

様

## 2022、11月分予定献立

(1)

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
	1 米飯	2 いもご飯	3	4 米飯
	プルコギ トックスープ	豚肉と大根の煮物 えび団子のすまし汁		おさかなそぼろ丼 (魚そぼろ、錦糸卵) きのこのみそ汁
7 パン	8 米飯	9 パン	10 米飯	11 米飯
焼きハンバーグ(デミグラスソース) こふきいも たまねぎのスープ	豚丼 さきいかとごぼうのカミカミサラダ	魚(さけ)のカレームニエル さつまいもサラダ(小袋ごまドレッシング) クリームスープ	鶏肉のから揚げ 煮びたし はんぺんのすまし汁	淡路ビーフの米粉ビーフンチュー さっぱりサラダ みかん
14 パン	15 米飯	16 米飯	17 米飯	18 米飯
鶏肉とレバーのソースからめ 汁ビーフン	いもこ煮 海と畑のサラダ 柿(個包装)	魚(すずき)の塩こうじ焼き 切干し大根煮 豚汁	木の葉丼 チンゲンサイの和え物	じゃんじゃん豆腐 すいとん
21 減量パン <small>ラ・フランス ジャム</small>	22 米飯	23	24 米飯	25 古代米ご飯
ちゃんこうどん ほうれんそうのいろどり和え	酢豚 もずくスープ りんご(個包装)		焼き魚(さんま) たくあんのごま和え のっぺい汁	カレーライス こんにゃくサラダ
28 パン	29 米飯	30 米飯		
マカロニグラタン ブロッコリー コンソメスープ	水菜のおかか和え すき焼き煮	豚肉のみそ炒め かきたま汁		

			1(火)			2(水)			3(木)			4(金)		
			プルコギ トックスープ			豚肉と大根の煮物 えび団子のすまし汁			/			おさかなそぼろ丼 (魚そぼろ、錦糸卵) きのこのみそ汁		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
			牛肉ももばらスライス	50	60	だいこん	75	90				おさかなミンチ	60	72
			三温糖	1	1.2	豚肩ロース2cm角切り	40	48				ごぼう	18	21.6
			こいくちしょうゆ	1.3	1.56	根深ねぎ	4	4.8				にんじん	10	12
			米ぬか油	0.5	0.6	にんにく	0.4	0.48				しょうが	1.2	1.44
			たまねぎ	25	30	しょうが	0.4	0.48				こいくちしょうゆ	5.6	6.72
			赤ピーマン	8	9.6	こいくちしょうゆ	4	4.8				三温糖	2.8	3.36
			エリンギ	10	12	三温糖	2	2.4				清酒	2.1	2.52
			根深ねぎ	5	6	清酒	0.8	0.96				水	14	16.8
			はくさい	30	36	ごま油	0.8	0.96				錦糸卵	16.8	20.2
			にんにく	0.3	0.36	いりごま	1.2	1.44				冷凍ほうれんそう	40	48
			いりごま	2	2.4	一味唐辛子	0.02	0.02				うすくちしょうゆ	1.4	1.68
			天外天塩	0.2	0.24	えびすり身団子	30	35				はくさい	30	36
			こしょう	0.01	0.01	もやし	15	18				ぶなしめじ	5	6
			こいくちしょうゆ	2.7	3.24	にんじん	9	11				えのきたけ	5	6
			コチジャン	3	3.6	乾しいたけ	0.4	0.5				木綿豆腐	30	36
			三温糖	2	2.4	塩蔵わかめ	1.2	1.2				葉ねぎ	3.5	3.5
			清酒	1	1.2	葉ねぎ	3.5	3.5				煮干し	4	4
			ごま油	0.5	0.6	出し昆布	0.6	0.6				みそ	6.9	7
			でんぷん	1	1.2	削り節 3号だし	4	4						
			トック	25	30	天外天塩	0.12	0.13						
			にんじん	6	7	うすくちしょうゆ	3.8	4						
			えのきたけ	7	9									
			にら	3	3									
			丸鶏スープベースHD	15	15	さつまいも1.5cm角切り	15.5	20						
			天外天塩	0.12	0.13	天外天塩	0.62	0.8						
			うすくちしょうゆ	4.2	4.3									
			米飯			いもご飯						米飯		

