

様

## 2022、10月分予定献立

エビ、イカ、カニ、タコ

(4)

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
3 減量パン <small>いちごジャム</small>	4 米飯	5 パン	6 きのこご飯	7 米飯
きつねうどん 海と畑のサラダ	焼きししゃも きゅうりの和え物 筑前煮 なし(個包装)	セルフサンド(ウインナー、野菜) (小袋ケチャップ) きのこクリームスープ	和風煮込みハンバーグ ブロッコリーのおかか和え さつま汁	えびのチリソース チンゲンサイとコーンの和え物 春雨スープ
10	11 米飯	12 米飯	13 麦ご飯	14 菜飯
	さばのみそ煮 小松菜の和え物 ちゃんこ汁 ブルーベリーゼリー	煮込みおでん ほうれんそうサラダ (小袋マヨネーズ)	ビーンズカレー ひねぽんサラダ	あじフライ キャベツのごま和え なめこ汁
17 パン	18 米飯	19 パン	20 梅ご飯	21 米飯
トマトオムレツ ジャーマンポテト さつまいものスープ	豚肉とキムチの炒め物 魚麵のすまし汁 焼きのり	ささみフライ ポイルキャベツ(小袋とんかつソース) ミネストローネスープ	お好み焼き かす汁	青パパイヤのチンジャオロース トックスープ
24 パン	25 米飯	26 米飯	27 米飯	28 米飯
チリコンカン ハムサラダ	焼き魚(さわら) おひたし 厚揚げの中華煮	鶏肉と里芋の揚げ煮 ごまけんちん汁	豚肉のアップルソース 白菜のおかか和え ふのみそ汁	親子丼 チンゲンサイのいろどり和え
31 減量黒糖パン				
きのこスパゲティ ピッコロサラダ (小袋和風ドレッシング)				

※わかめ、ちりめん等海産物には、エビ・カニ等が含まれることがあります。

3(月)			4(火)			5(水)			6(木)			7(金)		
きつねうどん 海と畑のサラダ			焼きししゃも きゅうりの和え物 筑前煮 なし(個包装)			セルフサンド(ウインナー、野菜) (小袋ケチャップ) きのこクリームスープ			和風煮込みハンバーグ ブロッコリーのおかか和え さつま汁			えびのチリソース チンゲンサイとコーンの和え物 春雨スープ		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
冷凍うどん	小1年 小2~6年 中・職	80 100 120	ししゃも 15g	小1, 2年 1尾	その他 2尾	ポークスティックスキンレス 40g	1本		鶏のハンバーグ(乳・卵抜き)60g	1個	1個	むきえび	60	72
牛肉ももスライス	8	10	きゅうり	30	36	ポークスティックスキンレス 50g			ぶなしめじ	3.5	3.5	しょうが	0.8	0.96
米ぬか油	0.1	0.12	刻み昆布	0.5	0.6	キャベツ	40	48	生しいたけ	3	3	清酒	1	1.2
なると	5	6	こいくちしょうゆ	2.2	2.64	きゅうり	8	9.6	たまねぎ	10	10	でんぷん	10.5	12.6
乾しいたけ	1	1	上白糖	0.45	0.54	天外天塩	0.1	0.12	上白糖	2	2	米ぬか油	6	7.2
にんじん	11	13	米酢	1.8	2.16	こしょう	0.01	0.01	こいくちしょうゆ	3	3	根深ねぎ	6	7.2
塩蔵わかめ	1.2	1.3	ごま油	0.6	0.72	小袋ケチャップ 8g	1袋	1袋	清酒	2.5	2.5	ケチャップ	5	6
葉ねぎ	3.5	3.5	鶏もも皮つき	25	30	キャベツ	25	30	本みりん	2	2	清酒	2	2.4
天外天塩	0.15	0.16	米ぬか油	0.3	0.36	チキンハム	10	12	でんぷん	0.25	0.25	上白糖	2.2	2.64
うすくちしょうゆ	5.4	5.64	にんじん	23	27.6	たまねぎ	23	28	水	2.8	2.8	米酢	1.8	2.16
本みりん	0.3	0.3	ごぼう	27	32.4	にんじん	9	11	豚肉ももスライス	15	20	オイスターソース	1.8	2.16
削り節3号だし	4	4	れんこん水煮	20	24	ぶなしめじ	5	6	冷凍ブロッコリー	40	48	トウバンジャン	0.03	0.04
すし揚げ	1枚	1枚	乾しいたけ	0.4	0.48	マッシュルーム	5	6	花かつお	0.5	0.6	スープベースチキン	3	3.6
三温糖	1.4	1.4	さつま揚げ	10	12	調理用牛乳	40	40	うすくちしょうゆ	1.8	2.16	チンゲンサイ	50	60
こいくちしょうゆ	1.8	1.8	冷凍絹厚揚げ	10	12	パセリ	0.5	0.5	鶏肉ももスライス	15	20	とうもろこし	5	6
清酒	0.4	0.4	板こんにやく	25	30	丸鶏スープベースHD	15	15	さつまいも2.5cm角切り	40	45	天外天塩	0.3	0.36
本みりん	0.2	0.2	冷凍さやいんげん	5	6	天外天塩	0.6	0.65	突きこんにやく	15	18	こしょう	0.01	0.01
水	18	18	三温糖	1.5	1.8	こしょう	0.03	0.04	にんじん	9	11	はるさめ	4	4.5
削り節3号だし	0.3	0.3	うすくちしょうゆ	2.4	2.88	でんぷん	1.5	1.6	だいこん	15	18	チキンハム	10	12
キャベツ	17	20.4	こいくちしょうゆ	2.1	2.52	コンソメ	0.2	0.22	葉ねぎ	3.5	3.5	チンゲンサイ	17	20
きゅうり	10	12	清酒	0.5	0.6				みそ	6.9	7	チンゲンサイ	17	20
まぐろ油漬け	15	18	本みりん	0.5	0.6				煮干し	4	4	きくらげ	0.2	0.3
にんじん	5	6	なし(個包装)50g	1個	1個							葉ねぎ	3.5	3.5
とうもろこし	5	6							きのこご飯の素			丸鶏スープベースHD	15	15
乾しひじき	1.5	1.8										天外天塩	0.12	0.13
うすくちしょうゆ	2.2	2.64										こしょう	0.03	0.04
米酢	2.8	3.36										うすくちしょうゆ	3.5	3.6
上白糖	1.2	1.44												
いちごジャム 10g	1個	1個												
減量パン	いちごジャム	米飯				パン			きのこご飯			米飯		

