

# 献立予定表

2026年6月度

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	15(月)	16(火)
麦ごはん	もち米入りごはん	麦ごはん	麦ごはん	じゃこわかめごはん	ラーメン	麦ごはん	お茶パン	麦ごはん	もち米入りごはん	うどん	菜めし
委託麦飯 169	精白米 64	委託麦飯 169	委託麦飯 169	精白米 64	ラーメン 180	精白米 64	お茶パン 76	委託麦飯 169	精白米 64	うどん 200	精白米 66
牛乳	がちっとモチ玄米 6.4	牛乳	牛乳	おむぎ 6.4	牛乳	おむぎ 6.4	牛乳	牛乳	がちっとモチ玄米 6.4	牛乳	もち麦 4.4
牛乳 206	水 105	牛乳 206	牛乳 206	水 105	牛乳 206	水 105	牛乳 206	牛乳 206	水 105	牛乳 206	水 105
鶏とレバーのケチャップ和え	牛乳	ハヤシチユ	焼きししゃも	しらす干し	揚げ餃子	牛乳	鮭のソテー	豆腐ナゲット	牛乳	カレーうどんの汁	菜めしのもと
12	鯖の塩焼き	なたね油	50	ししゃも 30	ごま油 0.6	きょうざ 54	牛乳 206	豆腐ナゲット 40	牛乳 206	水 150	牛乳 206
若鶏もも肉 40	さば 50	赤ワイン	1	なたね油 0.5	炊き込みわかめ 0.66	米油 5	鶏肉の照り焼き	食塩 0.2	なたね油 0.8	鶏肉の唐揚げ	厚削り節 2
こいくちしょうゆ 0.5	酒 0.5	たまねぎ 50	油揚げ 3	牛乳 206	にんじん 5	おろししょうが 0.8	白こしょう 0.02	磯和え	若鶏もも肉 50	若鶏もも肉 25	いかのレモン風味
酒 2	食塩 0.1	水 90	はくさい 40	ふんわり揚げ	チンゲンサイ 35	酒 2.8	白ワイン 2	にんじん 10	おろししょうが 0.8	たまねぎ 30	いか 55
おろししょうが 0.3	なたね油 0.5	ソテドオニオン 10	こまつな 10	ふんわり揚げ 60	きゅうり 10	こいくちしょうゆ 0.9	米粉 3	キャベツ 20	こいくちしょうゆ 1.6	カレー粉 0.38	酒 2
でんぱん 8	アスパラガスのサラダ	まいたけ 10	うすくちしょうゆ 1	なたね油 0.6	赤ピーマン 3	なたね油 0.5	なたね油 1	本みりん 1	でんぱん 8	油揚げ 4	食塩 0.04
米油 3	とうもろこし 13	レンズまめ 5	上白糖 0.5	お浸し	玉葱ドレッシング 6	こいくちしょうゆ 1	オリーブ油 1.5	豆サラダ	米油 4	カットトマト 9	白こしょう 0.01
トマトケチャップ 4	アスパラガス 15	中ざら糖 2	塩こんぶ 0.5	はくさい 40	とんこつラーメンの汁	本みりん 2	キャベツ 27	上白糖 0.5	いりおから 3	レンズまめ 3	米油 4
白みそ 0.6	キャベツ 28	スープストック 0.7	花かつお 0.5	ほうれんそう 25	なたね油 0.1	三温糖 1	キャベツ 27	焼ばらのり 0.3	なたね油 0.8	スープストック 0.5	中ざら糖 3.5
上白糖 3	ごまドレッシング 6	食塩 0.1	豚汁	こいくちしょうゆ 1.5	おろししょうが 0.5	酒 1	レンズまめ 3	肉じゃが	おから 12	トマトケチャップ 4.7	うすくちしょうゆ 1.5
本みりん 4	高野豆腐のみそ汁	白こしょう 0.01	豚モモ 25	三温糖 0.5	豚モモ 13	水 7.8	ひよこまめ 3	なたね油 0.5	にんじん 7	ウスターソース 3.3	レモン 1.8
水 7	煮干し 2	トマトケチャップ 7	酒 2	本みりん 1	水 140	でんぱん 0.2	黒大豆 0.7	豚モモ 20	干し椎茸 1	本みりん 2.7	水 7
キャベツのサラダ	だいこん 15	チャツネ 1	ごぼう 10	和風だしの素 0.07	もやし 10	ひじきの煮付け	金時豆 3	酒 1	油揚げ 3	こいくちしょうゆ 5	つぼ漬け和え
