

様

(5)

2023、2月分予定献立

保護者確認欄

乳製品

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
		1 米飯	2 米飯	3 梅ご飯
		鶏肉の塩こうじ焼き ほうれんそうの和え物 豆腐のすまし汁	ポークチャップ きゅうりとわかめの酢の物 もやしのスープ	いわしの蒲焼き 水菜のごま和え さつま汁 節分豆
6 減量パン	7 米飯	8 ミニ揚げパン	9 米飯	10 米飯
ちゃんこうどん 海と畑のサラダ	木の葉丼 チンゲンサイのいろどり デコポン(個包装)	鶏肉のさっぱり煮 ポトフ	カツめし ボイルキャベツ 根菜汁	さばのみそ煮 たくあんのごま和え 鶏団子スープ
13 パン	14 米飯	15 米飯	16 米飯	17 米飯
ハンバーグ(カレーソース) 大根とちりめんのサラダ(小袋かんきつドレッシング) コンソメスープ	さわらの西京焼き チンゲンサイとコーンの和え物 湯葉のすまし汁	豚肉と大根の煮物 ひねぼんサラダ	竹輪の磯辺揚げ 白菜と春菊のごま和え すいとん	淡路ビーフの焼肉 小松菜のおひたし わかめスープ レモンゼリー
20 減量パン ^{いちごジャム}	21 米飯	22 パン	23	24 麦ご飯
みそラーメン 海藻サラダ	金目鯛の煮付け ほうれんそうのごま和え 豆腐のみそ汁 味付けのり	ポテトとお米のささみカツ ブロッコリーサラダ(小袋和風ドレッシング) 白菜のクリームスープ		カレーライス こんにゃくサラダ
27 パン	28 米飯			
えびのチリソース キャベツのレモン和え たまねぎのスープ	中華丼 ライスパスタサラダ			

※最新版 2023.2.13

※牛乳(パック)は毎日つきます。

			1(水)			2(木)			3(金)					
			鶏肉の塩こうじ焼き ほうれんそうの和え物 豆腐のすまし汁			ポークチャップ きゅうりとわかめの酢の物 もやしのスープ			いわしの蒲焼き 水菜のごま和え さつま汁 節分豆					
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中			
						鶏むね皮つき	50	70	豚肉ももスライス	50	60	いわし開き 50g	1尾	1尾
			塩こうじ	4	5.6	たまねぎ	40	48	たまねぎ	40	48	でんぷん	5.4	5.4
			ほうれんそう	30	36	米ぬか油	0.5	0.6	米ぬか油	0.5	0.6	米ぬか油	6	6
			キャベツ	15	18	冷凍むき枝豆	5	6	冷凍むき枝豆	5	6	上白糖	3.12	3.12
			ぶなしめじ	5	6	ウスターソース	3.15	3.78	ウスターソース	3.15	3.78	こいくちしょうゆ	4.8	4.8
			上白糖	0.4	0.48	ケチャップ	13.5	16.2	ケチャップ	13.5	16.2	本みりん	3.12	3.12
			うすくちしょうゆ	2.5	3	三温糖	1.35	1.62	三温糖	1.35	1.62	清酒	0.48	0.48
			木綿豆腐	40	45	こしょう	0.02	0.02	こしょう	0.02	0.02	水菜	35	42
			塩蔵わかめ	1.2	1.4	天外天塩	0.1	0.12	天外天塩	0.1	0.12	はくさい	30	36
			にんじん	9	11	赤ワイン	1.1	1.32	赤ワイン	1.1	1.32	いりごま	0.6	0.72
			葉ねぎ	3.5	3.5	でんぷん	0.5	0.6	でんぷん	0.5	0.6	上白糖	0.5	0.6
			天外天塩	0.14	0.15	水	1	1.2	水	1	1.2	こいくちしょうゆ	2.5	3
			うすくちしょうゆ	3.7	3.8	きゅうり	20	24	きゅうり	20	24	豚肉ももスライス	15	20
			出し昆布	0.6	0.6	カットわかめ	0.5	0.6	カットわかめ	0.5	0.6	さつまいも	40	48
			削り節 3号だし	4	4	スクール糸かまぼこ	5	6	スクール糸かまぼこ	5	6	突きこんにやく	15	18
						天外天塩	0.08	0.10	天外天塩	0.08	0.10	にんじん	9	11
						米酢	1.35	1.62	米酢	1.35	1.62	だいこん	15	18
						上白糖	1	1.2	上白糖	1	1.2	葉ねぎ	3.5	3.5
						うすくちしょうゆ	0.64	0.77	うすくちしょうゆ	0.64	0.77	みそ	7.25	7.4
						いりごま	0.5	0.6	いりごま	0.5	0.6	煮干し	4	4
						もやし	20	24	もやし	20	24	節分豆(お茶めな大豆)6g	1個	1個
						たまねぎ	20	24	たまねぎ	20	24	乾燥カリカリ梅		
						にんじん	9	10.8	にんじん	9	10.8			
						ベーコン	10	12	ベーコン	10	12			
						とうもろこし	10	12	とうもろこし	10	12			
						パセリ	0.5	0.6	パセリ	0.5	0.6			
						天外天塩	0.68	0.7	天外天塩	0.68	0.7			
						こしょう	0.02	0.03	こしょう	0.02	0.03			
						丸鶏スープベースHD	15	18	丸鶏スープベースHD	15	18			
			米飯			米飯			梅ご飯					

