

〔献立予定表〕

2025 年 4 月度

8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)	
赤しごはん		黒コッパパン		麦ごはん		玄米ごはん		ソフト麺		鮭菜めし		麦ごはん		麦ごはん		瑞浪米ごはん	
精白米	70	黒パン	90	委託麦飯	169	精白米	66	ソフトめん	180	精白米	65	委託麦飯	169	委託麦飯	169	精白米	77.4
おおむぎ	7	牛乳		牛乳		玄米	12	牛乳		おおむぎ	6.5	牛乳		牛乳		水	108
水	115	牛乳	206	牛乳	206	水	109	牛乳	206	水	107	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	
ゆかり粉	1.1	鶏肉のオレンジソース		エビの天ぷら		牛乳		オムレツ		なたね油	0.3	ビビンバの具		焼きししゃも		牛乳	206
牛乳		若鶏もも肉	60	尾付きむきえび	27	牛乳	206	オムレツ	50	さけ	20	なたね油	0.5	ししゃも	24	ポーノボークの焼き肉	
牛乳	206	食塩	0.03	小麦粉	2	焼き餃子		なたね油	0.1	酒	1	しょうが	1	なたね油	0.2	豚モモ	55
豚肉のかりん揚げ		白こしょう	0.01	小麦粉	8	ぎょうざ	54	海藻サラダ		うすくちしょうゆ	0.8	にんにく	0.5	こまつなの和え物		しょうが	1
豚モモ	50	酒	2	食塩	0.08	なたね油	1	だいこん	25	菜めしのもと	1.6	豚モモ	50	にんじん	5	にんにく	0.2
うすくちしょうゆ	0.6	なたね油	0.6	ベーキングパウダー	0.1	にんじんサラダ		きゅうり	10	牛乳		酒	1	だいこん	20	酒	1
しょうが	0.6	マーマレード	0.5	米油	3	にんじん	40	海藻ミックス	1.5	牛乳	206	ぜんまい(水煮)	5	こまつな	25	たまねぎ	18
酒	2	本みりん	1	白菜のしのだ和え		パセリ	0.3	イタリアンドレッシング	6	竹輪のよもぎ揚げ		だいずもやし	10	こいくちしょうゆ	1.8	青ピーマン	2
でんぷん	8	こいくちしょうゆ	0.7	油揚げ	3	棒々鶏ドレッシング	6	ミートソース		竹輪	20	三温糖	0.9	三温糖	0.5	こいくちしょうゆ	2
米油	4	オレンジジュース	5	はくさい	40	春雨スープ		なたね油	0.1	よもぎ	0.15	こいくちしょうゆ	1.8	本みりん	1	上白糖	0.5
三温糖	2.8	水	2	こまつな	10	水	120	牛ひき肉	20	ベーキングパウダー	0.2	本みりん	1	和風だしの素	0.1	穀物酢	0.1
こいくちしょうゆ	1.8	でんぷん	0.2	うすくちしょうゆ	1	ローズハム	8	豚ひき肉	7	小麦粉	10	オイスターソース	0.9	親子煮		レモン果汁	0.8
水	8	粉吹き芋		上白糖	0.5	たけのこ	15	セロリー	0.5	米油	6	白菜キムチ	10	なたね油	0.5	はちみつ	0.8
彩り和え		じゃがいも	50	塩こんぶ	0.5	きくらげ	0.3	たまねぎ	50	とうもろこし	7	にら	5	若鶏もも肉	30	なたね油	1
とうもろこし	5	パセリ	0.03	花かつお	0.5	はるさめ	2	にんじん	25	にんじん	10	ナムル		酒	2	ひじきの煮付け	
キャベツ	20	食塩	0.2	花ふのすまし汁		酒	1	レンズまめ	5	キャベツ	30	にんじん	5	干し椎茸	1.5	なたね油	0.2
にんじん	5	ジュリエンヌスープ		水	120	鶏ガラスープ	1.2	水	80	こいくちしょうゆ	1.5	だいこん	30	にんじん	15	にんじん	8
こまつな	10	ベーコン	9	厚削り節	2.5	チキンブイヨン	0.7	マッシュルーム(水煮)	7	本みりん	1	ほうれんそう	20	じゃがいも	15	ひじき	2.4
こいくちしょうゆ	1.5	たまねぎ	10	えのきたけ	7	うすくちしょうゆ	2	まいたけ	5	三温糖	0.4	こichゅうジャン	0.05	たまねぎ	40	油揚げ	3
本みりん	1	にんじん	8	たまねぎ	15	オイスターソース	0.5	トマト	5	和風だしの素	0.1	こいくちしょうゆ	1.8	水	40	オイルツナ	5
三温糖	0.5	マッシュルーム(水煮)	5	うすくちしょうゆ	3	食塩	0.1	ロリエ	0.03	花かつお	0.5	穀物酢	1.5	中ざら糖	2	三温糖	1.3
和風だしの素	0.07	水	120	本みりん	1	白こしょう	0.01	スープストック	0.5	白みそ汁		三温糖	1.1	和風だしの素	0.35	和風だしの素	0.3
日吉みそ汁		だいこん	20	食塩	0.15	こまつな	15	三温糖		煮干し	2.5	ごま油	1.5	本みりん	1	水	8
水	130	キャベツ	20	木綿豆腐	20			白こしょう	0.01	わかめスープ		うすくちしょうゆ	4	うすくちしょうゆ	4	こいくちしょうゆ	1.3
煮干し	2.5	コンソメスープの素	1	花ふ	1.5			トマトケチャップ	13	だいこん	15	冷凍サイコロ豆腐	20	凍り豆腐	5	本みりん	1
たまねぎ	20	食塩	0.05	わかめ	0.3			ウスターソース	4.5	もやし	10	とうもろこし	10	鶏卵	28	さやいんげん	7
えのきたけ	7	白こしょう	0.01	ねぎ	8			食塩	0.05	ミニ厚揚げ	10	シャンタン	1.2	さやいんげん	15	絹さやのすまし汁	
油揚げ	3	うすくちしょうゆ	1.2	お祝いデザート				米粉	4	えのきたけ	6	食塩	0.1			水	120
日吉みそ	8			お祝いゼリー	35			でんぷん	2	白みそ	8	白こしょう	0.01			厚削り節	2.5
ねぎ	8									こまつな	15	うすくちしょうゆ	1.2			焼きかまぼこ	10
わかめ	0.3									ねぎ	6	でんぷん	1			えのきたけ	7
										水	120	チンゲンサイ	15			たけのこ	8
										お花見団子		わかめ	0.4			木綿豆腐	20
										花見団子	30	水	120			うすくちしょうゆ	3
												セミノール				食塩	0.15
												セミノール	35			本みりん	1
																きぬさや	10
																ねぎ	6

