

2025年7月度

献立予定表

1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)	
玄米ごはん		麦ごはん		麦ごはん		ナン		麦ごはん		もち米入りごはん		食パン		麦ごはん		タコのバジルライス	
精白米	66	委託麦飯	169	委託麦飯	169	ナン	100	委託麦飯	169	精白米	69	食パン	84.3	委託麦飯	169	精白米	59
玄米	12	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		ぶちっとモチ玄米	7	牛乳		牛乳		おおむぎ	5.9
水	109	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	水	114	牛乳	206	牛乳	206	水	91
牛乳		かぼちゃ肉サンドフライ		瑞浪ポーノポー		チキンとたまねぎのカレー		鶏とレバーの		牛乳		さけのソテー		(小学校)納豆ふりかけ		白ワイン	1.5
牛乳	206	カボチャひき肉フライ	60	クのバラ焼き		なたね油	0.5	ケチャップ和え		牛乳	206	ぎんざけ	50	納豆ふりかけ	2	オリーブ油	1
鯖の塩焼き		米油	3	なたね油	0.2	にんにく	0.5	若鶏レバー竜田揚げ	12	ささみのピカタ		食塩	0.2	(中学校)納豆		まだこ	30
さば	50	ごぼうのサラダ		にんにく	0.7	おろししょうが	0.5	若鶏もも肉	40	鶏ささ身	45	白こしょう	0.02	一食納豆	30	食塩	0.11
酒	0.5	ごぼう	27	豚モモ	47	若鶏むね肉	50	こいくちしょうゆ	0.5	食塩	0.15	白ワイン	2	鰯の南蛮漬け		白こしょう	0.02
食塩	0.1	穀物酢	0.1	酒	3	ガラムマサラ	0.05	酒	2	白こしょう	0.02	米粉	3	まあじ	50	スープストック	0.7
なたね油	0.5	きゅうり	15	たまねぎ	43	ターメリック	0.2	おろししょうが	0.3	小麦粉	5	大豆ファイバー	0.5	食塩	0.2	パセリ	0.1
香りとえ		香ごまドレッシング	6	りんごピューレ	4	コリアンダー	0.2	でんぱん	8	鶏卵	13	なたね油	1	白こしょう	0.02	バジル	0.03
キャバツ	26	野菜とベーコンのスープ		はちみつ	1.1	クミン	0.1	米油	3	水	1	オリーブ油	1.5	酒	2	牛乳	
にんじん	6	水	120	こいくちしょうゆ	2	パプリカ	0.1	トマトケチャップ	4	なたね油	1	カラフルサラダ		でんぱん	8	牛乳	206
きゅうり	5	ベーコン	8	本みりん	1.2	食塩	0.08	白みそ	0.6	トマトケチャップ	8	キャバツ	30	米油	3	フランクフルト	
千切だいこん漬	8	にんじん	10	三温糖	0.3	たまねぎ	60	上白糖	3	ウスターソース	3	黄ピーマン	5	三温糖	2.5	フランクフルト	40
かおり粉	0.2	たまねぎ	8	コチュジャン	0.6	水	40	本みりん	4	三温糖	0.8	赤ピーマン	5	穀物酢	3	かぼちゃサラダ	
合わせみそ汁		エリンギ	8	プチドリップ	0.4	ソテードオニオン	10	水	5	水	3	イタリアンドレッシング	6	こいくちしょうゆ	2.5	かぼちゃ	35
水	120	キャバツ	20	切干大根の煮付け		えだまめ	5	磯和え		海藻サラダ		かぼちゃのポタージュ		本みりん	1	きゅうり	10
煮干し	2	はくさい	10	なたね油	0.5	レンズまめ	3	にんじん	10	にんじん	5	なたね油	0.2	たまねぎ	10	マヨネーズ	6
えのきたけ	5	とうもろこし	10	にんじん	6	トマト	3	キャバツ	20	きゅうり	15	たまねぎ	40	一味とうがらし	0.01	レタスのスープ	
油揚げ	3	コンソメスープの素	1.2	干し椎茸	1	スープストック	0.8	ほうれんそう	15	海藻ミックス	1.5	食塩	0.1	ひじきの煮付け		ベーコン	9
なす	15	食塩	0.1	切干しだいこん	5.5	トマトケチャップ	5	本みりん	1	香ごまドレッシング	6	白こしょう	0.01	なたね油	0.2	たまねぎ	15
合わせみそ	8	白こしょう	0.01	油揚げ	3	ウスターソース	2	こいくちしょうゆ	2.2	ジュリエンスープ		水	40	にんじん	8	エリンギ	8
木綿豆腐	15	うすくちしょうゆ	0.8	水	15	こいくちしょうゆ	0.8	上白糖	0.5	ベーコン	10	かぼちゃペースト	10	ひじき	2.4	糸かまぼこ	10
ねぎ	6	(中学校のみ)		中ざら糖	1.9	シュレッドチーズ	3	焼ばらのり	0.3	たまねぎ	10	かぼちゃ	30	油揚げ	3	鶏ガラスープ	0.4
		のむヨーグルト		和風だしの素	0.25	米粉	3	すまし汁		マッシュルーム(水煮)	5	チキンささみ水煮	10	オイルツナ	5	チキンピヨン	0.9
		のむヨーグルト	65	酒	1	でんぱん	3	水	120	水	120	ロリエ	0.05	三温糖	1.3	食塩	0.1
				本みりん	1	プレーンヨーグルト	8	厚削り節	3	だいこん	25	コンソメスープの素	1	和風だしの素	0.3	うすくちしょうゆ	2
				こいくちしょうゆ	2	れんこんチップス		糸かまぼこ	8	キャバツ	25	チキンピヨン	1	水	8	白こしょう	0.01
				さやいんげん	4	れんこん	45	えのきたけ	5	コンソメスープの素	0.7	牛乳	40	こいくちしょうゆ	1.3	レタス	25
				キャバツのみそ汁		米油	2	たまねぎ	27	食塩	0.05	米粉	3.5	本みりん	1	水	130
				煮干し	2	食塩	0.07	本みりん	1	白こしょう	0.01	生クリーム	3	さやいんげん	7	プリン	
				たまねぎ	10	白こしょう	0.01	うすくちしょうゆ	3	うすくちしょうゆ	1.4	水	40	日吉みそ汁		プリン	70
				油揚げ	2	大根サラダ		食塩	0.15	陶ウエハース				水	120		
				えのきたけ	5	だいこん	40	ねぎ	6	陶ウエハース	5.5			煮干し	2		
				キャバツ	20	きゅうり	20	セタゼリー						もやし	10		
				白みそ	8	穀物酢	3.5	セタデザート	31					えのきたけ	5		
				わかめ	0.3	こいくちしょうゆ	2							ミニ厚揚げ	15		
				水	120	三温糖	0.6							日吉みそ	8		
				すいか		なたね油	2							こまつな	10		
				すいか	50	冷凍みかん								ねぎ	6		
						冷凍みかん	60							わかめ	0.3		

