

〔献立予定表〕

2025 年 5 月度

1日(木)	2日(金)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)
麦ごはん	雑穀ごはん	麦ごはん	麦ごはん	梅ごはん	うどん	もち米入りごはん	コッパパン	麦ごはん	筍ごはん	チャンポン麺
委託麦飯 169	精白米 70	委託麦飯 169	委託麦飯 169	精白米 64	うどん 200	精白米 69	コッパパン 84	委託麦飯 169	精白米 65	ラーメン 180
牛乳	十六雑穀米 6	牛乳	牛乳	玄米 12	牛乳	がちっとモチ玄米 7	牛乳	牛乳	おおむぎ 6.5	牛乳
牛乳 206	水 114	牛乳 206	牛乳 206	水 114	牛乳 206	水 114	牛乳 206	牛乳 206	水 99	牛乳 206
しそひじき	牛乳	豚とポテのみそ和え	麻婆豆腐	さざみ梅 1.2	ささみのレモン風味	牛乳	鮭のバジル焼き	わかさぎフリッター	うすくちしょうゆ 1.6	鶏肉の唐揚げ
しそ味ひじき 8	牛乳 206	豚モモ 38	ごま油 0.2	牛乳	鶏ささ身 45	牛乳 206	徳用サーモン 50	わかさぎフリッター 22	酒 1	若鶏もも肉 50
豆腐ナゲット	かつおの竜田揚げ	しょうが 0.2	しょうが 1	牛乳 206	酒 2	厚焼きたまご 60	食塩 0.1	米油 3	本みりん 0.3	しょうが 0.8
豆腐ナゲット 40	かつお 48	うすくちしょうゆ 0.5	にんにく 0.8	いか焼き 15	食塩 0.1	なたね油 1	黒こしょう 0.02	豆サラダ 27	なたね油 0.5	こいくちしょうゆ 1.6
なたね油 2	こいくちしょうゆ 2.3	酒 1	豚ひき肉 15	いか 50	白こしょう 0.02	なたね油 1	バジル 0.08	キャベツ 27	オイルツナ 15	酒 1.8
はりはり和え	酒 2	でんぷん 4.8	若鶏むね肉 15	こいくちしょうゆ 0.6	でんぷん 6	炊き合わせ 3	ガーリック 0.04	レンズまめ 3.7	たけのこ 20	でんぷん 8
切干しだいこん 2.5	しょうが 1.6	じゃがいも 33	食塩 0.1	本みりん 0.8	米粉 3	なたね油 0.5	こいくちしょうゆ 0.8	黒大豆 4.5	油揚げ 5	米油 4
きゅうり 10	でんぷん 8	米油 5	白こしょう 0.02	酒 2	米油 4	若鶏もも肉 8	白ワイン 1.7	金時豆 4.5	和風だしの素 0.5	春雨のサラダ
キャベツ 22	米油 5	合わせみそ 2.2	たまねぎ 20	なたね油 2	中ざら糖 3.5	にんじん 7	オリーブ油 1	香ごまドレッシング 6	三温糖 0.5	はるさめ 3.5
千切だいこん漬 2	お浸し	中ざら糖 2.5	干し椎茸 1	金平ごぼう 1	うすくちしょうゆ 1	ごぼう 13	なたね油 0.5	ビーフカレー	酒 1	にんじん 5
三温糖 0.9	はくさい 40	本みりん 1	エリンギ 12	なたね油 0.3	レモン果汁 2.5	干し椎茸 1	コールスロー 1	なたね油 0.5	うすくちしょうゆ 1.5	こまつな 25
こいくちしょうゆ 1.8	ほうれんそう 25	酒 4	三温糖 3	ごぼう 28	水 4	たけのこ 5	キャベツ 30	にんにく 0.3	牛乳 206	きゅうり 13
本みりん 1.2	こいくちしょうゆ 1.5	水 2	シャンタン 0.7	にんじん 10	塩昆布和え 5	こんにやく 10	きゅうり 10	しょうが 0.3	鶏肉の生姜焼き 2	こいくちしょうゆ 1.8
和風だしの素 0.1	三温糖 0.5	磯和え	甜面醬 1	赤こんにやく 6	にんじん 1	水 25	フレンチドレッシング 6	牛肉もも 25	鶏肉の生姜焼き 60	穀物酢 2