6(月)			7(火)			8(水)			9(木)			10(金)		
ちゃんこうどん 海と畑のサラダ			木の葉井 チンゲンサイのいろどり和え デコポン(個包装)			鶏肉のさっぱり煮 ポトフ			カツめし ボイルキャベツ 根菜汁			さばのみそ煮 たくあんのごま和え 鶏団子スープ		
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	焼きかまぼこ	12	15	鶏もも皮つき	60	72	豚肩ロース(とんかつ用)50g	1枚		さば切身 50g	1切れ	1切れ
			鶏卵	38	43	しょうが	0.5	0.6	豚肩ロース(とんかつ用)60g		1枚	みそ	4.5	4.5
			たまねぎ	75	80	清酒	2.5	3	天外天塩	0.16	0.19	三温糖	4.8	4.8
			にんじん	15	18	米酢	4	4.8	こしょう	0.01	0.01	清酒	2	2
鶏もも皮なし	20	25	乾しいたけ	0.6	0.7	こいくちしょうゆ	3	3.6	小麦粉	6	7.2	本みりん	2	2
米ぬか油	0.2	0.25	おつゆふ	1.5	1.6	三温糖	3	3.6	鶏卵	4	4.8	こいくちしょうゆ	2.2	2.2
木綿豆腐	15	20	葉ねぎ	4.5	4.5	本みりん	2.5	3	パン粉	7	8.4	しょうが	1.6	1.6
ごぼう	10.8	13	三温糖	1.3	1.45	でんぷん	0.2	0.24	米ぬか油	6	7.2	水	25	25
ぶなしめじ	3.6	4.5	うすくちしょうゆ	2.5	2.8	水	3	3.6	ウスターソース	1.5	1.8			
にんじん	10.8	13	こいくちしょうゆ	4	4.5	荒挽ミニカクテルウインナー	20	24	お好みソース	1.5	1.8	干切だいこん漬け	12	14.4
突きこんにやく	15	18	清酒	0.5	0.6	キャベツ	30	35	ケチャップ	4.5	5.4	きゅうり	12	14.4
はくさい	18.8	24	本みりん	0.5	0.6	じゃがいも	45	50	デミグラスソース	7.5	9	いりごま	0.4	0.48
天外天塩	0.15	0.16	削り節 3号だし	2	2	かぶ	17	20	水	2	2.4			
うすくちしょうゆ	5.4	5.6				たまねぎ	35	40	キャベツ	40	48	鶏つくね	30	35
本みりん	0.3	0.3	キャベツ	26	31.2	にんじん	18	22	天外天塩	0.1	0.12	はくさい	20	24
出し昆布	0.6	0.6	チンゲンサイ	34	40.8	冷凍ブロッコリー	10	12	こしょう	0.01	0.01	チンゲンサイ	15	18
削り節 3号だし	4	4	にんじん	5	6	ファルファレマカロニ	6	7.2	さつまいも1.5cm角切り	25	30	塩蔵わかめ	1.2	1.2
			とうもろこし	5	6	丸鶏スープベースHD	15	15	だいこん	20	24	スープベースチキン	15	15
キャベツ	17	20.4	チキンハム	8	9.6	天外天塩	0.55	0.6	れんこん	10	12	天外天塩	0.2	0.22
きゅうり	10	12	うすくちしょうゆ	2.6	3.12	こしょう	0.02	0.03	にんじん	9	10.8	うすくちしょうゆ	3.5	3.8
まぐろ油漬け	15	18	上白糖	0.4	0.48	うすくちしょうゆ	0.2	0.24	葉ねぎ	3.5	3.5			
にんじん	5	6	デコポン(個包装)40g	1袋	1袋				油揚げ	2	2.4			
とうもろこし	5	6				すこやかロール 43g	1個	その他						
乾しひじき	1.5	1.8				ソフトカンパーニュ 60g	1個	1個	みそ	7.25	7.4			
うすくちしょうゆ	2.2	2.64				米ぬか油	4.3	6	煮干し	4	4			
米酢	2.8	3.36				グラニュー糖	3	4						
上白糖	1.2	1.44												
減量パン			米飯			ミニ揚げパン			米飯			米飯		

