様

（8）

2023、1月分予定献立

保護者確認欄

エビ、イカ、カニ、タコ
乳製品

（月）	（火）	（水）	（木）	（金）
9	10	11 減量パン りんごジャム	12 米飯	13 米飯
		昆布うどん （小袋とろろ昆布） 海と畑のサラダ	焼き魚(たい) 紅白なます 白玉雑煮	鶏肉とさつまいもの揚げ煮 すり身団子スープ
16 パン	17 米飯	18 米飯	19 米飯	20 米飯
魚(かれい)のカレー揚げ 添え野菜 白菜のクリーム煮	鶏肉の柚庵焼き 小松菜の和え物 じゃがいものみそ汁	牛肉とごぼうのうま煮 ばち汁	ポークビーンズ ピッコロサラダ (小袋和風ドレッシング)	親子丼 チンゲンサイのいろどり和え
23 パン	24 米飯	25 減量黒糖パン	26 米飯	27 菜飯
ツナサンド (小袋マヨネーズ) ミネストローネスープ	焼き魚(ぶり) ほうれんそうの和え物 かす汁	播州ラーメン たまご焼き ぽんかん	豚丼 黒豆といりこのごまがらめ	鶏肉のなるとオレンジソース ブロッコリーのゆず香和え ちょぼ汁 (小袋花かつお)
30 パン	31 麦ご飯			
春巻き キャベツのレモン和え かにとレタスのスープ	カレーライス じゃこのサラダ			

※最新版 2022.12.21

※牛乳（パック）は毎日つきます。
※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。

2023、1

No. 1

9(月)			10(火)			11(水)			12(木)			13(金)		
						昆布うどん （小袋とろろ昆布） 海と畑のサラダ			焼き魚(たい) 紅白なます 白玉雑煮			鶏肉とさつまいもの揚げ煮 すり身団子スープ		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
							小1年	80	たい切身　50g	1切れ	1切れ	さつまいも2㎝角切り	30	36
						冷凍うどん	小2～6年	100	天外天塩	0.2	0.2	鶏もも皮つき	40	48
							中・職	120				でんぷん	5	6
									だいこん	30	36	米ぬか油	7	8.4
						鶏もも皮なし	10	15	にんじん	10	12	にんじん	18	21.6
						はくさい	25	30	うすくちしょうゆ	2.6	3.12	冷凍さやいんげん	5	6
						油揚げ	2	2.2	米酢	1.8	2.16	三温糖	1.4	1.68
						なると	5	6	上白糖	1.6	1.92	うすくちしょうゆ	1.5	1.8
						乾ししいたけ	1	1	ゆず果汁	0.5	0.6	こいくちしょうゆ	1.8	2.16
						にんじん	7.2	8.1				清酒	0.5	0.6
						葉ねぎ	3.76	3.76	だいこん	18	21.6	本みりん	0.5	0.6
						天外天塩	0.15	0.16	金時にんじん	12	14.4	水	5	6
						うすくちしょうゆ	5.5	5.8	里芋	17	20.4			
						本みりん	0.3	0.3	ごぼう	13.5	16.2	野菜ミックスボール	30	35
						削り節 3号だし	4	4	白玉もち	30	35	葉ねぎ	3.5	3.5
						出し昆布	0.6	0.6	葉ねぎ	3.76	3.76	チンゲンサイ	15	18
									白みそ	7	7.2	丸鶏スープベースHD	15	15
						とろろ昆布	1袋	1袋	みそ	1	1.2	天外天塩	0.2	0.22
									出し昆布	0.6	0.6	うすくちしょうゆ	3.5	3.8
						キャベツ	17	20.4	削り節 3号だし	4	4			
						きゅうり	10	12						
						まぐろ油漬け	15	18						
						にんじん	5	6						
						とうもろこし	5	6						
						乾しひじき	1.5	1.8						
						うすくちしょうゆ	2.2	2.64						
						米酢	2.8	3.36						
						上白糖	1.2	1.44						
						りんごジャム　15g	1個	1個						
						減量パン		りんごジャム	米飯			米飯		

