

様

## 2022、12月分予定献立

(1)

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
			1 米飯	2 米飯
			はたはたのから揚げ ひじきの煮物 野菜のみそ汁	肉じゃが煮 せん切り野菜の酢の物
5 パン	6 米飯	7 減量パン	8 米飯	9 米飯
ミンチカツ キャベツのカレー味 レタスの卵スープ	豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え 豆腐のみそ汁	スパゲティナポリタン ツナサラダ	さんまのかぼす煮 白菜のぽん酢和え 高野豆腐の五目煮	マーボー豆腐 春雨サラダ
12 パン	13 米飯	14 米飯	15 米飯	16 麦ご飯
鶏肉の香草焼き さつまいもの重ね煮 白菜のクリームスープ	淡路島牛丼 大根とちりめんのサラダ (小袋和風ドレッシング) みかん	だし巻きたまご 水菜のごま和え 沢煮椀	鮭のみぞれかけ ほうれんそうの和え物 たまねぎのみそ汁	ハヤシライス ハムサラダ
19 減量パン	20 米飯	21 減量パン	22 米飯	
カレーうどん 野菜サラダ (小袋かんきつドレッシング)	大根といかの煮物 小松菜の和え物 ちゃんこ汁	フライドチキン ブロッコリーのコンソメ味 豆苗スープ クリスマスケーキ(チョコ)	焼き魚(さわら) 白菜のゆず香和え ほうとう	

						1(木)			2(金)		
						はたはたのから揚げ ひじきの煮物 野菜のみそ汁			肉じゃが煮 せん切り野菜の酢の物		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
									豚肉ももスライス	25	27.5
						はたはた 15g	1尾	2尾	米ぬか油	0.3	0.33
						天外天塩	0.06	0.12	にんじん	14	15.4
						でんぷん	1.5	3	じゃがいも	77	84.7
						米ぬか油	1.5	3	たまねぎ	75	82.5
									しらたき	20	22
						乾しひじき	2	2.4	冷凍さやいんげん	5	5.5
						にんじん	6	7.2	三温糖	1.1	1.21
						高野豆腐(細切り)	0.5	0.6	こいくちしょうゆ	3	3.3
						冷凍むき枝豆	5	6	うすくちしょうゆ	3.2	3.52
						米ぬか油	0.2	0.24	清酒	0.5	0.55
						三温糖	0.8	0.96	本みりん	0.5	0.55
						こいくちしょうゆ	2.1	2.52			
						清酒	0.3	0.36	カットわかめ	0.5	0.6
						本みりん	0.4	0.48	キャベツ	20	24
						削り節 3号だし	0.5	0.6	きゅうり	5	6
									干切だいこん漬け	10	12
						水菜	20	24	にんじん	5	6
						だいこん	15	18	米酢	1.8	2.16
						たまねぎ	20	24	三温糖	1	1.2
						えのきたけ	4	4.8	こいくちしょうゆ	2	2.4
						油揚げ	3	3.5	レモン果汁	0.6	0.72
						葉ねぎ	3.5	3.5			
						煮干し	4	4			
						みそ	6.9	7			
						米飯			米飯		