14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)	
うどん		瑞浪米ごはん		麦ごはん		麦ごはん		玄米ごはん	
うどん	200	精白米	77	委託麦飯	169	委託麦飯	169	精白米	66
牛乳		水	114	牛乳		牛乳		玄米	12
牛乳	206	牛乳		牛乳	206	牛乳	206	水	109
豆腐ナゲット		牛乳	206	のり佃煮		豚肉の黒糖焼き		牛乳	
豆腐ナゲット	40	麻婆なす		のり佃煮	8	豚ロース	70	牛乳	206
なたね油	1	なたね油	0.5	いかのレモン風味		おろししょうが	1	和風おろしハンバーグ	
金時豆の甘煮		おろししょうが	0.8	いか	55	酒	1	ハンバーグ	60
食塩	0.06	にんにく	0.2	酒	2	なたね油	0.5	なたね油	0.5
金時豆	15	トウバンジャン	0.05	食塩	0.04	黒砂糖	2	三温糖	1.3
水	15	豚ももミンチ	28	白こしょう	0.01	酒	2	こいくちしょうゆ	1.8
中ざら糖	5	水	10	でんぱん	8	水	5	本みりん	1
こいくちしょうゆ	0.8	たまねぎ	8	米油	4	こいくちしょうゆ	2	酒	1
カレーうどんの汁		にんじん	12	中ざら糖	3.5	ゴーヤチャンプルー		だいこん	20
水	150	なす	45	うすくちしょうゆ	1.5	なたね油	0.4	ポテトサラダ	
厚削り節	2	三温糖	2.2	レモン果汁	1.8	にがうり	20	じゃがいも	47
若鶏もも肉	25	赤みそ	1	水	7	にんじん	5	とうもろこし	5
たまねぎ	30	シャンタン	0.4	彩りとえ		だいずもやし	10	きゅうり	14
油揚げ	4	甜面醤	3.3	とうもろこし	5	木綿豆腐	15	マヨネーズ	6
トマト	9	コチュジャン	0.3	キャバツ	20	酒	1	赤だし	
はくさい	20	こいくちしょうゆ	0.57	にんじん	5	こいくちしょうゆ	0.5	水	120
レンズまめ	3	ねぎ	4	こまつな	10	食塩	0.1	煮干し	2
スープストック	0.5	水	2.5	赤ピーマン	3	白こしょう	0.01	もやし	15
トマトケチャップ	4.7	でんぱん	2.5	こいくちしょうゆ	1.5	花かつお	0.5	たまねぎ	15
ウスターソース	3.3	プチドリップ	0.6	本みりん	1	炒り卵	15	木綿豆腐	20
本みりん	2.7	春雨のサラダ		三温糖	0.5	ごま油	0.5	赤みそ	7.5
こいくちしょうゆ	5	はるさめ	3.5	和風だしの素	0.07	トマトとコーンのスープ		こまつな	10
カレー粉	0.38	にんじん	6	青呉汁		トマト	35	ねぎ	6
米粉	3	こまつな	25	水	120	とうもろこし	13		
でんぱん	3	きゅうり	12	煮干し	2.5	にんじん	10		
ねぎ	6	こいくちしょうゆ	1.8	もやし	15	えだまめ	15		
		穀物酢	2	えのきたけ	5	コンソメスープの素	0.6		
		三温糖	2	ごぼう	20	うすくちしょうゆ	3		
		ごま油	1	油揚げ	3	パセリ	0.03		
		ワントンスープ		えだまめ	10	水	130		
		水	180	日吉みそ	8	冷凍パイン			
		シャンタン	1.2	ねぎ	6	冷凍パイン	40		
		食塩	0.08	わかめ	0.3				
		白こしょう	0.01						
		うすくちしょうゆ	1.5						
		きくらげ	0.4						
		とうもろこし	7						
		わんたんの皮	7						
		こまつな	10						
		ももヨーグルト							
		ももヨーグルト	80						

