

様

(4)

2022、12月分予定献立

保護者確認欄

エビ、イカ、カニ、タコ

| (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 | |

※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。

| | | | | | | 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 |
| | | | 米ぬか油 | 0.5 | 0.6 | | | | はくさい | 65 | 78 | しょうが | 0.8 | 1 |
| キャベツ | 34 | 40.8 | しょうが | 0.8 | 0.96 | ポークウインナースライス | 15 | 18 | 味ぽん | 4 | 4.8 | にんにく | 0.8 | 1 |
| にんじん | 5 | 6 | いりごま | 1 | 1.2 | ベーコン | 8 | 9.6 | | | | たまねぎ | 32 | 38 |
| カレー粉 | 0.04 | 0.05 | こいくちしょうゆ | 2.78 | 3.34 | たまねぎ | 24 | 28.8 | 高野豆腐 | 10 | 12 | にんじん | 15 | 18 |
| 天外天塩 | 0.18 | 0.22 | 三温糖 | 1.5 | 1.8 | にんじん | 9 | 10.8 | 鶏もも皮つき | 20 | 24 | 乾しいたけ | 0.4 | 0.5 |
| | | | 清酒 | 1 | 1.2 | ピーマン | 2.55 | 3.06 | 米ぬか油 | 0.3 | 0.36 | にら | 6.5 | 7 |
| 鶏卵 | 17 | 21 | 本みりん | 1 | 1.2 | トマトホール缶 | 12 | 14.4 | にんじん | 15 | 18 | 八丁みそ | 5.2 | 6.3 |
| たまねぎ | 20 | 25 | 水 | 2.8 | 3.36 | ケチャップ | 14 | 16.8 | たまねぎ | 75 | 90 | トウバンジャン | 0.25 | 0.45 |
| にんじん | 9 | 11 | でんぷん | 0.18 | 0.22 | トマトピューレ | 8 | 9.6 | たけのこ水煮 | 15 | 18 | こいくちしょうゆ | 4.2 | 5 |
| レタス | 25 | 30 | たまねぎ | 30 | 36 | ウスターソース | 0.75 | 0.9 | 冷凍さやいんげん | 5 | 6 | 三温糖 | 1.2 | 1.44 |
| セロリー | 3 | 4 | | | | 上白糖 | 0.27 | 0.32 | うすくちしょうゆ | 4.2 | 5.04 | オイスターソース | 0.44 | 0.53 |
| 丸鶏スープベースHD | 12 | 12 | 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 |
| 天外天塩 | 0.7 | 0.8 | 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 |
| こしょう | 0.03 | 0.04 | 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 |
| でんぷん | 0.3 | 0.33 | | | | 米ぬか油 | 0.5 | 0.6 | 清酒 | 0.5 | 0.6 | | | |
| | | | 木綿豆腐 | 40 | 45 | | | | 削り節 3号だし | 1 | 1.2 | はるさめ | 5 | 6 |
| | | | たまねぎ | 20 | 24 | キャベツ | 25 | 30 | | | | 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 いか短冊 いか輪切り | 50 33 40 | 60 | 鶏もも皮つき にんにく 清酒 | 50 1.2 1.2 | 60 1.44 1.44 | さわら切身 50g 天外天塩 | 1切れ 0.2 | 1切れ 0.2 | | | |
| 豚肉ももスライス | 20 | 25 | 三温糖 うすくちしょうゆ | 1 2 | 1.2 2.4 | 天外天塩 こしょう | 0.2 0.03 | 0.24 0.04 | はくさい うすくちしょうゆ | 65 2.9 | 78 3.48 | | | |
| 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 | 米酢 | 2 | 2.4 | | | |
| にんじん | 15 | 16 | 清酒 | 0.3 | 0.36 | 天外天塩 | 0.2 | 0.24 | 上白糖 | 2 | 2.4 | | | |
| たまねぎ | 65 | 75 | 本みりん | 0.3 | 0.36 | パプリカ(粉末) | 0.35 | 0.42 | ゆず果汁 | 0.6 | 0.72 | | | |
| じゃがいも | 45 | 55 | | | | オールスパイス | 0.1 | 0.12 | | | | | | |
| 葉ねぎ | 5 | 5 | こまつな | 40 | 48 | 米ぬか油 | 6 | 7.2 | 鶏もも皮なし | 15 | 18 | | | |
| 油揚げ | 3 | 3.3 | にんじん | 3 | 3.6 | | | | ほうとう | 30 | 35 | | | |
| にんにく | 0.2 | 0.2 | 上白糖 | 0.6 | 0.72 | ブロッコリー | 30 | 36 | にんじん | 9 | 11 | | | |
| 給食用カレーフレーク | 12 | 13 | うすくちしょうゆ | 1.76 | 2.112 | カリフラワー | 10 | 12 | だいこん | 12 | 15 | | | |
| こいくちしょうゆ | 1.2 | 1.6 | | | | コンソメ | 0.69 | 0.83 | 生しいたけ | 4 | 4.5 | | | |
| 天外天塩 | 0.2 | 0.22 | 鶏つくね | 25 | 30 | 水 | 2 | 2.4 | ぶなしめじ | 4.5 | 5.4 | | | |
| ガラムマサラ | 0.01 | 0.05 | はくさい | 20 | 24 | | | | かぼちゃ | 15 | 20 | | | |
| カレー粉 | 0.04 | 0.05 | チンゲンサイ | 15 | 18 | 焼豚 | 5 | 6 | 葉ねぎ | 3.5 | 3.5 | | | |
| 削り節 3号だし | 2 | 2 | しらたき | 15 | 18 | たまねぎ | 20 | 25 | 出し昆布 | 0.6 | 0.6 | | | |
| | | | 油揚げ | 2 | 2.2 | にんじん | 9 | 11 | 削り節 3号だし | 4 | 4 | | | |
| ブロッコリー | 10 | 12 | もやし | 15 | 18 | 豆苗 | 8 | 10 | みそ | 6.8 | 6.9 | | | |
| 冷凍ブロッコリー | 20 | 24 | にら | 3 | 3.5 | セロリー | 3.3 | 4 | | | | | | |
| 赤ピーマン | 5 | 6 | スープベースチキン | 10 | 10 | 丸鶏スープベースHD | 12 | 12 | | | | | | |
| きゅうり | 10 | 12 | 天外天塩 | 0.1 | 0.11 | 天外天塩 | 0.68 | 0.7 | | | | | | |
| チキンハム | 10 | 12 | こしょう | 0.02 | 0.03 | こしょう | 0.02 | 0.03 | | | | | | |
| | | | うすくちしょうゆ | 3.6 | 3.7 | こんにやく寒天 | 1 | 1 | | | | | | |
| 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 | 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。) | | | | | |
| 減量パン | | | 米飯 | | | 減量パン | | | 米飯 | | | | | |