

献立予定表

2025年12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)	15日(月)
ソフト麺	もち米入りごはん	麦ごはん	麦ごはん	ピラフ	ラーメン	新米ごはん	コッパパン	麦ごはん	玄米ごはん	うどん
ソフトめん 180	精白米 66	委託麦飯 169	委託麦飯 169	精白米 54	ラーメン 180	精白米 75	コッパパン 84	委託麦飯 169	精白米 61	うどん 200
牛乳	がちっとモチ玄米 6.6	牛乳	牛乳	もち麦 4	牛乳	水 112	牛乳	牛乳	玄米 11	牛乳
牛乳 206	水 109	牛乳 206	牛乳 206	水 87	牛乳 206	牛乳	牛乳 206	牛乳 206	水 108	牛乳 206
豆腐ナゲット	納豆	鯖の西京焼き	ささみカツ	白ワイン	ユーリンチー	牛乳 206	サーモンのバジル焼き	厚揚げの麻婆ソース	牛乳	日吉みそうどんの汁
豆腐ナゲット 40	一食納豆 30	さわら西京漬 50	鶏ささ身 45	なたね油 0.3	若鶏もも肉 50	鯖の竜田揚げ 50	徳用サーモン 50	生揚げ 50	牛乳 206	水吉みそうどんの汁 130
なたね油 3	牛乳	なたね油 2	小麦粉 1	若鶏もも肉 10	にんにく 0.2	さば 50	なたね油 0.5	なたね油 0.5	友禅ご飯の具	煮干し 2
こんにゃくサラダ	牛乳 206	炊き合わせ	小麦粉 6	白ワイン 1	おろししょうが 0.6	酒 2	食塩 0.2	おろししょうが 0.5	炒り卵 20	豚モモ 15
もやし 10	竹輪の磯辺揚げ	なたね油 0.5	白こしょう 0.01	たまねぎ 20	こいくちしょうゆ 0.5	こいくちしょうゆ 1	黒こしょう 0.04	にんにく 0.4	水 6	焼きかまぼこ 6
パスタ蒟蒻 18	竹輪 20	若鶏もも肉 10	パン粉 11	にんじん 10	酒 2.3	おろししょうが 0.5	バジル 0.08	トウバンジャン 0.05	上白糖 1.5	干し椎茸 0.3
こんにゃく 17	青のり粉 0.2	にんじん 7	米油 4	スーパーストック 0.7	でんぷん 8	でんぷん 6	ガーリック 0.1	豚ひき肉 20	酒 1	きくらげ 0.3
赤こんにゃく 3	ベーキングパウダー 0.2	ごぼう 13	とんかつソース1食 6	食塩 0.05	米油 4	米油 3	こいくちしょうゆ 0.8	水 7	うすくちしょうゆ 2	まいたけ 3
にんじん 4	小麦粉 10	干し椎茸 10	1 ゆでキャベツ	白こしょう 0.01	にんにく 0.2	大根サラダ	白ワイン 1.5	三温糖 1.47	おろししょうが 0.2	カットトマト 2
きゅうり 10	米油 6	たけのこ 5	キャベツ 43	パセリ 0.03	おろししょうが 0.6	とうもろこし 10	オリーブ油 1	シャンタン 0.35	若鶏むね肉 25	はくさい 7
玉葱ドレッシング 6	おかか和え	こんにゃく 10	きゅうり 10	牛乳	ねぎ 3	にんじん 4	コールスロー	甜面醬 2.24	にんじん 12	本みりん 3
ツナトマトソース	とうもろこし 10	水 25	みそけんちん汁	牛乳 206	こいくちしょうゆ 2.5	だいこん 17	キャベツ 30	コチュジャン 0.21	根みつば 4	日吉みそ 8
なたね油 0.1	にんじん 10	中ざら糖 1.5	なたね油 0.5	野菜グラタン	穀物酢 5	こまつな 15	きゅうり 15	赤みそ 0.7	きざみのり1食 0.3	こまつな 20
おろししょうが 0.2	キャベツ 30	和風だしの素 0.2	にんじん 10	かぼちゃグラタン 40	三温糖 1.5	きゅうり 10	フレンチドレッシング 6	こいくちしょうゆ 0.4	れんこんの炒め煮	ねぎ 6
にんにく 0.2	こいくちしょうゆ 1.5	本みりん 2	ごぼう 15	れんこんサラダ	水 5	和風ドレッシング	ビーフシチュー	ねぎ 6	なたね油 0.3	筑前煮