7(月)			8(火)			9(水)			10(木)			11(金)		
焼きハンバーグ(デミグラスソース) こふきいも たまねぎのスープ			豚丼 さきいかとごぼうのカミカミサラダ			魚(さけ)のカレームニエル さつまいもサラダ(小袋ごまドレッシング) クリームスープ			鶏肉のから揚げ 煮びたし はんぺんのすまし汁			淡路ビーフの米粉ビーフシチュー さっぱりサラダ みかん		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
豆腐入りハンバーグ(乳卵抜き)60g	1個	1個	豚肉ももスライス	40	48	小1,2年 その他	小1,2年	その他	鶏もも皮つき	60	72	淡路ビーフももばら角切り	25	30
お好みソース	1.2	1.2	しょうが	0.25	0.3	さけ切身 40g	1切れ		天外天塩	0.4	0.48	にんにく	1	1.2
ウスターソース	1.2	1.2	たまねぎ	70	84	さけ切身 50g		1切れ	こしょう	0.03	0.04	米ぬか油	0.2	0.2
ケチャップ	3	3	にんじん	16	19.2	天外天塩	0.1	0.1	でんぷん	10	12	にんじん	18	19.8
デミグラスソース	6	6	おつゆふ	1.9	2.28	カレー粉	0.25	0.25	米ぬか油	6	7.2	たまねぎ	65	70.4
水	2	2	しらたき	35	42	小麦粉	10	10				じゃがいも	65	75.8
			葉ねぎ	5	6				こまつな	30	36	マッシュルーム	5	6
男爵	45	54	米ぬか油	0.5	0.6	さつまいも1cm角切り	30	36	はくさい	30	36	トマトピューレ	10	12
乾燥パセリ	0.02	0.02	三温糖	1.5	1.8	キャベツ	18	21.6	油揚げ	3	3.6	セロリー	3	3.6
天外天塩	0.25	0.3	こいくちしょうゆ	3.2	3.84	にんじん	5	6	三温糖	0.4	0.48	りんご	5	5
こしょう	0.02	0.02	うすくちしょうゆ	3.2	3.84	きゅうり	5	6	うすくちしょうゆ	2.5	3	ウスターソース	1.5	1.65
			清酒	1	1.2	天外天塩	0.15	0.18	削り節 3号だし	0.5	0.5	ケチャップ	10	11
たまねぎ	20	25	本みりん	1	1.2	こしょう	0.01	0.01				米粉のハイシルウ	20	24
にんじん	9	11							はんぺん	20	25	こいくちしょうゆ	2.1	2.52
レタス	25	30	さきいか	7.5	9	ごまドレッシング8ml	1袋	1袋	えのきたけ	4	5	天外天塩	0.6	0.75
セロリー	3	4	キャベツ	25	30				乾燥湯葉	1	1.2	こしょう	0.03	0.03
丸鶏スープベースHD	12	12	ごぼう(細カット)	18	21.6	ポークハム	10	12	塩蔵わかめ	1.2	1.3	赤ワイン	1	1.2
天外天塩	0.38	0.44	きゅうり	25	30	たまねぎ	23	28	みつば	3	3			
こしょう	0.01	0.02	とうもろこし	5	6	にんじん	9	11	天外天塩	0.15	0.16	だいこん	20	24
コンソメ	1.04	1.36	上白糖	1.4	1.68	こまつな	25	30	うすくちしょうゆ	4	4.1	キャベツ	35	42
			米酢	2.1	2.52	マッシュルーム	5	6	出し昆布	0.6	0.6	カットわかめ	0.5	0.6
			うすくちしょうゆ	2.7	3.24	調理用牛乳	40	40	削り節 3号だし	4	4	親鶏素焼きスライス	10	12
			ごま油	0.3	0.36	丸鶏スープベースHD	15	15				上白糖	1.87	2.24
			いりごま	0.6	0.72	天外天塩	0.6	0.65				米酢	3.64	4.37
						こしょう	0.02	0.03				うすくちしょうゆ	3.82	4.58
						でんぷん	1.5	1.6						
						コンソメ	0.2	0.22				温州みかん	1個	1個
パン			米飯			パン			米飯			米飯		