揚げパン用のパンは、給食用のパンとは違うものを使用します。(小1、2年生と3年生以上で、パンの種類が違います。)
給食のパンを中止している方の分も入れていきますので、成分をご確認の上、喫食の有無を判断してください。

13(月)			14(火)			15(水)			16(木)			17(金)		
ハンバーグ(カレーソース) 大根とちりめんのサラダ(小袋かんきつドレッシング) コンソメスープ			さわらの西京焼き チンゲンサイとコーンの和え物 湯葉のすまし汁			豚肉と大根の煮物 ひねぼんサラダ			竹輪の磯辺揚げ 白菜と春菊のごま和え すいとん			淡路ビーフの焼肉 小松菜のおひたし わかめスープ レモンゼリー		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
鶏のハンバーグ(乳卵抜き) 60g	1個	1個	さわら切身 50g	1切れ	1切れ	だいこん	75	90	焼き竹輪	小1.2年	その他	淡路ビーフももばらスライス	60	72
カレー粉	0.67	0.67	白みそ	5.7	5.7	豚肩ロース2cm角切り	40	48	あおのり	1/2本	1本	米ぬか油	0.5	0.6
ウスターソース	7.5	7.5	清酒	1.4	1.4	冷凍絹厚揚げ	15	18	天ぷら粉	0.09	0.17	にんにく	1.2	1.44
ケチャップ	7.5	7.5	三温糖	0.85	0.85	にんじん	10	12	米ぬか油	6	12	こいくちしょうゆ	4.1	4.92
上白糖	1.23	1.23	本みりん	0.2	0.2	冷凍さやいんげん	5	6	清酒	2	4	清酒	2	2.4
水	4.5	4.5				根深ねぎ	4	4.8	しゅんぎく			三温糖	1.8	2.16
			チンゲンサイ	50	60	にんにく	0.4	0.48	はくさい	20	24	オイスターソース	1.32	1.58
だいこん	25	30	とうもろこし	5	6	しょうが	0.4	0.48	いりごま	45	54	テンメンジャン	1.2	1.44
ほうれんそう	10	12	天外天塩	0.3	0.36	こいくちしょうゆ	4	4.8	上白糖	0.6	0.72	いりごま	0.4	0.48
きゅうり	10	12	こしょう	0.01	0.01	三温糖	2.2	2.64	うすくちしょうゆ	0.5	0.6	こまつな	34	40.8
にんじん	5	6				清酒	0.8	0.96	鶏もも皮なし	2.5	3	もやし	23	27.6
ちりめんじゃこ	5	6	木綿豆腐	40	45	ごま油	0.8	0.96	米ぬか油	30	35	上白糖	0.22	0.26
ごま油	0.5	0.6	にんじん	9	10.8	いりごま	1.2	1.44	にんじん	15	18	うすくちしょうゆ	2.7	3.24
			塩蔵わかめ	1.2	1.4	一味唐辛子	0.02	0.02	だいこん	0.1	0.12	塩蔵わかめ	2.5	3
小袋かんきつドレッシング10ml	1袋	1袋	乾燥湯葉	1	1.2	親鶏素焼きスライス	18	21.6	ぶなしめじ	9	10	たまねぎ	20	24
			葉ねぎ	3.5	3.5	にんじん	5	6	葉ねぎ	12	14	にんじん	8	9.6
スティックベーコン	5	6	天外天塩	0.14	0.15	きゅうり	10	12	出し昆布	5	6	焼きかまぼこ	6	7.2
たまねぎ	20	24	うすくちしょうゆ	3.7	3.8	もやし	20	24	キャベツ	3.5	3.5	葉ねぎ	3.5	3.5
にんじん	9	11	出し昆布	0.6	0.6	キャベツ	20	24	削り節 3号だし	0.6	0.6	天外天塩	0.12	0.13
キャベツ	17	22	削り節 3号だし	4	4	上白糖	2.2	2.64	天外天塩	4	4	丸鶏スープベースHD	15	16.5
セロリー	3.3	4				米酢	2.2	2.64	うすくちしょうゆ	0.12	0.13	こしょう	0.02	0.03
丸鶏スープベースHD	12	12				うすくちしょうゆ	3.19	3.83	ゆず果汁	4	4.1	うすくちしょうゆ	4.5	4.95
天外天塩	0.68	0.7					0.88	1.06				ごま油	0.2	0.22
こしょう	0.02	0.03										レモンゼリー40g	1個	1個
パン			米飯			米飯			米飯			米飯		

ゼリーは「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。)

