

献立予定表

2025年9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)	16日(火)	17日(水)
麦ごはん	もち米入りごはん	麦ごはん	麦ごはん	ひじきごはん	うどん	わかめごはん	コッパパン	麦ごはん	瑞浪米ごはん	玄米ごはん	麦ごはん
委託麦飯 169	精白米 69	委託麦飯 169	委託麦飯 169	精白米 65	うどん 200	精白米 74.5	コッパパン 84	委託麦飯 169	精白米 76	精白米 66	委託麦飯 169
牛乳	がっちとモチ玄米 7	牛乳	牛乳	おおむぎ 6.5	牛乳	もち麦 4	牛乳	牛乳	水 114	玄米 12	牛乳
牛乳 206	水 114	牛乳 206	牛乳 206	水 130	牛乳 206	水 132	牛乳 206	牛乳 206	牛乳	水 109.2	牛乳 206
鰯の生姜煮	牛乳	揚げ豆腐の そぼろあんかけ	夏野菜カレー	酒 1.37	ハツシモおやきの 五平だれ	炊き込みわかめ 1.2	スライスチーズ	ガパオライスの具	牛乳 206	牛乳	しゅうまい
いわし生姜煮 50	牛乳 206		なたね油 0.5	こいくちしょうゆ 1.4		牛乳	スライスチーズ 15	なたね油 1	鯖のソース煮 206	牛乳 206	しゅうまい 52
切り干し大根のサラダ	鶏肉の梅とろがけ	揚げだし豆腐 60	にんにく 0.8	本みりん 0.7	ハツシモおやき (大豆) 55	太刀魚の漬け焼き	細長ハンバーグ	若鶏むね肉 40	さば 50	ホキのトマトソース	華風和え
にんじん 5	若鶏もも肉 60	米油 5	豚モモ 20	なたね油 0.3	なたね油 0.2	たちうお 50	大豆 20	大豆 20	でんぷん 2	ホキ 60	にんじん 5
とうもろこし 5	食塩 0.05	若鶏むね肉 15	たまねぎ 30	若鶏もも肉 12	赤みそ 1.4	酒 2.2	なたね油 0.5	たまねぎ 30	米粉 3	食塩 0.03	だいこん 30
切り干しだいこん 4	白こしょう 0.02	しょうが 0.5	にんじん 15	酒 1	こいくちしょうゆ 2	こいくちしょうゆ 1.2	トマトケチャップ 5	白こしょう 0.01	米粉 2.5	白こしょう 0.01	こまつな 25
きゅうり 5	酒 1	酒 0.5	水 50	油揚げ 5	こいくちしょうゆ 2	こいくちしょうゆ 1.2	ウスターソース 2	青ピーマン 3	ウスターソース 2	米粉 3.5	こいくちしょうゆ 1.8
香ごまドレッシング 6	こいくちしょうゆ 0.2	中ざら糖 2.3	ロリエ 0.05	にんじん 6	本みりん 2	本みりん 0.5	ウスターソース 2	赤ピーマン 3	こいくちしょうゆ 2	大豆ファイバー 0.5	穀物酢 2
豚汁	なたね油 0.5	こいくちしょうゆ 1.8	ソテードオニオン 3	ひじき 6	酒 2.5	なたね油 0.3	中ざら糖 0.5	上白糖 0.5	しょうが 0.8	オリーブ油 0.15	ごま油 0.5
豚モモ 25	梅とろり 3	でんぷん 0.4	トマト 9	三温糖 1.5	水 0.5	煮浸し	水 3	酒 1	しょうが 1	にんにく 0.3	八宝菜
酒 2	こいくちしょうゆ 0.8	水 9.5	なす 9	こいくちしょうゆ 1.2	中ざら糖 7.6	にんじん 5	塩ゆでキャベツ 4	こいくちしょうゆ 0.5	酒 1	にんにく 0.3	
ごぼう 7	中ざら糖 1.5	金平ごぼう 1	レンズまめ 8	本みりん 1	白すりごま 2.5	油揚げ 4	にんじん 5	オイスターソース 3	水 3	トマト 4	なたね油 0.5
さいとも 10	中ざら糖 1.5	なたね油 0.3	かぼちゃ 25	和風だしの素 0.35	こまつなの和え物	はくさい 30	キャベツ 26	ナンプラー 0.5	おかか和え	三温糖 1.5	しょうが 0.2
にんじん 10	穀物酢 1.5	ごぼう 28	青ピーマン 3	牛乳 206	にんじん 5	こまつな 20	きゅうり 5	バジル 0.02	とうもろこし 10	トマトケチャップ 3.5	豚モモ 25
赤こんにやく 5	水 3	にんじん 10	スープストック 0.7	牛乳 206	だいこん 20	和風だしの素 0.3	食塩 0.1	トウバンジャン 0.03	にんじん 10	こいくちしょうゆ 0.8	いか 12