寒天入りみそ汁	本みりん 1	にんじん 10	コチュジャン 0.1	中ざら糖 1	キャベツ 30	中ざら糖 1.5	トマトスープ	たまねぎ 5	若鶏もも肉 60	三温糖 2
水 120	和風だしの素 0.1	キャベツ 30	赤みそ 3	和風だしの素 0.1	きゅうり 6	和風だしの素 0.2	オリーブ油 1.5	にんじん 10	しょうが 1.4	ごま油 1
煮干し 2.5	若竹汁	ほうれんそう 15	こいくちしょうゆ 2	水 7	塩こんぶ 1	本みりん 2	たまねぎ 30	じゃがいも 20	こいくちしょうゆ 2	長崎チャンポンの汁
えのきたけ 5	水 120	本みりん 1	冷凍サイコロ豆腐 100	こいくちしょうゆ 1.4	昆布茶 0.2	こいくちしょうゆ 1.8	セロリー 2	水 50	酒 2.2	もやし 8
かぼちゃ 20	厚削り節 2.5	こいくちしょうゆ 2.2	トウバンジャン 0.12	白いりごま 0.7	山菜うどんの汁	さやいんげん 3	トマト 30	まいたけ 10	本みりん 1	豚モモ 10
合わせみそ 8	たけのこ 20	上白糖 0.5	水 15	ごま油 0.3	水 130	日吉みそ汁	水 160	チャツネ 2	なたね油 0.5	なると 7
細寒天 1	本みりん 1	焼ばらのり 0.3	でんぷん 3	ふのすまし汁 10	厚削り節 3	煮干し 2.5	ローズハム 10	こいくちしょうゆ 0.8	細寒天 1	にんじん 5
こまつな 15	うすくちしょうゆ 3.2	たぬき汁	ねぎ 10	水 120	若鶏もも肉 14	たまねぎ 20	じゃがいも 8	トマトケチャップ 6	細寒天 1	きくらげ 0.1
ねぎ 8	食塩 0.15	水 100	春巻き 35	厚削り節 3	焼きかまぼこ 6	木綿豆腐 15	白いんげん豆 7	ウスターソース 0.5	キャベツ 20	キャベツ 20
水 120	木綿豆腐 20	厚削り節 2.5	春巻き 35	焼きかまぼこ 8	干し椎茸 9	油揚げ 3	マカロニ 4	スープストック 0.5	にんじん 5	いんげん 10
	ねぎ 10	だいこん 15	米油 4	たまねぎ 25	わらび(水煮) 9	えのきたけ 6	チキンコンソメ 1.5	ロリエ 0.2	千切だいこん漬 4	豚骨ラーメンスープ 9
	わかめ 0.3	えのきたけ 4	華風和え	本みりん 1	ぜんまい(水煮) 9	日吉みそ 8	食塩 0.1	ソテードオニオン 3	かおり粉 0.2	食塩 0.04
	ちまき	ごぼう 12	にんじん 5	うすくちしょうゆ 3	油揚げ 3	ねぎ 8	白こしょう 0.01	りんごピューレ 2	えのきのすまし汁	白こしょう 0.01
	ちまき 50	こんにやく 10	だいこん 37	食塩 0.15	酒 1	型抜きチーズ 15		牛乳 15	水 120	ねぎ 8
		さつま揚げ 13	チンゲンサイ 30	玉ふ 1.5	食塩 0.1	型抜きチーズ 15		米粉 5	厚削り節 3	水 130
		うすくちしょうゆ 3.5	こいくちしょうゆ 1.8	こまつな 20	こいくちしょうゆ 6			カレー粉 0.5	焼きかまぼこ 8	
		食塩 0.18	穀物酢 2	ねぎ 10	本みりん 3			シユレッドチーズ 1	えのきたけ 10	
		酒 1	三温糖 2	アイスクリーム 1	ねぎ 8				たまねぎ 27	
		木綿豆腐 15	ごま油 1	アイスクリーム 49					本みりん 1	
		しょうが 0.6							うすくちしょうゆ 3	
		ねぎ 6							食塩 0.15	
									ねぎ 6	