とうもろこし 7	えのきたけ 6	デミグラスソース 8	だいこん 15	のっぺい汁	なると 6	なたね油 0.2	ごまドレッシング 6	キャロットポタージュ	水 10	米粉 4	だいこん 35
キャベツ 18	油揚げ 5	ウスターソース 3	にんじん 5	若鶏もも肉 18	たけのこ 8	にんじん 8	キャロットポタージュ	にんじん 14	和風だしの素 0.25	でんぱん 1	にんじん 5
チンゲンサイ 30	合わせみそ 8	こいくちしょうゆ 1	じゃがいも 15	酒 2	きくらげ 0.7	ひじき 2.5	なたね油 0.4	たまねぎ 20	じゃがいも 62	キャベツのおかか和え	きゅうり 22
和風ドレッシング 6	凍り豆腐 4	米粉 3	たまねぎ 15	水 120	はくさい 20	油揚げ 3	たまねぎ 35	じゃがいも 62	こんにやく 25	キャベツ 30	つぼ漬け 5
豆腐のすまし汁	こまつな 10	でんぱん 3	赤こんにやく 7	厚削り節 2.3	とうもろこし 6	こんにやく 10	食塩 0.05	こんにやく 25	こいくちしょうゆ 2	キャベツ 30	塩こんぶ 0.8
水 120	水 120	海藻サラダ	水 80	ぶなしめじ 8	中華だし 0.2	オイルツナ 7	にんじん 12	三温糖 2	本みりん 1	にんじん 5	穀物酢 2
厚削り節 2.5	だいこん 25	煮干し 2.5	干し椎茸 1	豚骨ラーメンスープ	食塩 0.05	三温糖 1.3	水 80	和風だしの素 0.7	さいいんげん 3	きゅうり 13	三温糖 2
たまねぎ 20	きゅうり 1.5	海藻ミックス 1.5	赤みそ 6	ねぎ 6	ねぎ 24	水 8	ロリエ 0.05	本みりん 4.5	ねぎ 4	うすくちしょうゆ 1.5	日吉みそ汁
えのきたけ 7	はちみつレモンゼリー 6	和風ドレッシング	はちみつレモンゼリー 60	でんぱん 1.2	果汁グミ(青りんご) 3	本みりん 1	三温糖 0.05	本みりん 1	水 100	三温糖 0.4	煮干し 2.5
うすくちしょうゆ 4	大豆と小魚の和え物	味付き小魚 6	大豆 10	はちみつレモンゼリー 60	果汁グミ(青りんご) 12	こいくちしょうゆ 1.3	コンソメスープの素 1.5	水 10	厚削り節 2.5	花かつお 0.5	はくさい 12
食塩 0.2	こいくちしょうゆ 0.4	大豆 10	三温糖 2.5	本みりん 0.6	酒 0.6	煮干し 2.5	白こしょう 0.03	牛乳 40	だいこん 9	根々スナック 20	キャベツ 15
本みりん 1	三温糖 2.5	本みりん 0.6	酒 0.6	酒 0.6	酒 0.6	えのきたけ 7	米粉 4	米粉 4	えのきたけ 5	さつま揚げ 20	日吉みそ 8
冷凍サイコロ豆腐 15	本みりん 0.6	酒 0.6	酒 0.6	酒 0.6	酒 0.6	はくさい 20	生クリーム 3	パセリ 0.06	ごぼう 12	大豆 20	冷凍サイコロ豆腐 20
ねぎ 6	酒 0.6	酒 0.6	酒 0.6	酒 0.6	酒 0.6	冷凍サイコロ豆腐 25	日吉みそ 8	大豆 4.5	こんにやく 10	ごぼう 20	ねぎ 6
						大豆 8	食塩 0.03	食塩 6	さつま揚げ 13	米粉 3	わかめ 0.2
						水 120	水 120	水 120	うすくちしょうゆ 3.6	米油 2	ミルクプリン 80
									酒 1	ゆかり粉 0.2	
									木綿豆腐 15	青のり粉 0.1	
									おろししょうが 0.6		
									ねぎ 6		
									アセロラゼリー		
									アセロラゼリー 30		

17(水)	18(木)	19(金)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	29(月)	30(火)