だいこん 10	でんぷん 0.2	赤こんにやく 6	トマトケチャップ 5	竹輪のお好み揚げ 20	こまつな 25	こいくちしょうゆ 1.8	トマトスープ 1.5	チンゲン菜のサラダ	キャベツ 25	水 2	むきえび 10
水 80	いんげんのごま和え	中ざら糖 1	チャツネ 1.2	竹輪 20	こいくちしょうゆ 1.8	三温糖 0.8	オリーブ油 1.5	にんじん 8	こいくちしょうゆ 1.5	ポテトサラダ	たまねぎ 20
煮干し 2.5	さやいんげん 15	和風だしの素 0.1	ウスターソース 8	しょうが(酢漬) 0.6	三温糖 0.5	本みりん 0.4	たまねぎ 30	チンゲンサイ 35	本みりん 1	じゃがいも 40	にんじん 10
油揚げ 2	キャベツ 25	水 7	こいくちしょうゆ 0.8	青のり粉 0.1	本みりん 1	なすのみそ汁	セロリー 2	きゅうり 10	三温糖 0.4	にんじん 5	干し椎茸 0.4
はくさい 10	にんじん 5	こいくちしょうゆ 1.4	牛乳 10	ベーキングパウダー 0.2	和風だしの素 0.1	水 120	トマト 160	青しそドレッシング 6	和風だしの素 0.1	きゅうり 10	きくらげ 0.3
赤みそ 6.5	三温糖 1	白いりごま 0.7	米粉 4	小麦粉 10	きつねうどんの汁	煮干し 2	水 30	レタスのスープ	花かつお 0.5	マヨネーズ 6	たけのこ 15
ねぎ 6	本みりん 1	ごま油 0.3	でんぷん 2	米油 6	厚削り節 3	えのきたけ 5	ローズハム 9	系かまぼこ 8	赤だし	ABCスープ	もやし 20
(中のみ)かみかみ大豆	こいくちしょうゆ 1.5	ふのすまし汁	カレー粉 0.5	はりはり和え	若鶏もも肉 15	たまねぎ 15	じゃがいも 10	たまねぎ 15	水 120	ベーコン 8	シャンタン 0.8
かみかみ大豆 7	白すりごま 1.5	水 120	シュレッドチーズ 2	切り干しだいこん 2.5	焼きかまぼこ 7	なす 15	白いんげん豆 8	鶏ガラスープ 0.4	煮干し 2	にんじん 10	三温糖 0.5
	かぼちゃのみそ汁	厚削り節 3	海藻サラダ	キャベツ 25	たまねぎ 20	ミニ厚揚げ 12	チキンコンソメ 1.2	チキンブイヨン 0.9	もやし 15	エリンギ 10	うすくちしょうゆ 2
	水 120	焼きかまぼこ 8	だいこん 20	きゅうり 10	はくさい 20	合わせみそ 8	食塩 0.1	食塩 0.1	たまねぎ 15	水 120	オイスターソース 1
	煮干し 2.3	たまねぎ 20	きゅうり 10	千切だいこん漬 2	油揚げ 5	ねぎ 6	白こしょう 0.01	うすくちしょうゆ 2	木綿豆腐 20	とうもろこし 10	はくさい 20
	たまねぎ 20	本みりん 1	とうもろこし 5	三温糖 0.9	干し椎茸 1.2	冷凍みかん		白こしょう 0.01	赤みそ 7.5	コンソメスープの素 1.2	チンゲンサイ 10
	ミニ厚揚げ 12	うすくちしょうゆ 3	海藻ミックス 1.5	こいくちしょうゆ 1.8	酒 1	冷凍みかん 60		レタス 28	こまつな 10	食塩 0.1	でんぷん 2
	かぼちゃ 20	食塩 0.15	和風ドレッシング 6	本みりん 1.2	本みりん 3			水 130	ねぎ 6	白こしょう 0.01	水 25
	白みそ 8	玉ふ 1.5	大豆と小魚の和え物	和風だしの素 0.1	こいくちしょうゆ 5.5			白いミルクプリン		うすくちしょうゆ 0.8	
	ねぎ 6	こまつな 15	大豆 10	けんちん汁	ねぎ 5			白いミルクプリン 60		マカロニ 2.5	
	わかめ 0.3	ねぎ 10	味付き小魚 6	なたね油 0.2	水 130					はくさい 15	
		梨ゼリー	こいくちしょうゆ 0.4	ごぼう 8							
		ラ・フランスゼリー 40	三温糖 2.5	こんにやく 8							
			本みりん 0.6	だいこん 15							
			酒 0.6	水 100							
			厚削り節 2.5	酒 1							
			うすくちしょうゆ 3	食塩 0.15							
			木綿豆腐 20	ねぎ 8							

2025年