5(月)			6(火)			7(水)			8(木)			9(金)		
ミンチカツ キャベツのカレー味 レタスの卵スープ			豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え 豆腐のみそ汁			スパゲティナポリタン ツナサラダ			さんまのかぼす煮 白菜のぽん酢和え 高野豆腐の五目煮			マーボー豆腐 春雨サラダ		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
ミンチカツ(卵・乳抜き)60g	1個	1個	豚肉ももスライス	30	36	スパゲティ	45	50	さんまかぼすレモン煮 50g	1尾	1尾	冷凍豆腐	100	110
米ぬか油	6	6	豚肉ばらスライス	30	36	オリーブ油	3	3.3				豚ひき肉	38	45
キャベツ	34	40.8	米ぬか油	0.5	0.6	ポークウインナースライス	15	18	はくさい	65	78	しょうが	0.8	1
にんじん	5	6	しょうが	0.8	0.96	ベーコン	8	9.6	味ぽん	4	4.8	にんにく	0.8	1
カレー粉	0.04	0.05	いりごま	1	1.2	たまねぎ	24	28.8	高野豆腐	10	12	たまねぎ	32	38
天外天塩	0.18	0.22	こいくちしょうゆ	2.78	3.34	にんじん	9	10.8	鶏もも皮つき	20	24	にんじん	15	18
鶏卵	17	21	三温糖	1.5	1.8	ピーマン	2.55	3.06	米ぬか油	0.3	0.36	乾しいたけ	0.4	0.5
たまねぎ	20	25	清酒	1	1.2	トマトホール缶	12	14.4	にんじん	15	18	にら	6.5	7
にんじん	9	11	本みりん	1	1.2	ケチャップ	14	16.8	たまねぎ	75	90	八丁みそ	5.2	6.3
レタス	25	30	水	2.8	3.36	トマトピューレ	8	9.6	たけのこ水煮	15	18	トウバンジャン	0.25	0.45
セロリー	3	4	でんぷん	0.18	0.22	ウスターソース	0.75	0.9	冷凍さやいんげん	5	6	こいくちしょうゆ	4.2	5
丸鶏スープベースHD	12	12	たまねぎ	30	36	上白糖	0.27	0.32	うすくちしょうゆ	4.2	5.04	三温糖	1.2	1.44
天外天塩	0.7	0.8	ブロッコリー	25	30	天外天塩	0.1	0.12	こいくちしょうゆ	1.2	1.44	清酒	1	1.2
こしょう	0.03	0.04	花かつお	0.5	0.6	こしょう	0.01	0.01	三温糖	1.3	1.56	ごま油	0.4	0.5
でんぷん	0.3	0.33	うすくちしょうゆ	1.8	2.16	パセリ	0.45	0.54	本みりん	0.5	0.6	でんぷん	1.5	1.6
			木綿豆腐	40	45	米ぬか油	0.5	0.6	清酒	0.5	0.6	はるさめ	5	6
			たまねぎ	20	24	キャベツ	25	30	削り節 3号だし	1	1.2	キャベツ	30	36
			塩蔵わかめ	1.2	1.4	にんじん	5	6				にんじん	10	12
			葉ねぎ	3.5	3.5	まぐろ油漬け	15	18				きゅうり	10	12
			出し昆布	0.6	0.6	きゅうり	10	12				チキンハム	8	9.6
			削り節 3号だし	4	4	セロリー	2	2.4				いりごま	0.6	0.72
			みそ	6.9	7	いりごま	0.6	0.72				ごま油	0.6	0.72
						うすくちしょうゆ	2.3	2.76				米酢	4.5	5.4
						米酢	2.6	3.12				上白糖	1.9	2.28
						上白糖	0.9	1.08				うすくちしょうゆ	4.6	5.52
						ごま油	0.45	0.54						
パン			米飯			減量パン			米飯			米飯		

12(月)			13(火)			14(水)			15(木)			16(金)		
鶏肉の香草焼き さつまいもの重ね煮 白菜のクリームスープ			淡路島牛丼 大根とちりめんのサラダ (小袋和風ドレッシング) みかん			だし巻きたまご 水菜のごま和え 沢煮椀			鮭のみぞれかけ ほうれんそうの和え物 たまねぎのみそ汁			ハヤシライス ハムサラダ		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
鶏むね皮つき	50	70	牛肉ももばらスライス	40	48	だし巻きたまご50g	1個	1個	さけ切身 50g	1切れ	1切れ	牛肉ももばらスライス	20	25
バジルペースト	0.5	0.7	たまねぎ	70	84				でんぷん	5	5	にんにく	0.6	0.77
うすくちしょうゆ	0.25	0.35	にんじん	16	19.2	水菜	35	42	米ぬか油	5	5	米ぬか油	0.2	0.25
天外天塩	0.1	0.14	おつゆふ	1.9	2.28	はくさい	30	36	うすくちしょうゆ	2.5	2.5	にんじん	18	22
こしょう	0.01	0.01	しらたき	35	42	いりごま	0.6	0.72	上白糖	0.6	0.6	たまねぎ	65	70
白ワイン	0.25	0.35	葉ねぎ	5	6	上白糖	0.5	0.6	本みりん	0.38	0.38	じゃがいも	65	70
			米ぬか油	0.5	0.6	こいくちしょうゆ	2.5	3	米酢	0.6	0.6	マッシュルーム	5	6
			三温糖	1.5	1.8				水	2.5	2.5	小麦粉	3.5	3.5
さつまいも2cm角切り	40	48	こいくちしょうゆ	3.2	3.84	豚肉もも千切り	20	25	だいこん	25	25	有塩バター	3.5	3.5
りんご	10	12	うすくちしょうゆ	3.2	3.84	じゃがいも	15	18				脱脂粉乳	1	1.1
上白糖	0.6	0.72	清酒	1	1.2	こまつな	10	12	ほうれんそう	40	48	ウスターソース	1.2	1.5
			本みりん	1	1.2	にんじん	10	12	にんじん	3	3.6	ケチャップ	18	19.5
はくさい	55	60				ごぼう	10	12	上白糖	0.5	0.6	デミグラスソース	18	19.5
ポークハム	10	12	だいこん	25	30	えのきたけ	5	6	うすくちしょうゆ	2.3	2.76	こいくちしょうゆ	1.9	2.2
たまねぎ	23	28	ほうれんそう	5	6	しょうが	0.8	0.96				天外天塩	0.6	0.6
にんじん	9	11	冷凍ほうれんそう	5	6	清酒	1	1.2	たまねぎ	30	36	こしょう	0.03	0.04
調理用牛乳	40	40	きゅうり	10	12	うすくちしょうゆ	3.8	3.9	油揚げ	3	3.3	赤ワイン	1	1.1
パセリ	0.5	0.5	にんじん	5	6	本みりん	0.5	0.6	塩蔵わかめ	1.5	1.8			
丸鶏スープベースHD	15	15	ちりめんじゃこ	5	6	天外天塩	0.2	0.24	にんじん	9	11	チキンハム	12	14.4
天外天塩	0.6	0.65	ごま油	0.5	0.6	こしょう	0.02	0.02	葉ねぎ	3.5	3.5	キャベツ	35	42
こしょう	0.02	0.04	和風ドレッシング 8ml	1個	1個	削り節 3号だし	4	4	みそ	6.9	7	きゅうり	10	12
でんぷん	1.5	1.6						煮干し	4	4	とうもろこし	5	6	
コンソメ	0.2	0.22	温州みかんS	1個	1個						上白糖	1.1	1.32	
											米酢	2.8	3.36	
											うすくちしょうゆ	2.2	2.64	
												ツインミール(米粒麦)		
パン			米飯			米飯			米飯			麦ご飯		