麦ごはん	麦ごはん	瑞浪米ごはん	麦ごはん	雑穀ごはん	コッパパン	麦ごはん	コーンライス	ソフト麺	玄米ごはん
委託麦飯 169	委託麦飯 169	精白米 76	委託麦飯 169	精白米 66	コッパパン 72	委託麦飯 169	精白米 53	ソフトめん 180	精白米 61
牛乳	牛乳	水 117	牛乳	十六雑穀米 4.6	牛乳	牛乳	おむぎ 5.3	牛乳	玄米 11.5
牛乳 206	牛乳 206	牛乳	牛乳 206	水 105	牛乳 206	牛乳 206	水 87	牛乳 206	水 108
鮎の米粉揚げ	瑞浪ポーノボークの豚しゃぶ	牛乳 206	友禅ご飯の具	牛乳	やきそば	きびなごの唐揚げ	白ワイン	ミートソース	牛乳
あゆ 50	豚モモ 55	カボチャひき肉フライ 60	炒り卵 20	牛乳 206	なたね油 1	きびなご 45	なたね油 0.5	なたね油 0.1	牛乳 206
酒 3	でんぱん 1	水 1	水 8	豚肉のかりん揚げ	豚肩肉 25	白こしょう 0.01	ローズハム 5.5	牛ひき肉 20	ささみカツ
こいくちしょうゆ 2	たまねぎ 10	米油 4	上白糖 1.5	豚モモ 50	にんじん 13	酒 2	白ワイン 0.5	豚ひき肉 7	鶏ささ身 45
米粉 2	みそドレッシング 8	いんげんのごま和え	酒 1	うすくちしょうゆ 0.6	たまねぎ 15	こいくちしょうゆ 0.8	たまねぎ 18	赤ワイン 2	小麦粉 1
でんぱん 4	水 5	さいいんげん 15	おろししょうが 0.2	おろししょうが 0.6	食塩 0.05	でんぱん 8.5	とうもろこし 10	セロリー 1.5	小麦粉 6
米油 4	ごま油 1.5	キャベツ 25	若鶏もも肉 25	でんぱん 8	黒こしょう 0.01	米油 5	食塩 0.25	たまねぎ 50	白こしょう 0.01
金平ごぼう	切干大根の煮付け	にんじん 5	にんじん 12	米油 4	キャベツ 28	はりはり和え	白こしょう 0.01	にんじん 30	パン粉 11
なたね油 0.3	なたね油 0.5	三温糖 0.9	根みつば 4	三温糖 3.5	しょうが(酢漬) 1.6	切干しいんげん 2.5	スープストック 0.8	水 80	米油 4
ごぼう 30	にんじん 5	本みりん 1	きざみのり 0.3	こいくちしょうゆ 2.2	花かつお 0.3	キャベツ 25	パセリ 0.08	大豆ミート 3	ウスターソース 8
にんじん 10	干し椎茸 1	こいくちしょうゆ 1.5	高野豆腐の煮物	水 10	やきそば 41	きゅうり 10	牛乳	レンズまめ 2	1食
赤こんにやく 7	切干しいんげん 5	白すりごま 1.5	にんじん 5	煮浸し	中濃ソース 9.4	三温糖 0.9	牛乳 206	マッシュルーム 7	塩ゆでキャベツ
中ざら糖 1	油揚げ 3	湯葉のすまし汁	干し椎茸 1	にんじん 5	トマトケチャップ 1.5	こいくちしょうゆ 1.8	あぶり焼きチキン	まいたけ 5	にんじん 5
和風だしの素 0.1	水 15	水 120	水 30	油揚げ 4	オイスターソース 1.2	本みりん 1	若鶏もも肉 60	カットトマト 5	キャベツ 30
こいくちしょうゆ 1.4	中ざら糖 1.9	厚削り節 2.5	油揚げ 1.5	はくさい 30	冷凍サイコロ豆腐 20	和風だしの素 0.05	白こしょう 0.02	ロリエ 0.13	きゅうり 5
白いりごま 0.7	和風だしの素 0.3	湯葉 3	三温糖 1.3	こまつな 20	冷凍サイコロ豆腐 20	かぼちゃのみそ汁	食塩 0.13	スープストック 0.5	食塩 0.1
ごま油 0.6	酒 1	焼きかまぼこ 7	本みりん 1.7	こまつな 20	もやし 10	水 120	にんにく 0.4	三温糖 1	えのきのすまし汁
新じゃがのみそ汁	本みりん 1	干し椎茸 1	和風だしの素 0.5	こいくちしょうゆ 1.8	鶏ガラスープ 0.8	煮干し 2.5	レモン 4	白こしょう 0.01	水 120