2025年
8月度

29日(金)	
玄米ごはん	
精白米	66
玄米	12
水	109
牛乳	
牛乳	206
豚肉のかりん揚げ	
豚モモ	50
うすくちしょうゆ	0.6
おろししょうが	0.6
しょうが	0.6
酒	2
でんぱん	8
米油	4
三温糖	2.8
こいくちしょうゆ	1.8
水	8
彩りとえ	
とうもろこし	5
キャバツ	20
にんじん	5
こまつな	10
こいくちしょうゆ	1.5
本みりん	1
三温糖	0.5
和風だしの素	0.07
みそけんちん汁	
なたね油	0.5
にんじん	10
ごぼう	10
だいこん	20
水	100
煮干し	2.5
日吉みそ	8
木綿豆腐	25
ねぎ	8
すいか	
すいか	50

2025年
9月度

1日(月)		2日(火)	
麦ごはん		もち米入りごはん	
委託麦飯	169	精白米	69
牛乳		ぶちっとモチ玄米	7
牛乳	206	水	114
鰯の生姜煮		牛乳	
いわし生姜煮	50	牛乳	206
切り干し大根のサラダ		鶏肉の梅とろがけ	
にんじん	5	若鶏もも肉	60
とうもろこし	5	食塩	0.05
切干しだいこん	5	白こしょう	0.02
きゅうり	5	酒	1
香ごまドレッシング	6	こいくちしょうゆ	0.2
豚汁		なたね油	0.5
豚モモ	25	梅とろり	3
酒	2	こいくちしょうゆ	0.8
ごぼう	7	中ざら糖	1.5
さといも	10	酒	1
にんじん	10	穀物酢	1.5
赤こんにゃく	5	水	3
だいこん	10	でんぱん	0.2
水	80	いんげんのごま和え	
煮干し	2.5	さやいんげん	15
油揚げ	2	キャバツ	25
はくさい	10	にんじん	5
合わせみそ	7	三温糖	2
ねぎ	6	本みりん	1
(中学校のみ)		こいくちしょうゆ	1.5
かみかみ大豆		白すりごま	1.5
かみかみ大豆	7	かぼちゃのみそ汁	
		水	120
		煮干し	2.3
		たまねぎ	20
		ミニ厚揚げ	12
		かぼちゃ	20
		白みそ	8
		ねぎ	6
		わかめ	0.3

※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。