14(月)			15(火)			16(水)			17(木)			18(金)		
鶏肉とレバーのソースからめ 汁ビーフン			いもこ煮 海と畑のサラダ 柿(個包装)			魚(すずき)の塩こうじ焼き 切干し大根煮 豚汁			木の葉井 チンゲンサイの和え物			じゃんじゃん豆腐 すいとん		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
鶏もも皮つき	45	54	牛肉ももばらスライス	30	36	すずき切身 50g	1切れ	1切れ	焼きかまぼこ	12	15	豚肉ももスライス	20	24
カットレバーミニでん粉付	10	12	冷凍絹厚揚げ	20	24	塩こうじ	4	4	鶏卵	38	43	米ぬか油	0.2	0.24
しょうが	2	2.4	里芋	50	60	切干し大根	5	6	たまねぎ	75	80	がんもどき	30	36
こいくちしょうゆ	1.8	2.16	たまねぎ	50	60	にんじん	4.5	5.4	にんじん	15	18	板こんにやく	25	30
清酒	1.5	1.8	にんじん	20	24	乾しいたけ	0.2	0.24	おつゆふ	1.5	1.6	たまねぎ	40	48
でんぷん	4	4.8	しらたき	20	24	乾しいたけ	0.2	0.24	葉ねぎ	4.5	4.5	にんじん	10	12
米ぬか油	5	6	冷凍さやいんげん	3	3.6	さつま揚げ	4	4.8	三温糖	1.3	1.45	根深ねぎ	4	4.8
たまねぎ	28	33.6	こいくちしょうゆ	6.7	8.04	三温糖	0.5	0.6	三温糖	1.3	1.45	乾しいたけ	0.5	0.6
赤ピーマン	3	3.6	上白糖	2.7	3.24	こいくちしょうゆ	1	1.2	うすくちしょうゆ	2.5	2.8	しょうが	0.4	0.48
ケチャップ	4	4.8	本みりん	0.8	0.96	うすくちしょうゆ	1.53	1.84	こいくちしょうゆ	4	4.5	みそ	2.8	3.36
ウスターソース	3	3.6	天外天塩	0.2	0.24	清酒	1	1.2	清酒	0.5	0.6	こいくちしょうゆ	3	3.6
カレー粉	0.4	0.48	削り節 3号だし	1	1.2	本みりん	0.21	0.25	本みりん	0.5	0.6	三温糖	1.95	2.34
上白糖	0.5	0.6	水	10	12	削り節 3号だし	1	1.2	削り節 3号だし	2	2	清酒	1	1.2
にんにく	0.18	0.22	キャベツ	17	20.4	出し昆布	0.2	0.24	キャベツ	26	31.2	すいとん	30	35
平麺ビーフン	6	7	きゅうり	10	12	豚肉ももスライス	10	15	チンゲンサイ	34	40.8	鶏もも皮なし	15	18
もやし	15	18	まぐろ油漬け	15	18	にんじん	10	14	にんじん	5	6	米ぬか油	0.1	0.12
にんじん	9	11	にんじん	5	6	木綿豆腐	30	35	とうもろこし	5	6	にんじん	9	10
焼豚	8	10	とうもろこし	5	6	突きこんにやく	20	25	ちりめんじゃこ	2	2.4	だいこん	12	14
たまねぎ	14	17	乾しひじき	1.5	1.8	ごぼう	9	11	うすくちしょうゆ	2.6	3.12	ぶなしめじ	5	6
にら	3	3	うすくちしょうゆ	2.2	2.64	葉ねぎ	3.5	3.5	上白糖	0.4	0.48	こまつな	10	12
丸鶏スープベースHD	12	12	米酢	2.8	3.36	みそ	6.9	7				出し昆布	0.6	0.6
天外天塩	0.1	0.11	上白糖	1.2	1.44	煮干し	4	4				削り節 3号だし	4	4
うすくちしょうゆ	4.5	4.7										天外天塩	0.12	0.13
ごま油	0.5	0.55	柿1/4カット(個包装)	1個	1個							うすくちしょうゆ	4	4.1
パン			米飯			米飯			米飯			米飯		



28(月)			29(火)			30(水)								
マカロニグラタン ブロッコリー コンソメスープ			水菜のおかか和え すき焼き煮			豚肉のみそ炒め かきたま汁								
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
マカロニ	12	12	水菜	35	42	豚肉ももスライス	30	36						
米ぬか油	0.5	0.5	もやし	30	36	豚肉ばらスライス	20	24						
鶏もも皮なし	22	22	うすくちしょうゆ	2.3	2.76	米ぬか油	0.4	0.45						
たまねぎ	16.9	16.9	花かつお	0.4	0.48	キャベツ	35	40						
マッシュルーム	4.8	4.8				にんじん	9	11						
調理用牛乳	25	25	牛肉ももばらスライス	25	30	もやし	8	10						
ベシヤメルソースフレーク	2.5	2.5	米ぬか油	0.2	0.24	根深ねぎ	2.5	2.5						
天外天塩	0.2	0.2	冷凍焼き豆腐	30	36	エリンギ	5	6						
こしょう	0.05	0.05	おつゆふ	3	3.6	しょうが	0.8	1						
ミックスチーズ	13	13	にんじん	9	10.8	上白糖	1.2	1.3						
パセリ	0.4	0.4	たまねぎ	47	56.4	こいくちしょうゆ	1.8	2						
			はくさい	65	78	清酒	0.5	0.6						
ブロッコリー	10	12	突きこんにやく	20	24	本みりん	0.5	0.6						
冷凍ブロッコリー	20	24	根深ねぎ	10	12	みそ	4	4.5						
天外天塩	0.15	0.18	三温糖	2	2.4	ごま油	0.4	0.5						
			うすくちしょうゆ	4.8	5.76	トウバンジャン		0.2						
ベーコン	5	6	こいくちしょうゆ	3	3.6									
たまねぎ	20	24	清酒	1	1.2	塩蔵わかめ	1.2	1.3						
にんじん	9	11				なると	5	6						
キャベツ	17	22				たまねぎ	12	14						
セロリー	3.3	4				にんじん	9	11						
丸鶏スープベースHD	12	12				木綿豆腐	30	35						
天外天塩	0.68	0.7				鶏卵	15	17						
こしょう	0.02	0.03				葉ねぎ	3.5	3.5						
						天外天塩	0.15	0.17						
						うすくちしょうゆ	4.3	4.4						
						でんぷん	0.3	0.33						
						出し昆布	0.6	0.6						
						削り節 3号だし	4	4						
パン			米飯			米飯								