

献立予定表

2026年7月度

1日(水)		2日(木)		3日(金)		6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		13日(月)	
麦ごはん		麦ごはん		中華五目ごはん		うどん		枝豆ごはん		食パン		麦ごはん		玄米ごはん		ソフト麺	
委託麦飯	169	委託麦飯	169	精白米	60	うどん	200	精白米	66	食パン	84	委託麦飯	169	精白米	66	ソフトめん	180
牛乳		牛乳		おむぎ	6	牛乳		もち麦	5	牛乳		牛乳		玄米	12	牛乳	
牛乳	206	牛乳	206	水	92	牛乳	206	水	109	牛乳	206	牛乳	206	水	117	牛乳	206
揚げ豆腐の肉みそかけ		たこといかの唐揚げ		本みりん	0.7	竹輪のお好み揚げ		酒	2.1	ホキのトマトソース		瑞浪ポーノポークの黒糖焼き		牛乳		ウインナー	
揚げだし用豆腐	65	いか	35	酒	0.9	竹輪	20	炊き込みわかめ	0.9	ホキ	56	豚モモ	60	牛乳	206	あらびきウインナー	27
米油	5	まだこ	20	こいくちしょうゆ	1.4	小麦粉	2	えだまめ	12	酒	3	おろししょうが	1	(小のみ)納豆ふりかけ	2	なたね油	0.5
水	10	おろししょうが	0.5	ごま油	0.9	しょうが(酢漬)	1	牛乳	206	食塩	0.05	納豆ふりかけ	2	(中のみ)納豆	2	コールスロー	
豚ひき肉	20	こいくちしょうゆ	0.8	おろししょうが	0.6	青のり粉	0.1	鶏肉のねぎだれかけ	0.2	白こしょう	0.02	なたね油	0.5	一食納豆	30	キャベツ	30
おろししょうが	0.5	酒	2	豚モモ	12	ベーキングパウダー	0.2	若鶏もも肉	60	米油	5	黒砂糖	4	鱈の南蛮漬	4	きゅうり	15
赤みそ	3.3	白こしょう	0.03	酒	1	小麦粉	8	食塩	0.05	オリーブ油	0.15	酒	4	まあじ	60	ツナトマトソース	
中ざら糖	3	でんぷん	8	ごぼう	8	米油	6	白こしょう	0.01	にんにく	0.2	水	10	食塩	0.2	なたね油	0.1
本みりん	1.5	米油	4	こんにやく	5	ひじきの煮付け		酒	0.8	カットトマト	4	こいくちしょうゆ	2	白こしょう	0.02	おろししょうが	0.2
酒	1	寒天サラダ		三温糖	1	なたね油	0.2	酒	0.8	三温糖	1.5	ゴーヤチャンプル		酒	2	にんにく	0.2
でんぷん	0.3	細寒天	1	鶏ガラスープ	0.3	にんじん	8	なたね油	0.5	トマトケチャップ	3.5	なたね油	0.4	でんぷん	8	たまねぎ	40
香りおえ		にんじん	5	こいくちしょうゆ	1.5	ひじき	2.5	ねぎ	4	こいくちしょうゆ	0.8	にがうり	20	米油	3	にんじん	25
キャベツ	26	こまつな	18	食塩	0.1	油揚げ	3	おろししょうが	0.15	こいくちしょうゆ	0.8	もやし	5	三温糖	2.5	水	90
にんじん	6	きゅうり	10	こんぶ	0.5	こんにやく	10	こいくちしょうゆ	1.5	水	5	木綿豆腐	15	穀物酢	3	オイルツナ	15
きゅうり	8	こいくちしょうゆ	1.8	牛乳	206	オイルツナ	7	本みりん	1.5	ごぼうのサラダ		木綿豆腐	15	こいくちしょうゆ	2.3	レンズまめ	4
千切だいこん漬	8	穀物酢	2	牛乳	206	三温糖	1.3	水	8	ごぼう	30	酒	1	本みりん	1	コンソメスープの素	0.35
かおり粉	0.2	三温糖	2	しゅうまい		和風だしの素	0.3	いりおから		穀物酢	0.1	こいくちしょうゆ	0.6	たまねぎ	10	トマトケチャップ	9
たぬき汁		ごま油	1	しゅうまい	52	水	8	なたね油	0.8	きゅうり	15	食塩	0.1	にんじん	5	ウスターソース	3
水	100	豚汁		にんじんサラダ		本みりん	1	おから	12	ごまドレッシング	6	白こしょう	0.01	一味とうがらし	0.01	食塩	0.03
厚削り節	2.5	豚モモ	25	にんじん	45	こいくちしょうゆ	1.3	にんじん	7	ジュリエンスープ		花かつお	0.6	彩りおえ		白こしょう	0.01
だいこん	10	酒	2	パセリ	0.3	さやいんげん	7	干し椎茸	1	ベーコン	9	にんじん	15	にんじん	10	トマトピューレ	14
えのきたけ	5	ごぼう	10	棒々鶏ドレッシング	6	日吉みそうどんの汁		油揚げ	3	にんじん	8	炒り卵	5	キャベツ	25	エリンギ	10
ごぼう	12	だいこん	15	チンゲン菜のスープ		水	130	水	10	エリンギ	5	ごま油	0.5	ほうれん草	15	水	20
こんにやく	10	にんじん	5	冷凍サイコロ豆腐	20	煮干し	2	和風だしの素	0.25	水	120	水	130	こいくちしょうゆ	1.5	ハヤシルウ	4
さつま揚げ	13	じゃがいも	15	もやし	10	豚モモ	15	酒	1	たまねぎ	20	若鶏むね肉	10	本みりん	1	でんぷん	4
油揚げ	5	なす	8	鶏ガラスープ	1.35	焼きかまぼこ	5	中ざら糖	2	キャベツ	20	糸かまぼこ	10	三温糖	0.5		
うすくちしょうゆ	3.6	赤こんにやく	7	白こしょう	0.01	干し椎茸	0.3	こいくちしょうゆ	2	コンソメスープの素	1.1	もずく	15	和風だしの素	0.07		
食塩	0.18	水	80	うすくちしょうゆ	1.4	きくらげ	0.3	本みりん	1	食塩	0.07	ぶなしめじ	6	豆腐のすまし汁			
酒	1	煮干し	2.5	でんぷん	1	まいたけ	3	さやいんげん	3	白こしょう	0.01	鶏ガラスープ	0.9	水	120		
おろししょうが	0.6	赤みそ	6	食塩	0.12	カットトマト	2	ねぎ	4	うすくちしょうゆ	1.2	うすくちしょうゆ	0.8	厚削り節	2.5		
ねぎ	6	ねぎ	6	チンゲンサイ	20	はくさい	20	天の川汁				うすくちしょうゆ	0.8	たまねぎ	20		
				わかめ	0.3	本みりん	3	厚削り節	2.5			食塩	0.1	えのきたけ	7		
				水	120	日吉みそ	8	星ちらし蒲鉾	7			白こしょう	0.01	うすくちしょうゆ	4		
				焼きプリンタルト	30	こまつな	15	糸かまぼこ	7			ねぎ	9	食塩	0.2		
				焼きプリンタルト	30	ねぎ	6	干し椎茸	1			シークワサーゼリー		本みりん	1		
								たまねぎ	15			シークワサーゼリー	40	木綿豆腐	20		
								えのきたけ	7					こまつな	10		
								うすくちしょうゆ	3					ねぎ	6		
								本みりん	1								
								食塩	0.05								
								こまつな	10								
								オクラ	5								
								水	120								
								すいか									
								すいか	40								