水 120	こいくちしょうゆ 2	たまねぎ 15	凍り豆腐 8	三温糖 0.8	白こしょう 0.01	ミニ厚揚げ 12	トマトケチャップ 13	トマトケチャップ 13	厚削り節 3
煮干し 2.5	さいいんげん 4	うすくちしょうゆ 3	こまつな 20	本みりん 0.4	うすくちしょうゆ 1.2	はくさい 15	ウスターソース 4.5	ウスターソース 4.5	糸かまぼこ 8
じゃがいも 20	なすのみそ汁	本みりん 1	ふのすまし汁	なめこのみそ汁	でんぱん 1	白みそ 7.5	食塩 0.05	食塩 0.05	にんじん 5
たまねぎ 20	水 120	食塩 0.15	厚削り節 2.5	煮干し 2.5	食塩 0.05	かぼちゃ 18	とうもろこし 8	米粉 4	えのきたけ 7
まいたけ 7	煮干し 2	ねぎ 6	焼きかまぼこ 8	水 130	わかめ 0.4	こまつな 10	赤こんにやく 5	でんぱん 2	たまねぎ 25
ミニ厚揚げ 10	えのきたけ 5		たまねぎ 30	だいこん 15	水 120	ねぎ 6	ひじき 1.5	イタリアンサラダ	本みりん 1
赤みそ 7	たまねぎ 15		なめこ(水煮) 25	油揚げ 2	フルーツサラダ		にんじん 3	冷凍サイコロ豆腐	うすくちしょうゆ 2.5
わかめ 0.3	なす 20		食塩 0.2	油揚げ 2	パイナップル(シロップ漬) 20		きゅうり 10	食塩 0.15	食塩 0.15
	冷凍サイコロ豆腐 15		本みりん 0.8	合わせみそ 7	黄桃(シロップ漬) 20		ごまドレッシング 6	こまつな 15	ねぎ 6
	合わせみそ 8		玉心 1	木綿豆腐 20	巨峰ゼリー 15		トマトスープ	きゅうり 10	
	ねぎ 6		こまつな 10	こまつな 15	みかんゼリー 15		オリーブ油 1.5	イタリアンドレッシング 6	
			ねぎ 6	水 120			たまねぎ 30	抹茶タフィー	
							セロリー 2	大豆 12	
							カットトマト 30	せん茶 0.2	
							水 160	上白糖 4	
							糸かまぼこ 5	食塩 0.01	
							じゃがいも 8	水 2	
							白いんげん 7		
							マカロニ 4		
							チキンコンソメ 1.2		
							食塩 0.05		
							白こしょう 0.01		
							メロン		
							メロン 50		

2026年7月度	1(水)	2(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
	揚げ豆腐の肉みそかけ	たこいかの唐揚げ
	揚げだし豆腐	いか 35
	水 5	おろししょうが 0.5
	水 10	こいくちしょうゆ 0.8
	豚ひき肉 20	酒 2
	おろししょうが 0.5	白こしょう 0.03
	赤みそ 3.8	でんぱん 8
	中ざら糖 3.1	米油 4
	本みりん 2	寒天サラダ
	酒 2	細寒天 1
	でんぱん 1	にんじん 5
	香りとえ	こまつな 18
	キャベツ 26	きゅうり 10
	にんじん 6	こいくちしょうゆ 1.8
	きゅうり 8	穀物酢 2
	千切だいこん漬 8	三温糖 2
	かおり粉 0.2	ごま油 1
	たぬき汁	豚汁
	水 100	豚モモ 25
	厚削り節 2.5	酒 2
	だいこん 10	ごぼう 10
	えのきたけ 5	だいこん 15
	ごぼう 12	にんじん 5
	こんにやく 10	じゃがいも 15
	さつま揚げ 13	なす 8
	油揚げ 5	赤こんにやく 7
	うすくちしょうゆ 3.6	水 80
	食塩 0.18	煮干し 2.5
	酒 1	赤みそ 6
	おろししょうが 0.6	ねぎ 6
	ねぎ 6	

※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。