21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)		28日(月)		30日(水)	
麦ごはん		もち米入りごはん		丸パン		麦ごはん		チキンライス		麦ごはん		麦ごはん	
委託麦飯	169	精白米	69	丸パン	84	委託麦飯	169	精白米	55	委託麦飯	169	委託麦飯	169
牛乳		ぶちっとモチ玄米	7	牛乳		牛乳		おおむぎ	5.5	牛乳		牛乳	
牛乳	206	水	114	牛乳	206	牛乳	206	水	90.7	牛乳	206	牛乳	206
さわらの照り焼き		牛乳		ハンバーグステーキ		鶏肉の生姜焼き		白ワイン		カレーシチュー		ささみのレモン風味	
さわら	50	牛乳	206	ハンバーグ	60	若鶏もも肉	60	なたね油	0.3	なたね油	0.5	鶏ささ身	45
しょうが	0.8	厚揚げのそぼろあんかけ		なたね油	0.5	しょうが	1.4	若鶏もも肉	20	にんにく	0.5	酒	2
酒	2.5	厚揚げ	55	トマトケチャップ	5	こいくちしょうゆ	2	食塩	0.1	しょうが	0.5	食塩	0.1
こいくちしょうゆ	1	若鶏むね肉	20	ウスターソース	3	酒	2.2	白こしょう	0.01	若鶏もも肉	20	白こしょう	0.02
なたね油	0.5	しょうが	0.6	中ざら糖	0.5	本みりん	1	白ワイン	1	たまねぎ	50	でんぱん	6
こいくちしょうゆ	2.5	酒	0.65	水	3	なたね油	0.5	たまねぎ	12	にんじん	10	米粉	3
本みりん	2	中ざら糖	3	ボイル野菜		金平ごぼう		にんじん	6	じゃがいも	43	米油	4
三温糖	1	こいくちしょうゆ	2.3	にんじん	3	なたね油	0.3	マツシユールム(水煮)	3	水	50	中ざら糖	3.5
酒	1	でんぱん	0.6	キャベツ	27	ごぼう	28	コンソメスープの素	0.5	レンズまめ	8	うすくちしょうゆ	1
でんぱん	0.2	水	12.5	きゅうり	10	にんじん	10	トマトケチャップ	14.5	ロリエ	0.06	レモン果汁	2.5
水	6	切り干し大根の煮付け		食塩	0.1	赤こんにゃく	6	グリーンピース	1.5	カレー粉	0.6	水	4
塩昆布和え		なたね油	0.5	コーンポタージュ		中ざら糖	1.4	牛乳		スープストック		0.5	磯和え
はくさい	54	にんじん	5	なたね油	0.3	和風だしの素	0.1	牛乳	206	チャツネ	2	にんじん	10
きゅうり	9	干し椎茸	1	ロースハム	5	水	7	いかに唐揚げ		トマトケチャップ	6	キャベツ	30
塩こんぶ	1	切干しだいこん	5	たまねぎ	40	こいくちしょうゆ	1.8	いかに	50	ウスターソース	8	ほうれんそう	15
昆布茶	0.2	油揚げ	3	食塩	0.1	白いりごま	0.7	しょうが	0.5	こいくちしょうゆ	0.3	本みりん	1
じゃがいものみそ汁		水	15	白こしょう	0.01	ごま油	0.3	こいくちしょうゆ	0.8	ソテードオニオン	3	こいくちしょうゆ	2.2
水	120	中ざら糖	1.9	水	80	赤だし		酒	2	牛乳	15	上白糖	0.5
煮干し	2	和風だしの素	0.3	とうもろこし	45	水	120	白こしょう	0.03	米粉	2.8	焼ばらのり	0.3
じゃがいも	20	酒	1	スープストック	0.7	煮干し	2	でんぱん	8	でんぱん	1	けんちん汁	
ミニ厚揚げ	12	本みりん	1	とうもろこし	15	もやし	15	米油	4	シュレッドチーズ	0.6	なたね油	0.2
えのきたけ	8	こいくちしょうゆ	2	三温糖	1	たまねぎ	15	イタリアンサラダ		大根サラダ		ごぼう	8
キャベツ	15	さやいんげん	4	牛乳	40	木綿豆腐	20	だいこん	30	だいこん	40	こんにゃく	8
合わせみそ	8	沢煮椀		生クリーム	3	赤みそ	7.5	こまつな	15	きゅうり	20	だいこん	15
		なたね油	0.2	パセリ	0.06	こまつな	10	きゅうり	10	玉葱ドレッシング	6	水	100
		豚モモ	15	水	80	ねぎ	6	イタリアンドレッシング		6	きなこ豆	厚削り節	2.5
		酒	1					オニオンスープ		水	1	酒	1
		ごぼう	8					なたね油	0.3	上白糖	4	うすくちしょうゆ	3
		たけのこ	8					たまねぎ	50	食塩	0.02	食塩	0.15
		干し椎茸	1					食塩	0.06	きな粉	1	木綿豆腐	20
		だいこん	15					白こしょう	0.01	大豆	12	ねぎ	8
		水	130					にんじん	10	きな粉	1	ヨーグルト	
		厚削り節	2.5					エリンギ	8			ヨーグルト	70
		うすくちしょうゆ	3					水	120				
		食塩	0.15					ソテードオニオン	10				
		ねぎ	7					ロースハム	7				
								コンソメスープの素	0.5				
								こいくちしょうゆ	1				
								パセリ	0.07				