たまねぎ 40	本みりん 1	こいくちしょうゆ 1.8	だいこん 10	れんこん 30	ごま油 2	赤だし	なたね油 0.5	水 1.5	れんこん 33	なたね油 0.3
にんじん 25	三温糖 0.4	さやいんげん 3	水 100	こまつな 20	寒天サラダ	煮干し 2	牛肉もも 18	でんぷん 1.3	にんじん 8	若鶏むね肉 15
水 90	和風だしの素 0.1	ふのすまし汁	煮干し 2.5	イタリアンドレッシング 6	細寒天 1	もやし 15	赤ワイン 0.5	中華サラダ	和風だしの素 0.2	にんじん 5
オイルツナ 15	花かつお 0.5	厚削り節 2.5	日吉みそ 7.5	ジュリエンスープ	とうもろこし 5	さといも 10	白こしょう 0.1	キャベツ 30	三温糖 1.5	ごぼう 13
レンズまめ 4	沢煮椀	焼きかまぼこ 8	木綿豆腐 25	ベーコン 9	ブロッコリー 20	油揚げ 2.5	たまねぎ 30	にんじん 5	酒 1	干し椎茸 0.3
コンソメスープの素 0.35	なたね油 0.2	たまねぎ 30	ねぎ 6	にんじん 8	にんじん 5	たまねぎ 15	にんじん 15	チンゲンサイ 20	本みりん 1	れんこん 8
トマトケチャップ 9	豚モモ 15	うすくちしょうゆ 3		エリンギ 8	青しそドレッシング 6	赤みそ 7.5	じゃがいも 15	ナムルドレッシング 6	こいくちしょうゆ 1.8	こんにゃく 8
ウスターソース 3	酒 0.15	食塩 0.15		水 120	とんこつラーメンの汁	木綿豆腐 20	水 90	ワンタンスープ 6	水 0.65	さといも 5
食塩 0.03	ごぼう 8	本みりん 1		だいこん 20	なたね油 0.1	ねぎ 6	まいたけ 10	水 180	たぬき汁	たけのこ 5
白こしょう 0.01	たけのこ 8	玉ふ 1		キャベツ 20	おろししょうが 0.5	水 120	トマトケチャップ 7	シャンタン 1.2	水 100	水 10
トマトビュレ 14	干し椎茸 1	こまつな 10		コンソメスープの素 1.2	豚モモ 13		スープストック 1	食塩 0.08	厚削り節 3	和風だしの素 0.19
エリンギ 10	だいこん 15	ねぎ 6		食塩 0.07	水 140		チャツネ 1	白こしょう 0.01	だいこん 9	三温糖 1.9
水 20	水 130	水 120		白こしょう 0.01	もやし 10		デミグラスソース 9	うすくちしょうゆ 1.5	えのきたけ 5	本みりん 0.66
ハヤシルウ 4	厚削り節 2.5	ミルクプリン		うすくちしょうゆ 1.2	なると 6		米粉 3	きくらげ 0.4	ごぼう 12	こいくちしょうゆ 2.5
でんぷん 4	うすくちしょうゆ 3	ミルクプリン 80		ミルメークコービー	たけのこ 8		でんぷん 3	とうもろこし 7	こんにゃく 10	さやいんげん 3
	食塩 0.15			ミルメークコービー 12.5	きくらげ 0.35			わんたんの皮 5	さつま揚げ 13	いもかりんとう
	ねぎ 6				はくさい 20			こまつな 10	うすくちしょうゆ 3.6	さつまいも 48
					とうもろこし 8			フルーツ杏仁風プリン	食塩 0.18	米油 2
					中華だし 0.5			フルーツ杏仁風プリン 40	酒 1	上白糖 3
					豚骨ラーメンスープ 7				冷凍サイコロ豆腐 15	こいくちしょうゆ 0.8
					食塩 0.05				おろししょうが 0.6	本みりん 0.5
					ねぎ 6				ねぎ 6	水 1
									みかん	
									みかん 68	

16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)		22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)	
もち米入りごはん		麦ごはん		麦ごはん		玄米ごはん		麦ごはん		里芋ごはん		黒コッパパン		麦ごはん		わかめごはん	