2023、1

No. 2

16(月)			17(火)			18(水)			19(木)			20(金)		
魚(かれい)のカレー揚げ			鶏肉の柚庵焼き			牛肉とごぼうのうま煮			ポークビーンズ			親子丼		
添え野菜			小松菜の和え物			ばち汁			ピッコロサラダ			チンゲンサイのいろどり和え		
白菜のクリーム煮			じゃがいものみそ汁						(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
かれい切身50g	1切れ	1切れ		小1, 2年	その他	牛肉ももばらスライス	25	30	豚肉ももスライス	20	24	鶏もも皮つき	30	35
天外天塩	0.25	0.25	鶏もも皮つき	50	70	米ぬか油	0.2	0.24	米ぬか油	0.3	0.36	米ぬか油	0.2	0.25
カレー粉	0.05	0.05	上白糖	2.5	3.5	にんじん	18	21.6	蒸し大豆	20	24	鶏卵	34	38
でんぷん	5	5	うすくちしょうゆ	4.3	6	ごぼう	30	36	たまねぎ	38	45.6	たまねぎ	75	85
米ぬか油	5	5	清酒	1.5	2.1	たけのこ水煮	15	18	じゃがいも	54	64.8	にんじん	15	18
			本みりん	1.5	2.1	乾ししいたけ	0.4	0.48	にんじん	18	21.6	乾ししいたけ	0.6	0.7
キャベツ	40	48	ゆず果汁	0.5	0.7	しらたき	20	24	ショルダーベーコン	5	6	おつゆふ	1.5	1.6
きゅうり	8	9.6	水	4.5	6.3	冷凍さやいんげん	5	6	ペンネマカロニ	5	6	葉ねぎ	4.5	4.5
天外天塩	0.3	0.36	でんぷん	0.4	0.56	三温糖	1.4	1.68	ケチャップ	10	12	三温糖	1.3	1.45
こしょう	0.02	0.02				うすくちしょうゆ	2.28	2.74	トマトピューレ	10	12	うすくちしょうゆ	2.5	2.8
			こまつな	40	48	こいくちしょうゆ	2.5	3	スープベースチキン	9	10.8	こいくちしょうゆ	4	4.6
鶏もも皮つき	25	30	にんじん	3	3.6	清酒	0.5	0.6	こいくちしょうゆ	1.2	1.44	清酒	0.5	0.5
たまねぎ	40	48	上白糖	0.6	0.72	本みりん	0.5	0.6	ウスターソース	2.4	2.88	本みりん	0.5	0.5
にんじん	9	10.8	うすくちしょうゆ	1.76	2.11				上白糖	0.8	0.96	削り節 3号だし	2	2
ぶなしめじ	5	6				ばちそうめん	6	7	天外天塩	0.2	0.24			
はくさい	50	60	じゃがいも	35	40	なると	6	7	こしょう	0.03	0.04	キャベツ	26	31.2
マッシュルーム	5	6	たまねぎ	30	35	にんじん	5	6	ガーリックパウダー	0.02	0.02	チンゲンサイ	34	40.8
マカロニ	5	6	にんじん	10	12	塩蔵わかめ	1.2	1.3				にんじん	5	6
有塩バター	3	3.6	油揚げ	2	2.2	乾燥湯葉	1.2	1.3	チキンハム(角切り)	12	14.4	とうもろこし	5	6
小麦粉	3	3.6	葉ねぎ	3.5	3.5	葉ねぎ	3.5	3.5	キャベツ	35	42	ポークハム	8	9.6
天外天塩	0.64	0.7	みそ	6.9	7	うすくちしょうゆ	2.2	2.2	だいこん	15	18	うすくちしょうゆ	2.6	3.12
こしょう	0.03	0.04	煮干し	4	4	出し昆布	0.6	0.6	冷凍むき枝豆	10	12	上白糖	0.4	0.48
調理用牛乳	40	48				削り節 3号だし	4	4						
白ワイン	0.6	0.72							和風ドレッシング 8ml	1袋	1袋			
丸鶏スープベースHD	12	13												
パン			米飯			米飯			米飯			米飯		