10(月)			11(火)			12(水)			13(木)			14(金)		
			さばのみそ煮 小松菜の和え物 ちゃんこ汁 ブルーベリーゼリー			煮込みおでん ほうれんそうサラダ (小袋マヨネーズ)			ビーンズカレー ひねぽんサラダ			あじフライ キャベツのごま和え なめこ汁		
			材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
			さば切り身 50g	1切れ	1切れ	鶏もも皮つき	20	24	牛ひき肉	10	12	あじ切り身 50g	1切れ	1切れ
			みそ	4.5	4.5	じゃがいも	70	84	豚ひき肉	10	12	天外天塩	0.2	0.2
			三温糖	4.8	4.8	にんじん	18	21.6	米ぬか油	0.3	0.36	こしょう	0.01	0.01
			清酒	2	2	だいこん	18	21.6	にんじん	20	22	小麦粉	4	4
			本みりん	2	2	板こんにゃく	20	24	たまねぎ	60	66	鶏卵	4	4
			こいくちしょうゆ	2.2	2.2	三温糖	0.13	0.16	じゃがいも	31.5	36	パン粉	7	7
			しょうが	1.6	1.6	こいくちしょうゆ	0.18	0.22	ミックスビーンズ	20	25	米ぬか油	5	5
			水	25	25	ごぼう団子	15	18	マッシュルーム	4	5			
						焼き竹輪	10	12	給食用カレーフレーク	16	18	キャベツ	50	60
			こまつな	40	48	三温糖	1.3	1.56	ウスターソース	2	2.2	上白糖	0.3	0.36
			にんじん	3	3.6	こいくちしょうゆ	1.8	2.16	ケチャップ	2	2	うすくちしょうゆ	2	2.4
			上白糖	0.6	0.72	うすくちしょうゆ	3.3	3.96	りんご	3	3.53	いりごま	0.4	0.48
			うすくちしょうゆ	1.76	2.11	清酒	0.5	0.6	赤ワイン	0.5	0.6			
						本みりん	0.5	0.6	天外天塩	0.2	0.25	なめこ	8	10
			鶏つくね	30	35	削り節 3号だし	2	2.4	ガラムマサラ	0.02	0.04	木綿豆腐	40	45
			ごぼう	10	12	水	70	75	ココナツミルク	2.5	3	たまねぎ	20	25
			チンゲンサイ	20	24							にんじん	10	12
			塩蔵わかめ	1.2	1.2	ほうれんそう	15	18	親鶏素焼きスライス	18	21.6	乾燥湯葉	1	1.2
			スープベースチキン	15	15	冷凍ほうれんそう	15	18	にんじん	5	6	根深ねぎ	10	12
			天外天塩	0.2	0.22	スクール糸かまぼこ	8	9.6	きゅうり	10	12	みそ	6.9	7
			うすくちしょうゆ	3.5	3.8	ぶなしめじ	5	6	もやし	20	24	煮干し	4	4
						キャベツ	17	20.4	キャベツ	20	24			
			ブルーベリーゼリー 40g	1個	1個	うすくちしょうゆ	0.3	0.36	上白糖	2.2	2.64			
						小袋マヨネーズ 8g	1袋		米酢	2.2	2.64	菜飯の素		
						小袋マヨネーズ 10g		1袋	うすくちしょうゆ	3.19	3.83			
									ゆず果汁	0.88	1.06			
									ツインミール(米粒麦)					
			米飯			米飯			麦ご飯			菜飯		