20(月)			21(火)			22(水)			23(木)			24(金)		
みそラーメン 海藻サラダ			金目鯛の煮付け ほうれんそうのごま和え 豆腐のみそ汁 味付けのり			ポテトとお米のささみカツ ブロッコリーサラダ (小袋和風ドレッシング) 白菜のクリームスープ						カレーライス こんにやくサラダ		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中				材料	小	中
冷凍蒸し中華麺	小1年 小2~6年 中・職	80 100 120	金目鯛切身 50g	1切れ	1切れ	ポテトとお米のささみカツ 50g	1個		ポテトとお米のささみカツ 60g	1個		牛肉ももばら角切り	30	35
ごま油	1	1.2	しょうが	3.5	3.5	米ぬか油	5	5	米ぬか油	5	5	米ぬか油	0.3	0.3
豚肉ももスライス	20	24	三温糖	7.5	7.5	ブロッコリー	30	36	キャベツ	17	20.4	にんじん	20	22
米ぬか油	0.4	0.48	清酒	4	4	ちりめんじゃこ	3	3.6	ごま油	0.5	0.6	たまねぎ	60	65
はくさい	25	30	こいくちしょうゆ	9	9	とうもろこし	5	6	和風ドレッシング 8ml	1袋	1袋	じゃがいも	54	63
にんじん	10	12	本みりん	3.5	3.5	はくさい	55	60	ポークハム	10	12	マッシュルーム	4	5
たまねぎ	15	18	水	16	16	たまねぎ	23	28	調理用牛乳	40	40	給食用カレーフレーク	16	18
もやし	10	12	ほうれんそう	20	24	にんじん	9	11	パセリ	0.5	0.5	ウスターソース	2	2.2
きくらげ	0.4	0.48	冷凍ほうれんそう	20	24	丸鶏スープベースHD	15	15	天外天塩	0.6	0.65	ケチャップ	2	2
葉ねぎ	5	6	もやし	20	24	天外天塩	0.6	0.65	こしょう	0.02	0.04	りんご	3	3
こいくちしょうゆ	0.2	0.24	いりごま	0.6	0.72	こしょう	0.02	0.04	でんぷん	1.5	1.6	赤ワイン	0.5	0.6
トウバンジャン	0.07	0.08	上白糖	0.5	0.6	でんぷん	1.5	1.6	コンソメ	0.2	0.22	天外天塩	0.2	0.25
白みそ	5.4	6.48	こいくちしょうゆ	2	2.4	みそ	7.25	7.4				ガラムマサラ	0.01	0.04
みそ	5.5	6.6	木綿豆腐	40	45							ココナツミルク	2.5	3
中華スープの素	1.6	1.92	たまねぎ	20	24							サラダこんにやく	20	24
天外天塩	0.05	0.06	にんじん	9	10.8							にんじん	5	6
こしょう	0.03	0.04	塩蔵わかめ	1.2	1.4							きゅうり	10	12
でんぷん	1	1.2	葉ねぎ	3.5	3.5							キャベツ	20	24
蒸しささみ	15	18	出し昆布	0.6	0.6							親鶏素焼きスライス	10	12
きゅうり	25	30	削り節 3号だし	4	4							上白糖	1.4	1.68
にんじん	3	3.6	みそ	7.25	7.4							米酢	2.1	2.52