10月度

18日(木)	19日(金)	22日(月)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
麦ごはん	たこ飯	ソフト麺	黒コッパパン	麦ごはん	もち米入りごはん	麦ごはん	玄米ごはん
委託麦飯 169	精白米 61	ソフトめん 180	黒パン 90	委託麦飯 169	精白米 69	委託麦飯 169	精白米 66
牛乳	もち麦 4.2	牛乳	牛乳	牛乳	がっちとモチ玄米 7	牛乳	玄米 12
牛乳 206	水 99	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	水 114	牛乳 206	水 109.2
瑞浪ポーノボークの 生姜焼き	うすくちしょうゆ 1.5	オムレツ	鶏肉の マスタード焼き	さけの照り焼き	牛乳	チキン南蛮	牛乳
なたね油 0.1	本みりん 0.3	オムレツ 50	若鶏もも肉 60	しょうが 0.8	牛乳 206	若鶏もも肉 50	牛乳 206
しょうが 1.8	まだこ 30	なたね油 0.1	白ワイン 2	しょうが 0.8	ごま入りつくね	こいくちしょうゆ 0.5	豚キムチ
豚モモ 65	酒 1	イタリアンサラダ	本みりん 1	こいくちしょうゆ 0.4	ごまつくね (レバー入り) 40	酒 2	なたね油 0.2
酒 3	うすくちしょうゆ 1.2	とうもろこし 10	こいくちしょうゆ 2	なたね油 0.5	なたね油 0.3	でんぷん 6	にんにく 0.3
たまねぎ 30	本みりん 1	だいこん 20	こいくちしょうゆ 0.2	こいくちしょうゆ 2	米粉 4	米粉 4	豚モモ 65
本みりん 1.8	和風だしの素 0.2	こまつな 15	にんにく 0.2	こいくちしょうゆ 2	米油 3	酒 3	酒 2
こいくちしょうゆ	えだまめ 8	きゅうり 10	粒入りマスタード 1	本みりん 2	三温糖 1.7	こいくちしょうゆ 0.5	こいくちしょうゆ 0.5
プチドリッパ 0.3	牛乳	ミートソース	食塩 0.1	三温糖 1	酒 1.5	ひじき 2	ひじき 2
わかめの酢の物	牛乳 206	なたね油 0.1	白こしょう 0.01	酒 1	酒 1	穀物酢 2	白菜キムチ 12
キャベツ 25	ままかりの南蛮漬け	牛ひき肉 20	なたね油 1	でんぷん 0.2	でんぷん 0.4	こいくちしょうゆ 1	えだまめ 5
きゅうり 15	ままかり 45	豚ひき肉 7	ごぼうのソテー	水 6.5	水 3.5	本みりん 0.8	にら 3
わかめ 1	食塩 0.1	赤ワイン 2	ごぼう 25	磯和え	かぼちゃの煮物	水 4	ナムル
上白糖 2.5	白こしょう 0.02	セロリー 0.5	ごぼう 25	にんじん 10	かぼちゃ 70	タルタルソース 8	にんじん 5
穀物酢 2.8	酒 2	たまねぎ 50	青ピーマン 3	キャベツ 30	上白糖 1	ひじきの煮付け	だいこん 30
食塩 0.2	でんぷん 8	にんじん 25	とうもろこし 5	なたね油 0.1	和風だしの素 0.5	なたね油 0.2	ほうれんそう 25
日吉みそ汁	米油 5	レンズまめ 5	なたね油 0.1	本みりん 1	本みりん 1	にんじん 8	こチュジャン 0.1
煮干し 2	三温糖 2.5	水 80	白こしょう 0.01	白こしょう 2.2	中ざら糖 6	ひじき 2.4	こいくちしょうゆ 1.8
もやし 10	穀物酢 3	鶏ガラスープ 0.1	白こしょう 0.01	上白糖 0.5	本みりん 1	油揚げ 3	穀物酢 1.5
さいとも 15	こいくちしょうゆ 2.5	ジュリエンヌスープ	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01	焼ばらのり 0.3	オイルツナ 5	三温糖 1.1
えのきたけ 6	本みりん 1	ベーコン 9	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01	なめこのみそ汁	三温糖 1.3	ごま油 1
ミニ厚揚げ 12	たまねぎ 15	トマト 5	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01	煮干し 2.5	和風だしの素 0.3	トックスープ