19(月)			20(火)			21(水)			22(木)					
カレーうどん 野菜サラダ (小袋かんきつドレッシング)			大根といかの煮物 小松菜の和え物 ちゃんこ汁			フライドチキン ブロッコリーのコンソメ味 豆苗スープ クリスマスケーキ(チョコ)			焼き魚(さわら) 白菜のゆず香和え ほうとう					
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	だいこん	50	60	鶏もも皮つき	50	60	さわら切身 50g	1切れ	1切れ			
			いか短冊	33		にんにく	1.2	1.44	天外天塩	0.2	0.2			
			いか輪切り		40	清酒	1.2	1.44	はくさい		65	78		
			三温糖	1	1.2	天外天塩	0.2	0.24	うすくちしょうゆ	2.9	3.48			
豚肉ももスライス	20	25	うすくちしょうゆ	2	2.4	こしょう	0.03	0.04	米酢	2	2.4			
米ぬか油	0.2	0.25	こいくちしょうゆ	0.9	1.08	でんぷん	5	6	上白糖	2	2.4			
にんじん	15	16	清酒	0.3	0.36	天外天塩	0.2	0.24	ゆず果汁	0.6	0.72			
たまねぎ	65	75	本みりん	0.3	0.36	パプリカ(粉末)	0.35	0.42						
じゃがいも	45	55				オールスパイス	0.1	0.12	鶏もも皮なし	15	18			
葉ねぎ	5	5	こまつな	40	48	米ぬか油	6	7.2	ほうとう	30	35			
油揚げ	3	3.3	にんじん	3	3.6	ブロッコリー	30	36	にんじん	9	11			
にんにく	0.2	0.2	上白糖	0.6	0.72	カリフラワー	10	12	だいこん	12	15			
給食用カレーフレーク	12	13	うすくちしょうゆ	1.76	2.112	コンソメ	0.69	0.83	生しいたけ	4	4.5			
こいくちしょうゆ	1.2	1.6	鶏つくね	25	30	水	2	2.4	ぶなしめじ	4.5	5.4			
天外天塩	0.2	0.22	はくさい	20	24	焼豚	5	6	かぼちゃ	15	20			
ガラムマサラ	0.01	0.05	チンゲンサイ	15	18	たまねぎ	20	25	葉ねぎ	3.5	3.5			
カレー粉	0.04	0.05	しらたき	15	18	にんじん	9	11	出し昆布	0.6	0.6			
削り節 3号だし	2	2	油揚げ	2	2.2	豆苗	8	10	削り節 3号だし	4	4			
			もやし	15	18	セロリー	3.3	4	みそ	6.8	6.9			
ブロッコリー	10	12	にら	3	3.5	丸鶏スープベースHD	12	12						
冷凍ブロッコリー	20	24	スープベースチキン	10	10	天外天塩	0.68	0.7						
赤ピーマン	5	6	天外天塩	0.1	0.11	こしょう	0.02	0.03						
きゅうり	10	12	こしょう	0.02	0.03	こんにやく寒天	1	1						
チキンハム	10	12	うすくちしょうゆ	3.6	3.7									
小袋かんきつドレッシング10ml	1個	1個				お米deクリスマスケーキ(チョコ)35g (乳・卵・小麦不使用)	1個	1個						
減量パン			米飯			減量パン			米飯					

クリスマスケーキは「行事食」扱いとさせていただきます。副食を食べられない方にもつけていきます。(明細を確認の上、喫食の判断をお願いします。)