14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	
もち米入りごはん		麦ごはん		ナン		瑞浪米ごはん	
精白米	64	委託麦飯	169	ナン	100	精白米	75
ぶちっとモチ玄米	6.4	牛乳		牛乳		水	113
水	96	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	
牛乳		鯖の照り焼き		夏野菜のキーマカレー		牛乳	206
牛乳	206	さば	50	なたね油	0.5	鶏肉の唐揚げ	
トンテキ		おろししょうが	0.8	にんにく	0.5	若鶏もも肉	50
豚モモ	60	酒	3	おろししょうが	0.5	おろししょうが	0.8
白こしょう	0.02	こいくちしょうゆ	0.4	豚ひき肉	15	こいくちしょうゆ	1.6
酒	2	なたね油	0.5	水	2	酒	1.8
なたね油	0.5	こいくちしょうゆ	2	たまねぎ	30	でんぷん	8
にんにく	0.3	本みりん	2	カレー粉	0.5	米油	4
おろししょうが	0.1	三温糖	1	にんじん	15	金平ごぼう	
こいくちしょうゆ	2	酒	1	水	50	なたね油	0.3
本みりん	1	でんぷん	0.2	ロリエ	0.05	ごぼう	30
ウスターソース	1.5	水	6.5	ソテードオニオン	3	にんじん	10
三温糖	0.6	梅風味塩昆布おえ		なす	10	赤こんにやく	7
でんぷん	0.2	にんじん	5	かぼちゃ	25	中ざら糖	1
水	6	キャベツ	30	青ピーマン	3	和風だしの素	0.1
ポテトサラダ		きゅうり	6	トマト	10	水	7
じゃがいも	35	塩こんぶ	0.6	スープストック	0.6	こいくちしょうゆ	1.4
たまねぎ	5	梅昆布茶	0.2	チャツネ	1	白いりごま	0.7
にんじん	5	きざみ梅	0.2	トマトケチャップ	3	ごま油	0.6
きゅうり	10	白みそ汁		ウスターソース	7	じゃがいものみそ汁	
マヨネーズ	6	煮干し	2.5	牛乳	16	水	120
かみなり汁		もやし	8	米粉	2.5	煮干し	2.5
ごま油	0.5	だいこん	15	でんぷん	2	だいこん	10
木綿豆腐	35	えのきたけ	5	シュレッドチーズ	2	じゃがいも	25
ごぼう	12	白みそ	8	福神漬けおえ		たまねぎ	15
こんにやく	10	木綿豆腐	20	きゅうり	10	日吉みそ	8
だいこん	20	こまつな	10	だいこん	40	ねぎ	7
にんじん	9	ねぎ	6	福神漬	10	わかめ	0.3
水	100	水	120	大豆と小魚の和え物			
厚削り節	2.5			味付き小魚	6		
うすくちしょうゆ	3.5			大豆	10		
食塩	0.2			こいくちしょうゆ	0.4		
本みりん	1			三温糖	2.5		
ねぎ	6			本みりん	0.6		
				酒	0.6		
				冷凍みかん			
				冷凍みかん	80		