うすくちしょうゆ	2.5	3	味付けのり	1袋	1袋							うすくちしょうゆ	2.7	3.24
米酢	2.1	2.52										ごま油	0.3	0.36
上白糖	0.9	1.08												
ごま油	0.5	0.6												
海藻ミックス	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						麦ご飯		

27(月)			28(火)											
えびのチリソース			中華丼											
キャベツのレモン和え			ライスパスタサラダ											
たまねぎのスープ														
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
むきえび	60	72	豚肉ももスライス	22	24.2									
しょうが	0.8	0.96	米ぬか油	0.3	0.33									
清酒	1	1.2	うずら卵水煮	20	22									
でんぷん	10.5	12.6	キャベツ	55	66									
米ぬか油	6	7.2	チンゲンサイ	9	9.9									
根深ねぎ	6	7.2	たまねぎ	47	51.7									
ケチャップ	5	6	にんじん	9	9.9									
清酒	2	2.4	きくらげ	0.4	0.44									
上白糖	2.2	2.64	葉ねぎ	5.5	6.05									
米酢	1.8	2.16	しょうが	0.8	0.88									
オイスターソース	1.8	2.16	うすくちしょうゆ	5.4	5.94									
トウバンジャン	0.03	0.04	天外天塩	0.2	0.22									
スープベースチキン	3	3.6	こしょう	0.03	0.03									
			清酒	1	1.1									
キャベツ	35	42	スープベースチキン	10	11									
にんじん	3	3.6	ごま油	0.5	0.55									
きゅうり	5	6	でんぷん	3	3.3									
上白糖	0.2	0.24												
米酢	0.5	0.6	ライスパスタ	10	12									
レモン果汁	0.5	0.6	チキンハム	12	14.4									
天外天塩	0.18	0.22	黄ピーマン	3	3.6									
			にんじん	5	6									
たまねぎ	30	36	きゅうり	20	24									
にんじん	9	10.8	うすくちしょうゆ	3.65	4.38									
レタス	20	24	米酢	3.6	4.32									
ベーコン	10	12	上白糖	1.52	1.82									
パセリ	0.5	0.6	ごま油	0.48	0.58									
丸鶏スープベースHD	12	12												
天外天塩	0.38	0.44												
こしょう	0.01	0.02												
コンソメ	1.04	1.36												
パン			米飯											