17(月)			18(火)			19(水)			20(木)			21(金)		
トマトオムレツ ジャーマンポテト さつまいものスープ			豚肉とキムチの炒め物 魚麵のすまし汁 焼きのり			ささみフライ ボイルキャベツ(小袋とんかつソース) ミネストローネスープ			お好み焼き かす汁			青パパイヤのチンジャオロース トックスープ		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
トマトオムレツ60g	1個	1個	豚肉ももスライス	30	36	ささみフライ(乳卵抜き)50g	1本	1本	豚肉ばらスライス	24	24	牛肉ももばらスライス	45	54
チキンハム(角切り)	10	12	豚肉ばらスライス	20	24	米ぬか油	5	5	米ぬか油	0.2	0.2	米ぬか油	0.5	0.6
男爵	45	54	米ぬか油	0.5	0.6	キャベツ	40	48	キャベツ	43	43	にんじん	10	12
たまねぎ	10	12	はくさいキムチ	10	12	キャベツ	40	48	鶏卵	40	40	青パパイヤ	20	24
パセリ	0.4	0.48	キャベツ	34	40.8	天外天塩	0.1	0.12	小麦粉	14.5	14.5	ピーマン	15	18
天外天塩	0.2	0.24	大豆もやし	15	18	こしょう	0.01	0.01	長いも	9.5	9.5	もやし	12	14.4
こしょう	0.02	0.02	ぶなしめじ	10	12	小袋とんかつソース	1袋	1袋	葉ねぎ	3.5	3.5	しょうが	0.48	0.58
ショルダーベーコン	10	12	オイスターソース	0.5	0.6	清酒	0.5	0.6	あおのり	0.3	0.3	こいくちしょうゆ	3.6	4.32
さつまいも	35	40	清酒	0.5	0.6	こいくちしょうゆ	3	3.6	お好みソース	11	11	清酒	0.5	0.6
たまねぎ	28.2	33	こいくちしょうゆ	3	3.6	豚肉ももスライス	10	15	ウスターソース	1.8	1.8	三温糖	2	2.4
にんじん	9	11	魚麵	20	25	米ぬか油	0.2	0.25	さけ角切り	20	25	オイスターソース	1	1.2
セロリー	3.25	4	にんじん	10	12	ベーコン	5	7	だいこん	15	18	トック	25	30
丸鶏スープベースHD	12	12	乾燥湯葉	1	1.2	ABCマカロニ	3	3.5	油揚げ	2	2.2	にんじん	6	7
天外天塩	0.65	0.7	葉ねぎ	3.5	3.5	じゃがいも	35	40	にんじん	13	15.6	えのきたけ	7	9
こしょう	0.03	0.04	たまねぎ	3.5	3.5	にんじん	9	10	ごぼう	9	10.8	にら	3	3
			うすくちしょうゆ	3.6	3.8	にんじん	9	10	突きこんにやく	15	18	丸鶏スープベースHD	15	15
			天外天塩	0.15	0.16	トマトホール缶	10	12	葉ねぎ	3.5	3.5	天外天塩	0.12	0.13
			出し昆布	0.6	0.6	パセリ	0.45	0.45	酒かす	3.5	4.5	うすくちしょうゆ	4.2	4.3
			削り節 3号だし	4	4	丸鶏スープベースHD	12	12	みそ	6.7	6.8			
			焼きのり4切6枚入	1袋	1袋	天外天塩	0.62	0.68	出し昆布	0.6	0.6			
						こしょう	0.02	0.03	削り節 3号だし	4	4			
									乾燥カリカリ梅					
パン			米飯			パン			梅ご飯			米飯		