20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
玄米ごはん	麦ごはん	麦ごはん	もち米入りごはん	麦ごはん	瑞浪米ごはん	食パン	麦ごはん	餃子めし
精白米 64	委託麦飯 169	委託麦飯 169	精白米 69	委託麦飯 169	精白米 76	食パン 84	委託麦飯 169	精白米 57
玄米 12	牛乳	牛乳	がちっとモチ玄米 7	牛乳	水 114	牛乳	牛乳	おおむぎ 6
水 114	牛乳 206	牛乳 206	水 114	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	水 94
牛乳	鯖の照り焼き	瑞浪ポーノボークの甘辛だれ	牛乳	豚肉のかりん揚げ	牛乳 206	チョコクリーム Fe/パチョコレート 15	鶏肉のあぶり焼き	こいくちしょうゆ 1
牛乳 206	さわら 50	なたね油 0.2	牛乳 206	豚モモ 50	照り焼きハンバーグ 60	鰯フライ	若鶏もも肉 70	酒 1.5
揚げだし豆腐	しょうが 0.8	しょうが 1	肉団子の甘酢あんかけ	しょうが 0.6	ハンバーグ 60	あじ 40	白こしょう 0.02	本みりん 0.3
揚げだし豆腐 60	酒 2.5	にんにく 1.5	米油 6	酒 2	なたね油 0.5	小麦粉 1	食塩 0.2	なたね油 0.3
米油 5	こいくちしょうゆ 1	豚モモ 70	こいくちしょうゆ 1.8	でんぷん 8	こいくちしょうゆ 0.5	小麦粉 6	にんにく 0.4	しょうが 0.5
水 14	なたね油 0.5	白こしょう 0.02	三温糖 2	米油 4	本みりん 1	食塩 0.18	ナンプラー 1	にんにく 0.5
厚削り節 0.5	こいくちしょうゆ 2.5	酒 4	三温糖 2	三温糖 2.8	三温糖 1.2	白こしょう 0.01	レモン果汁 4	豚ひき肉 15
上白糖 1	本みりん 2	穀物酢 1	穀物酢 2	こいくちしょうゆ 1.8	酒 1	パン粉 13	酒 3	酒 0.5
本みりん 1	三温糖 1	たまねぎ 10	たまねぎ 10	水 8	しょうが 0.05	米油 4	たまねぎ 5	キャベツ 5
うすくちしょうゆ 2.3	酒 1	本みりん 1.6	でんぷん 0.5	白菜のしのだ和え	水 7.8	ごぼうのサラダ	こんにやくサラダ	鶏ガラスープ 0.3
食塩 0.05	でんぷん 0.2	こいくちしょうゆ 2	水 7.5	油揚げ 3	でんぷん 0.3	ごぼう 27	もやし 10	こいくちしょうゆ 1.7
しょうが 0.2	水 6	高野豆腐の煮物	キャベツのおかか和え	はくさい 40	じゃがいも 47	穀物酢 0.1	パスタ蒟蒻 18	食塩 0.05
こねぎ 4	筍の土佐煮	にんじん 5	キャベツ 30	こまつな 10	とうもろこし 5	きゅうり 15	こんにやく 20	にら 3
切り干し大根の煮付け	水 9	干し椎茸 1	にんじん 5	うすくちしょうゆ 1	きゅうり 14	香ごまドレッシング 6	にんじん 5	牛乳
なたね油 0.5	厚削り節 0.5	水 40	きゅうり 13	うすくちしょうゆ 2	上白糖 0.5	マヨネーズ 6	きゅうり 10	牛乳 206
にんじん 5	三温糖 1.5	うすくちしょうゆ 1.5	本みりん 0.8	塩こんぶ 0.5	煮干し 2	ななね油 0.5	玉蔥ドレッシング 6	焼きししゃも
干し椎茸 1	こいくちしょうゆ 2	三温糖 1.3	花かつお 0.3	呉汁	凍り豆腐 2	ベーコン 9	かぼちゃのみそ汁	ししゃも 30
切干しだいこん 4	たけのこ 30	本みりん 1.7	合わせみそ汁	じゃがいも 10	だいこん 10	にんじん 8	水 120	なたね油 0.2
油揚げ 2	ふき(水煮) 10	和風だしの素 0.5	水 120	煮干し 2.3	たまねぎ 10	たまねぎ 10	煮干し 2.3	ひじきの煮付け
水 15	本みりん 1	凍り豆腐 8	水 120	さといも 5	赤みそ 7.5	じゃがいも 20	ミニ厚揚げ 12	なたね油 0.2
中ざら糖 1.9	花かつお 0.5	こまつな 15	煮干し 2.3	はくさい 20	ねぎ 6	だいこん 20	かぼちゃ 20	にんじん 8
和風だしの素 0.3	豚汁	うずら卵のすまし汁	もやし 23	日吉みそ 8	わかめ 0.3	キャベツ 20	白みそ 8	ひじき 2.4
酒 1	豚モモ 20	水 120	ミニ厚揚げ 20	大豆 4.5	水 120	コンソメスープの素 1.2	ねぎ 6	油揚げ 3
本みりん 1	酒 1	厚削り節 2.5	合わせみそ 8	食塩 0.03		食塩 0.07	わかめ 0.3	オイルツナ 5
こいくちしょうゆ 2	ごぼう 8	うずら卵 30	ねぎ 8	木綿豆腐 25		白こしょう 0.01		三温糖 1.3
さやいんげん 4	にんじん 5	たまねぎ 15	わかめ 0.3	ねぎ 6		うすくちしょうゆ 1.2		和風だしの素 0.3
白みそ汁	赤こんにやく 8	本みりん 1		煮干し 2.5		カレー粉 0.21		水 8
煮干し 2.5	だいこん 20	うすくちしょうゆ 2.7		水 120				こいくちしょうゆ 1.3
じゃがいも 2.5	たまねぎ 10	食塩 0.1						本みりん 1
たまねぎ 15	厚削り節 1	チンゲンサイ 15						さやいんげん 7
白みそ 8	水 80	ねぎ 7						けんちん汁
こまつな 20	じゃがいも 10							なたね油 0.2
わかめ 0.3	はくさい 10							ごぼう 8
水 120	油揚げ 2							こんにやく 8
はちみつレモンゼリー	赤みそ 6.5							だいこん 15
はちみつレモンゼリー 40	ねぎ 5							水 100
	ヨーグルト							厚削り節 2.5
	ヨーグルト 100							酒 1
								うすくちしょうゆ 3
								食塩 0.15
								木綿豆腐 20
								ねぎ 8
								ミルクプリン
								ミルクプリン 80