日吉みそ	にんじん 5	エリンギ 5	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01	水 130	水 8	水 120
ねぎ 5	塩昆布和え	スープストック 0.5	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01	干し椎茸 1	こいくちしょうゆ 1.3	若鶏もも肉 10
こまつな 10	にんじん 5	三温糖 1	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01	なめこ(水煮) 25	本みりん 1	にんじん 10
水 120	キャベツ 30	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01	はくさい 10	さやいんげん 7	とうもろこし 10
	きゅうり 6	コンソメスープの素	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01	合わせみそ 7	冬瓜汁	トック
	塩こんぶ 1	ウスターソース 4.5	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01	木綿豆腐 15	水 120	シャンタン 1.2
	昆布茶 0.2	食塩 0.05	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01	ねぎ 5	厚削り節 2.5	うすくちしょうゆ 2
	えのきのすまし汁	でんぷん 2	白こしょう 0.01	白こしょう 0.01	おはぎ	系かまぼこ 7	食塩 0.1
	水 120		白こしょう 0.01	白こしょう 0.01	おはぎ(きなこあん) 45	とうがん 50	白こしょう 0.01
	厚削り節 3		白こしょう 0.01	白こしょう 0.01		ぶなしめじ 8	チンゲンサイ 20
	焼きかまぼこ 8		白こしょう 0.01	白こしょう 0.01		酒 1	ねぎ 5
	えのきたけ 7		白こしょう 0.01	白こしょう 0.01		うすくちしょうゆ 3	
	たまねぎ 27		白こしょう 0.01	白こしょう 0.01		食塩 0.1	
	本みりん 1		白こしょう 0.01	白こしょう 0.01		でんぷん 1	
	うすくちしょうゆ 2.7		白こしょう 0.01	白こしょう 0.01		ねぎ 7	
	食塩 0.15		白こしょう 0.01	白こしょう 0.01			
	ねぎ 6		白こしょう 0.01	白こしょう 0.01			
	巨峰		白こしょう 0.01	白こしょう 0.01			
	巨峰 17		白こしょう 0.01	白こしょう 0.01			

1日(水)	2日(木)
麦ごはん	麦ごはん
委託麦飯 169	委託麦飯 169
牛乳	牛乳
牛乳 206	牛乳 206
鰯のおろしあんかけ	ハンバーグの きのこソース
さば 50	ハンバーグ 60
酒 2	なたね油 2
こいくちしょうゆ 0.5	ぶなしめじ 2
しょうが 0.8	干し椎茸 0.8
でんぷん 6	えのきたけ 2
米油 3	マッシュルーム(水煮) 3
うすくちしょうゆ 1.35	チキンブイヨン 0.5
本みりん 0.75	三温糖 0.7
上白糖 1	こいくちしょうゆ 0.5
酒 0.75	本みりん 0.7
だいこん 20	酒 1.5
水 5	水 8
香り and え	水 1
キャベツ 26	おかか and え
にんじん 6	とうもろこし 10
きゅうり 5	キャベツ 25
千切だいこん漬 8	豆腐のすまし汁
かおり粉 0.2	こいくちしょうゆ 1.5
豆腐のすまし汁	本みりん 1
水 120	三温糖 0.4
厚削り節 2.5	和風だしの素 0.1
たまねぎ 20	花かつお 0.5
えのきたけ 7	呉汁
うすくちしょうゆ 4	さいとも 15
食塩 0.2	だいこん 15
本みりん 1	にんじん 5
木綿豆腐 20	はくさい 15
こまつな 10	日吉みそ 8
	大豆 4.5
	食塩 0.03
	木綿豆腐 15
	ねぎ 2.6
	煮干し 2.5
	水 120

※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。