2026年
8月

31日(月)	
麦ごはん	
委託麦飯	169
牛乳	
牛乳	206
和風おろしハンバーグ	
ハンバーグ	60
なたね油	0.8
三温糖	1.3
こいくちしょうゆ	1.8
本みりん	1
酒	1
だいこん	20
おかかおえ	
とうもろこし	10
きゅうり	5
にんじん	5
キャベツ	30
こいくちしょうゆ	1.5
本みりん	1
三温糖	0.4
和風だしの素	0.1
花かつお	0.5
青呉汁	
水	120
煮干し	2.5
もやし	10
えのきたけ	5
じゃがいも	15
ミニ厚揚げ	15
えだまめ	10
日吉みそ	7.5
ねぎ	6
わかめ	0.3

2026年
9月

1日(火)		2日(水)	
もち米入りごはん		麦ごはん	
精白米	64	委託麦飯	169
ぶちっとモチ玄米	6.4	牛乳	
水	106	牛乳	206
牛乳		ドライカレー	
牛乳	206	なたね油	0.5
鯖のソース煮		にんにく	1
さば	50	おろししょうが	1
でんぷん	2	豚ももミンチ	45
米粉	3	たまねぎ	30
米油	2.5	まいたけ	10
ウスターソース	2	にんじん	10
こいくちしょうゆ	2	干しごぼう	3
上白糖	2.3	なす	10
おろししょうが	0.8	トマト	10
酒	1	かぼちゃ	15
水	3	大豆	4
土佐酢おえ		カレー粉	0.45
紫キャベツ	3	はちみつ	0.4
だいこん	25	りんごピューレ	2
きゅうり	20	トマトケチャップ	8
わかめ	0.6	こいくちしょうゆ	1
水	2	スープストック	0.6
厚削り節	0.05	ウスターソース	4
三温糖	2.5	食塩	0.05
しろしょうゆ	0.8	白こしょう	0.01
米酢	3.5	プチドリッパ	1.3
赤だし		ごぼうサラダ	
煮干し	2	ごぼう	30
さといも	10	穀物酢	0.1
油揚げ	2.5	きゅうり	15
たまねぎ	15	ごまドレッシング	6
なす	10	ABCスープ	
赤みそ	7.5	ベーコン	9
木綿豆腐	20	にんじん	10
ねぎ	6	エリンギ	10
水	120	水	120
		とうもろこし	10
		コンソメスープの素	1.2
		食塩	0.1
		白こしょう	0.01
	</		