精白米	66	委託麦飯	169	委託麦飯	169	精白米	66	委託麦飯	169	精白米	50	黒パン	90	委託麦飯	169	精白米	67
がちっともち玄米	6.6	牛乳		牛乳		玄米	12	牛乳		おおむぎ	5	牛乳		牛乳		もち麦	4
水	109	牛乳	206	牛乳	206	水	117	牛乳	206	水	82.5	牛乳	206	牛乳	206	水	106
牛乳		和風おろしハンバーグ		瑞浪ポーノポー		牛乳		かぼちゃとい		酒	0.6	フライドチキン		鰯の照り焼き		炊き込みわかめ	1.2
牛乳	206	ハンバーグ	60	クの甘辛だれ		牛乳	206	かの天がら		本みりん	0.7	若鶏もも肉	50	ぶり	50	牛乳	206
ささみのレモン風味		なたね油	0.5	豚モモ	70	ホキのから揚げ		かぼちゃ	40	こいくちしょうゆ	1.6	食塩	0.1	おろししょうが	0.2	牛乳	206
鶏ささ身	45	三温糖	1.3	おろししょうが	1	ホキ	56	いか	30	なたね油	0.2	白こしょう	0.03	酒	2	鶏とレバーのケ	
酒	2	こいくちしょうゆ	1.8	にんにく	1	酒	2	小麦粉	2	若鶏もも肉	7	ガーリック	0.06	こいくちしょうゆ	0.8	チャップ和え	
食塩	0.1	本みりん	1	白こしょう	0.02	食塩	0.1	食塩	0.2	酒	1	パプリカ	0.13	なたね油	0.1	鶏レバー竜田揚げ	12
白こしょう	0.02	酒	1	酒	2	白こしょう	0.01	ベーキングパウダー	0.15	にんじん	8	米粉	3	こいくちしょうゆ	1.5	若鶏もも肉	40
でんぷん	3	だいこん	20	なたね油	0.5	でんぷん	6	小麦粉	15	油揚げ	3	でんぷん	3	本みりん	2	こいくちしょうゆ	0.5
米粉	3	粉吹き芋		三温糖	2	米粉	2	水	4	さといも	18	米油	4	三温糖	1	酒	2
米油	4	じゃがいも	50	本みりん	1.6	米油	4.5	米油	2	和風だしの素	0.5	グリーンサラダ		酒	1	おろししょうが	0.3
中ざら糖	4	パセリ	0.03	酒	2	ごぼうのサラダ		いりおから		三温糖	1.3	ブロッコリー	10	でんぷん	0.3	でんぷん	8
うすくちしょうゆ	1	食塩	0.15	こいくちしょうゆ	2	ごぼう	30	なたね油	0.8	こいくちしょうゆ	1.5	キャベツ	30	水	6	米油	3
レモン	2.5	とろろ昆布汁		水	6	穀物酢	0.1	おから	12	牛乳		こまつな	10	彩り和え		トマトケチャップ	4
水	4	厚削り節	2.5	煮あえ		きゅうり	15	にんじん	5	牛乳	206	マヨネーズ	6	とうもろこし	5	白みそ	0.6
煮浸し		水	150	にんじん	5	ごまドレッシング	6	干し椎茸	1	豚肉の黒糖焼き		ミネストローネ		にんじん	5	白白糖	3
にんじん	5	焼きかまぼこ	8	だいこん	37	豆カレー		油揚げ	3	豚ロース	70	オリーブ油	0.2	キャベツ	25	本みりん	4
油揚げ	4	ぶなしめじ	8	れんこん	11	なたね油	0.5	水	10	おろししょうが	1	にんにく	0.2	こまつな	15	水	7
はくさい	30	たまねぎ	20	油揚げ	3	にんにく	0.2	和風だしの素	0.25	酒	1	豚モモ	7	こいくちしょうゆ	1.5	金平ごぼう	
こまつな	20	冷凍サイコロ豆腐	15	こんぶ	0.15	おろししょうが	0.3	酒	1	なたね油	0.5	にんじん	10	本みりん	1	なたね油	0.3
和風だしの素	0.3	食塩	0.1	穀物酢	3	たまねぎ	35	中ざら糖	2	黒砂糖	2	だいこん	20	三温糖	0.5	ごぼう	30
こいくちしょうゆ	1.8	うすくちしょうゆ	2.5	上白糖	3.5	カレー粉	0.45	こいくちしょうゆ	1	酒	2	カットトマト	40	和風だしの素	0.07	にんじん	10
三温糖	0.8	ねぎ	6	食塩	0.24	にんじん	15	本みりん	2	水	6	水	120	年取りのおかず		赤こんにやく	7
