	5 香りとえ	5 たけのこ	0.8 こいくちしょうゆ	2 ゆず果汁	2 1
にんじん	5 水	10 キャベツ	27 ぎょうざ	1.6 本みりん	1 水	4 0.5
だいこん	37 11	25 にんじん	6 なたね油	5 水	10 たまねぎ	5 なたね油
れんこん	2 和風だしの素	1.5 きゅうり	5 ナムル	6 タルタルソース	5 こまつなの和え物	5 油揚げ
油揚げ	3 0.15	2 かおり粉	8 千切だいにん漬	30 にんじん	15 はくさい	40 10
こんぶ	3 3	2 ぎつねうどんの汁	0.2 3	26 キャベツ	25 うすくちしょうゆ	1 0.5
穀物酢	3 3	12 若鶏もも肉	7 穀物酢	0.1 食塩	1.8 こいくちしょうゆ	0.5 塩こんぶ
上白糖	3.5 食塩	20 焼きかまぼこ	15 ごま油	0.3 なたね油	1 花かつお	0.5 0.5
水	120 煮干し	2.5 たまねぎ	20 三温糖	7 にんじん	0.1 和風だしの素	1 沢煮鶏
厚削り節	100 3	8 油揚げ	15 ごま油	7 水	120 酒	15 1
だいこん	9 6	12 干し椎茸	1.2 水	7 煮干し	2.5 水	130 2.5
えのきたけ	6 20	1 酒	1 糸かまぼこ	0.3 油揚げ	3 厚削り節	8 2.5
ごぼう	12 8	8 本みりん	3 もずく	7 はくさい	12 ごぼう	8 8
さつまいも	13 3.6	6 食塩	0.05 ねぎ	2 たまねぎ	10 たけのこ	1 1
うすくちしょうゆ	3.6 0.18	5 水	5 うすくちしょうゆ	7 昆布だし	20 だいこん	15 3
食塩	1 木綿豆腐	1 ねぎ	0.1 食塩	6 焼きかまぼこ	6 うすくちしょうゆ	0.15 0.5
酒	15 しょうが	0.6 ねぎ	9 白こししょうゆ	1 わかめ	0.2 食塩	7 0.15
木綿豆腐	6 かみかみ大豆	7 かみかみ大豆	30 水	4 ねぎ	70 やさいゼリー	7 7
しょうが						
ねぎ						

23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
麦ごはん 委託麦飯 牛乳	瑞浪米ごはん 精白米 水	うどん うどん 牛乳	キムチチャーハン 精白米 おむぎ	麦ごはん 委託麦飯 牛乳	麦ごはん 委託麦飯 牛乳	もち米入りごはん 精白米 ぶちっとモチ玄米
牛乳	206 牛乳	牛乳	水	牛乳	牛乳	牛乳
瑞浪ポーパークの 甘辛だれ	70周年の記念コロッケ 牛乳	ハツジモおやき 醤油だれ	おむぎ 水	チキン南蛮 牛乳	わかさぎの南蛮漬け わかさぎ	さげの佃煮焼き 牛乳
なたね油	0.2 1	ハツジモおやき なたね油	こいくちしょうゆ 酒	若鶏もも肉 こいくちしょうゆ	40 わかさぎ	206 さげの佃煮焼き
しょうが	1 豚モモ	6 中ざら糖	0.6 本みりん	1 酒	0.05 サームン	60 0.5
にんにく	70 0.02	2 本みりん	0.4 豚モモ	6 でんぶん	2 酒	6 0.5
白こししょう	4 1	8 酒	10 白菜キムチ	3 米油	3 こいくちしょうゆ	3.5 1
酒	13 1	3.5 ひじき	6 牛乳	2 三温糖	2.5 本みりん	1 1
三温糖	1.6 本みりん	2 水	206 牛乳	1.6 酒	2 酒	1 1
本みりん	2 こいくちしょうゆ	0.5 水	2 焼き餃子	2.4 穀物酢	3 三温糖	7.5 しモン果汁
こいくちしょうゆ	2 煮あえ	5 香りとえ	5 たけのこ	0.8 こいくちしょうゆ	2 ゆず果汁	2 1
にんじん	5 水	10 キャベツ	27 ぎょうざ	1.6 本みりん	1 水	4 0.5
だいこん	37 11	25 にんじん	6 なたね油	5 水	10 たまねぎ	5 なたね油
れんこん	2 和風だしの素	1.5 きゅうり	5 ナムル	6 タルタルソース	5 こまつなの和え物	5 油揚げ
油揚げ	3 0.15	2 かおり粉	8 千切だいにん漬	30 にんじん	15 はくさい	40 10
こんぶ	3 3	2 ぎつねうどんの汁	0.2 3	26 キャベツ	25 うすくちしょうゆ	1 0.5
穀物酢	3 3	12 若鶏もも肉	7 穀物酢	0.1 食塩	1.8 こいくちしょうゆ	0.5 塩こんぶ
上白糖	3.5 食塩	20 焼きかまぼこ	15 ごま油	0.3 なたね油	1 花かつお	0.5 0.5
水	120 煮干し	2.5 たまねぎ	20 三温糖	7 にんじん	0.1 和風だしの素	1 沢煮鶏
厚削り節	100 3	8 油揚げ	15 ごま油	7 水	120 酒	15 1
だいこん	9 6	12 干し椎茸	1.2 水	7 煮干し	2.5 水	130 2.5
えのきたけ	6 20	1 酒	1 糸かまぼこ	0.3 油揚げ	3 厚削り節	8 2.5
ごぼう	12 8	8 本みりん	3 もずく	7 はくさい	12 ごぼう	8 8
さつまいも	13 3.6	6 食塩	0.05 ねぎ	2 たまねぎ	10 たけのこ	1 1
うすくちしょうゆ	3.6 0.18	5 水	5 うすくちしょうゆ	7 昆布だし	20 だいこん	15 3
食塩	1 木綿豆腐	1 ねぎ	0.1 食塩	6 焼きかまぼこ	6 うすくちしょうゆ	0.15 0.5
酒	15 しょうが	0.6 ねぎ	9 白こししょうゆ	1 わかめ	0.2 食塩	7 0.15
木綿豆腐	6 かみかみ大豆	7 かみかみ大豆	30 水	4 ねぎ	70 やさいゼリー	7 7
しょうが						
ねぎ						

※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。