2025 年
6 月度

2日(月)	3日(火)
麦ごはん	玄米ごはん
委託麦飯 169	精白米 66
牛乳	玄米 12
牛乳 206	水 110
オムレツ	牛乳
オムレツ 50	牛乳 206
なたね油 0.1	厚揚げの麻婆ソース
サラダスバゲッティ	生揚げ 50
食塩 0.08	なたね油 0.5
スパゲッティ 8	しょうが 0.5
にんじん 4	にんにく 0.4
たまねぎ 5	トウバンジャン 0.05
きゅうり 12	豚ひき肉 20
なたね油 0.08	水 7
マヨネーズ 6	三温糖 1.47
やさいカレー	シャンタン 0.35
なたね油 0.5	甜面醬 2.24
にんにく 0.3	コチュジャン 0.21
しょうが 0.3	赤みそ 0.7
たまねぎ 50	こいくちしょうゆ 0.4
カレー粉 0.3	ねぎ 6
にんじん 15	水 1.5
じゃがいも 45	でんぷん 1.2
水 50	中華サラダ
チャツネ 2	キャベツ 30
こいくちしょうゆ 0.8	にんじん 5
トマトケチャップ 6	チンゲンサイ 20
ウスターソース 8	玉蔥ドレッシング 6
りんごピューレ 2	ニラ玉スープ
スープストック 0.5	水 150
ロリエ 0.01	シャンタン 0.6
ソテードオニオン 3	さかまぼこ 9
牛乳 15	たまねぎ 10
でんぷん 2	干し椎茸 1
米粉 5	うすくちしょうゆ 2.5
シュレッドチーズ 1.5	でんぷん 0.5
	鶏卵 20
	にら 5

※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。