2023、1

No. 3

23(月)			24(火)			25(水)			26(木)			27(金)		
ツナサンド			焼き魚(ぶり)			播州ラーメン			豚丼			鶏肉のなるとオレンジソース		
(小袋マヨネーズ)			ほうれんそうの和え物			たまご焼き			黒豆といりこのごまがらめ			ブロッコリーのゆず香和え		
ミネストローネスープ			かす汁			ぽんかん						ちょぼ汁 (小袋花かつお)		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
まぐろ油漬け	30	36	ぶり切身 50g	1切れ	1切れ		小1年	80	豚肉ももスライス	40	48	鶏もも皮つき	50	60
キャベツ	25	30	天外天塩	0.2	0.2	冷凍蒸し中華麺	小2～6年	100	しょうが	0.25	0.3	でんぷん	5	6
にんじん	4.5	5.4					中・職	120	たまねぎ	70	84	米ぬか油	5	6
たまねぎ	5	6	ほうれんそう	40	48	ごま油	1	1.2	にんじん	16	19.2	こいくちしょうゆ	3.2	3.84
とうもろこし	5	6	にんじん	3	3.6				おつゆふ	1.9	2.28	本みりん	0.4	0.48
ごま油	0.16	0.19	上白糖	0.5	0.6	鶏もも皮なし	12	14.4	しらたき	35	42	水	2	2.4
米酢	0.7	0.84	うすくちしょうゆ	2.3	2.76	焼豚	10	12	葉ねぎ	5	6	なるとオレンジマーマレード	4	4.8
うすくちしょうゆ	0.7	0.84				米ぬか油	0.4	0.48	米ぬか油	0.5	0.6			
レモン果汁	0.2	0.24	豚肉ももスライス	10	12	にんじん	7.2	8.64	三温糖	1.5	1.8	ブロッコリー	25	30
			米ぬか油	0.1	0.12	たまねぎ	30	36	こいくちしょうゆ	3.2	3.84	うすくちしょうゆ	2.6	3.12
小袋マヨネーズ 8g	1袋		里芋	20	25	もやし	12	14.4	うすくちしょうゆ	3.2	3.84	米酢	1.8	2.16
小袋マヨネーズ 10g		1袋	かぶ	15	18	葉ねぎ	3.5	4.2	清酒	1	1.2	上白糖	1.8	2.16
			油揚げ	2	2.2	とうもろこし	6.4	7.68	本みりん	1	1.2	ゆず果汁	0.5	0.6
豚肉ももスライス	10	15	にんじん	10	12	きくらげ	0.3	0.36						
米ぬか油	0.2	0.25	ごぼう	10	12	ごま油	0.5	0.6	かえりちりめん	5	6	白玉団子	30	35
ベーコン	5	7	突きこんにゃく	15	18	本みりん	1	1.1	米ぬか油	1.4	1.68	ささげ	5	6
ABCマカロニ	3	3.5	葉ねぎ	3.5	3.5	こいくちしょうゆ	1	1.1	蒸し黒豆	15	18	乾しずいき	1	1.1
じゃがいも	35	40	酒かす	3.5	4.5	うすくちしょうゆ	0.4	0.48	さつまいも1.5㎝角切り	25	30	煮干し	3	3
たまねぎ	20	25	みそ	6.7	6.8	中華スープの素	0.5	0.6	でんぷん	1.5	1.8	出し昆布	1	1
にんじん	9	10	出し昆布	0.6	0.6	スープベースチキン	10	10	米ぬか油	5	6	みそ	6.3	6.48
トマトホール缶	10	12	削り節 3号だし	4	4	天外天塩	0.2	0.24	いりごま	0.5	0.6			
パセリ	0.45	0.45				こしょう	0.05	0.05	上白糖	1.8	2.16	小袋花かつお	1袋	1袋
丸鶏スープベースHD	12	12							こいくちしょうゆ	0.9	1.08			
天外天塩	0.62	0.68				たまご焼き(具入り)50g	1個	1個	本みりん	1.8	2.16			
こしょう	0.02	0.03							水	1	1.2	菜飯の素		
						ぽんかんM	1個	1個						
						黒砂糖								
パン			米飯			減量黒糖パン			米飯			菜飯		

2023、1

No. 4

30(月)			31(火)											
春巻き キャベツのレモン和え かにとレタスのスープ			カレーライス じゃこのサラダ											
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
春巻き 50g	1本	1本	豚肩ロース1.5cm角切り	30	35									
米ぬか油	5	5	米ぬか油	0.3	0.3									
			にんじん	20	22									
キャベツ	35	42	たまねぎ	60	65									
にんじん	3	3.6	じゃがいも	54	63									
きゅうり	5	6	マッシュルーム	4	5									
上白糖	0.2	0.24	給食用カレーフレーク	16	18									
米酢	0.5	0.6	ウスターソース	2	2.2									
レモン果汁	0.5	0.6	ケチャップ	2	2									
天外天塩	0.18	0.22	りんご	3	3									
			赤ワイン	0.5	0.6									
ずわいがに	15	18	天外天塩	0.2	0.25									
たまねぎ	20	24	ガラムマサラ	0.01	0.04									
にんじん	9	11	ココナツミルク	2.5	3									
レタス	25	30												
セロリー	3.3	4	キャベツ	30	36									
丸鶏スープベースHD	12	12	ちりめんじゃこ	3	3.6									
天外天塩	0.68	0.7	ごま油	0.5	0.6									
こしょう	0.02	0.03	冷凍むき枝豆	20	24									
			うすくちしょうゆ	1.2	1.44									
			ツインミール(米粒麦)											
パン			麦ご飯											