本みりん	0.4	とろろ昆布1食	1	呉汁		レンズまめ	3	ざやいんげん	3	こいくちしょうゆ	1.7	キャベツ	20	厚削り節	1	中ざら糖	1
なめこのみそ汁		ヨーグルト		煮干し	2.5	水	50	ねぎ	4	高野豆腐の煮物		ひよこまめ	4	にんじん	8	和風だしの素	0.1
煮干し	2.5	ヨーグルト	70	えのきたけ	7	ソテードオニオン	4	白みそ汁		にんじん	5	レンズまめ	4	ごぼう	6	水	7
水	130			はくさい	20	ひよこまめ	10	煮干し	2.5	干し椎茸	1	コンソメスープの素	0.8	だいこん	45	こいくちしょうゆ	1.4
だいこん	10			冷凍サイコロ豆腐	25	大豆	10	もやし	8	うすくちしょうゆ	48	食塩	0.1	干し椎茸	1	白いりごま	0.7
なめこ(水煮)	25			日吉みそ	8	レッドキドニ	15	にんじん	5	三温糖	1.3	白こしょう	0.01	こんにやく	8	ごま油	0.6
合わせみそ	7			大豆	3.5	レンズまめ	15	はくさい	15	本みりん	1.7	クリスマスケーキ		さといも	17	日吉みそ汁	
木綿豆腐	20			食塩	0.03	ロリエ	0.02	ミニ厚揚げ	10	和風だしの素	0.5	ココア&毎味の カップケーキ	23	油揚げ	3	水	120
ねぎ	6			ねぎ	6	スープストック	0.5	白みそ	8	凍り豆腐	8			焼き豆腐	15	煮干し	2.5
陶ウエハース				わかめ	0.3	チャツネ	2	こまつな	10	水	6			本みりん	2	だいこん	15
陶ウエハース (パニラ)	5.5			水	120	りんごビュール	2	ねぎ	6	こまつな	20			中ざら糖	2	じゃがいも	20
						トマトケチャップ	6	水	120	えのきのすまし汁				食塩	0.05	日吉みそ	8
						ウスターソース	8			水	120			こいくちしょうゆ	4.5	冷凍サイコロ豆腐	15
						こいくちしょうゆ	0.8			厚削り節	3			こんぶ	0.15	ねぎ	6
						オイルツナ	4			焼きかまぼこ	7			水	48	わかめ	0.2
						牛乳	15			えのきたけ	7						
						でんぷん	3			たまねぎ	27			りんご			
						米粉	3			本みりん	1			りんご	40		
						ジュレッドチーズ	1.5			うすくちしょうゆ	2.5						
										食塩	0.15						
										ねぎ	6						

2026年 1月度	9日(金)	13日(火)
	もち米入りごはん	キムチチャーハン

9日(金)		13日(火)	
もち米入りごはん		キムチチャーハン	
精白米	69	精白米	65
ぶちっともち玄米	7	おおもむぎ	6.5
水	114	水	99
牛乳		こいくちしょうゆ	0.8
牛乳	206	酒	0.6
れんごんの天ぷら		本みりん	0.6
れんごん	25	なたね油	0.4
食塩	0.2	豚モモ	15
ベーキングパウダー	0.15	酒	1
小麦粉	10	白菜キムチ	10
米油	3	ひじき	6
黒豆の煮付け		牛乳	
黒豆	13	牛乳	206
食塩	0.1	しゅうまい	
中ざら糖	3	しゅうまい	52
こいくちしょうゆ	1.5	華風和え	
本みりん	0.5	にんじん	5
水	40	だいこん	30
すきやき煮		こまつな	25
なたね油	0.5	こいくちしょうゆ	1.8
牛肉もも	50	穀物酢	2
干し椎茸	1	三温糖	2
えのきたけ	7	ごま油	0.5
まいたけ	20	ニラ玉スープ	
焼きかまぼこ	8	水	150
水	5	シャンタン	0.6
和風だしの素	0.3	糸かまぼこ	9
三温糖	3	たまねぎ	10
こいくちしょうゆ	5	干し椎茸	1
酒	2	うすくちしょうゆ	2.5
焼き豆腐	20	でんぷん	0.5
こんにゃく	10	鶏卵	20
はくさい	50	にら	5
ねぎ	6	白いミルクプリン	
		白いミルクプリン	60

※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。