2025 年
5 月度

1日(木)		2日(金)	
麦ごはん		雑穀ごはん	
委託麦飯	169	精白米	72
しそひじき		十六雑穀米	5.4
しそ味ひじき	8	水	120
牛乳		牛乳	
牛乳	206	牛乳	206
豆腐ナゲット		かつおの竜田揚げ	
豆腐ナゲット	40	かつお	48
なたね油	2	こいくちしょうゆ	2.3
はりはり和え		酒	2
切干しだいこん	2.5	しょうが	1.6
きゅうり	10	でんぱん	8
キャベツ	25	米油	5
千切だいこん漬	2	お浸し	
三温糖	0.9	はくさい	40
こいくちしょうゆ	1.8	ほうれんそう	25
本みりん	1.2	こいくちしょうゆ	1.5
和風だしの素	0.1	三温糖	0.5
寒天入りみそ汁		本みりん	1
水	120	和風だしの素	0.1
煮干し	2.5	茗竹汁	
えのきたけ	7	水	120
かぼちゃ	20	厚削り節	2.5
合わせみそ	8	たけのこ	20
細寒天	1	本みりん	1
こまつな	15	うすくちしょうゆ	3.2
ねぎ	8	食塩	0.15
水	120	木綿豆腐	20
		ねぎ	10
		わかめ	0.3
		ちまき	
		ちまき	50

※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1.3倍の分量になります。