24(月)			25(火)			26(水)			27(木)			28(金)		
チリコンカン ハムサラダ			焼き魚(さわら) おひたし 厚揚げの中華煮			鶏肉と里芋の揚げ煮 ごまけんちん汁			豚肉のアップルソース 白菜のおかか和え ふのみそ汁			親子丼 チンゲンサイのいろどり和え		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
豚ひき肉	30	36	さわら切身 50g	1切れ	1切れ	冷凍里芋	35	42	豚肉ももスライス	60	72	鶏もも皮つき	30	35
米ぬか油	0.2	0.24	天外天塩	0.2	0.2	鶏もも皮つき	40	48	たまねぎ	7	8.4	米ぬか油	0.2	0.25
たまねぎ	47	56.4				でんぷん	5	6	りんご	6	7.2	鶏卵	34	38
にんじん	18	21.6	こまつな	34	40.8	米ぬか油	7	8.4	ケチャップ	7	8.4	たまねぎ	75	85
ピーマン	4.25	5.1	もやし	23	27.6	にんじん	18	21.6	ウスターソース	2.9	3.48	にんじん	15	18
蒸し大豆	30	36	上白糖	0.22	0.26	板こんにやく	20	24	上白糖	0.35	0.42	乾しいたけ	0.6	0.7
にんにく	0.3	0.36	うすくちしょうゆ	2.7	3.24	冷凍さやいんげん	5	6	こいくちしょうゆ	1.2	1.44	おつゆふ	1.5	1.6
ウスターソース	2.5	3				三温糖	1.6	1.92	米ぬか油	0.5	0.6	根深ねぎ	4.5	4.5
ケチャップ	10	12	鶏もも皮つき	20	24	うすくちしょうゆ	1.8	2.16				三温糖	1.3	1.45
トマトピューレ	20	24	米ぬか油	0.1	0.12	こいくちしょうゆ	2.65	3.18	はくさい	65	78	うすくちしょうゆ	2.5	2.8
チリパウダー	0.01	0.01	冷凍絹厚揚げ	35	42	清酒	0.5	0.6	うすくちしょうゆ	2.4	2.88	こいくちしょうゆ	4	4.6
天外天塩	0.3	0.36	にんじん	15	18	本みりん	0.5	0.6	花かつお	0.4	0.48	清酒	0.5	0.5
こしょう	0.02	0.02	たけのこ水煮	15	18	水	5	6				本みりん	0.5	0.5
パセリ	0.9	1.08	チンゲンサイ	17	20.4				たまねぎ	30	35	削り節 3号だし	2	2
			たまねぎ	65	78	木綿豆腐	30	35	油揚げ	2	2.2			
チキンハム	12	14.4	トウバンジャン	0.08	0.10	だいこん	15	18	塩蔵わかめ	1.2	1.3	キャベツ	26	31.2
キャベツ	35	42	うすくちしょうゆ	2	2.4	鶏もも皮なし	10	12	おつゆふ	1.2	1.3	チンゲンサイ	34	40.8
きゅうり	10	12	こいくちしょうゆ	1.2	1.44	にんじん	10	12	葉ねぎ	3.5	3.5	にんじん	5	6
とうもろこし	5	6	三温糖	0.75	0.9	突きこんにやく	12	14	出し昆布	0.6	0.6	とうもろこし	5	6
上白糖	1.1	1.32	清酒	1	1.2	ごぼう	10	12	削り節 3号だし	4	4	ポークハム	8	9.6
米酢	2.8	3.36	オイスターソース	0.8	0.96	葉ねぎ	3.5	3.5	みそ	6.9	7	うすくちしょうゆ	2.6	3.12
うすくちしょうゆ	2.2	2.64	中華スープの素	0.5	0.6	油揚げ	2	2.2				上白糖	0.4	0.48
			でんぷん	2	2.4	いりごま	2	2.2						
			ごま油	1	1.2	米ぬか油	0.1	0.12						
						天外天塩	0.15	0.17						
						うすくちしょうゆ	3.6	3.8						
						出し昆布	0.6	0.6						
						削り節 3号だし	4	4						
パン			米飯			米飯			米飯			米飯		

31(月)														
きのこスパゲティ ピッコロサラダ (小袋和風ドレッシング)														
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
スパゲティ	35	42												
ベーコン	12	14.4												
たまねぎ	30	36												
ぶなしめじ	5	6												
生しいたけ	3.5	4.2												
マッシュルーム	5	6												
米ぬか油	0.5	0.6												
天外天塩	0.3	0.36												
こしょう	0.04	0.05												
うすくちしょうゆ	1.6	1.92												
キャベツ	30	36												
チキンハム(角切り)	15	18												
冷凍むき枝豆	12	14.4												
和風ドレッシング 8ml	1袋	1袋												
黒砂糖														
減量黒糖パン														