様

（3）

2023、4月分予定献立

保護者確認欄

除去不可能
除去可能
エビ、イカ、カニ、タコ

（月）	（火）	（水）	（木）	（金）
3	4	5	6	7
10　パン	11　米飯	12　米飯	13　米飯	14　ゆかりご飯
マカロニのケチャップ炒め もち麦スープ	肉じゃが煮 ほうれんそうのいろどり和え	鶏肉のレモン風味 きゅうりともやしの和え物 野菜のみそ汁	マーボー豆腐 春雨サラダ	焼き魚(さけ) 小松菜の和え物 若竹汁
17　パン	18　米飯	19　減量パン	20　米飯	21　麦ご飯
鶏肉の香草焼き ブロッコリーのコンソメ味 野菜スープ	牛肉とごぼうのうま煮 たまねぎのみそ汁	焼きそば ささみサラダ しらぬい(個包装)	コロッケ ほうれんそうの和え物 魚麺のすまし汁	カレーライス ツナサラダ
24　パン	25　米飯	26　米飯	27　米飯	28　米飯
えびのクリーム煮 ピッコロサラダ	豆腐ハンバーグ(あんかけ) 春キャベツのごま和え ふのみそ汁 さくらゼリー	チャプチェ わかめスープ	豚肉のみそ炒め 山菜のかきたま汁	魚(きす)の天ぷら もやしの中華和え 高野豆腐の五目煮

※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、4

No. 1

10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
パン	米飯	米飯	米飯	ゆかりご飯
マカロニのケチャップ炒め	肉じゃが煮	鶏肉のレモン風味	マーボー豆腐	焼き魚(さけ)
もち麦スープ	ほうれんそうのいろどり和え	きゅうりともやしの和え物	春雨サラダ	小松菜の和え物
		野菜のみそ汁		若竹汁

材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
チキンウインナースライス	40	48	牛肉ももばらスライス	25	27.5	鶏もも皮つき	50	60	冷凍豆腐	100	110		小1, 2年	その他
たまねぎ	14	16.8	米ぬか油	0.3	0.33	でんぷん	5	6	豚ひき肉	38	45	さけ切身	40g	50g
ぶなしめじ	6	7.2	にんじん	14	15.4	米ぬか油	5	6	しょうが	0.8	1	天外天塩	0.16	0.2
ピーマン	3	3.6	じゃがいも	77	84.7	こいくちしょうゆ	4	4.8	にんにく	0.8	1			
ツイストマカロニ	5	6	たまねぎ	75	82.5	本みりん	1	1.2	たまねぎ	32	38	こまつな	40	48
天外天塩	0.11	0.13	しらたき	20	22	上白糖	2.5	3	にんじん	15	18	にんじん	3	3.6
こしょう	0.01	0.01	冷凍さやいんげん	5	5.5	水	2	2.4	乾ししいたけ	0.4	0.5	上白糖	0.6	0.72
ケチャップ	5.85	7.02	三温糖	1.1	1.21	レモン果汁	1.2	1.44	にら	6.5	7	うすくちしょうゆ	1.76	2.11
ウスターソース	0.35	0.42	こいくちしょうゆ	3	3.3				八丁みそ	5.2	6.3			
上白糖	0.11	0.13	うすくちしょうゆ	3.2	3.52	きゅうり	20	24	トウバンジャン	0.25	0.45	塩蔵わかめ	1.5	1.8
			清酒	0.5	0.55	もやし	20	24	こいくちしょうゆ	4.2	5	木綿豆腐	40	48
焼豚	10	12	本みりん	0.5	0.55	天外天塩	0.08	0.1	三温糖	1.2	1.44	たけのこ	30	33
たまねぎ	20	24				米酢	1.35	1.62	オイスターソース	0.44	0.53	にんじん	9	10.8
にんじん	9	11	ほうれんそう	15	18	上白糖	1	1.2	清酒	1	1.2	葉ねぎ	3.5	3.5
レタス	25	30	冷凍ほうれんそう	15	18	うすくちしょうゆ	0.64	0.77	ごま油	0.4	0.5	削り節 3号だし	4	4
もち麦	3	3.5	スクール糸かまぼこ	8	9.6	いりごま	0.5	0.6	でんぷん	1.5	1.6	出し昆布	0.6	0.6
丸鶏スープベースHD	12	12	ぶなしめじ	5	6							天外天塩	0.12	0.14
天外天塩	0.68	0.7	キャベツ	17	20.4	キャベツ	17	22	はるさめ	5	6	うすくちしょうゆ	3.5	3.6
こしょう	0.02	0.03	にんじん	5	6	にんじん	5	6	キャベツ	30	36	本みりん	0.27	0.34
			うすくちしょうゆ	2.8	3.36	たまねぎ	20	25	にんじん	10	12			
			上白糖	0.38	0.46	えのきたけ	4	5	きゅうり	10	12			
						油揚げ	3	3.3	チキンハム	8	9.6	ゆかり	1.45	1.88
						葉ねぎ	3.5	3.5	いりごま	0.6	0.72			
						煮干し	4	4	ごま油	0.6	0.72			
						みそ	6.9	7	米酢	4.5	5.4			
									上白糖	1.9	2.28			
									うすくちしょうゆ	4.6	5.52			

2023、4

No. 2

17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
パン	米飯	減量パン	米飯	麦ご飯
鶏肉の香草焼き	牛肉とごぼうのうま煮	焼きそば	コロッケ	カレーライス
ブロッコリーのコンソメ味	たまねぎのみそ汁	ささみサラダ	ほうれんそうの和え物	ツナサラダ
野菜スープ		しらぬい(個包装)	魚麺のすまし汁	

材料	小	中
	小1, 2年	その他
鶏むね皮つき	50g	70g
バジルペースト	0.5	0.7
うすくちしょうゆ	0.25	0.35
天外天塩	0.1	0.14
こしょう	0.01	0.01
白ワイン	0.25	0.35
ブロッコリー	10	12
冷凍ブロッコリー	20	24
コンソメ	0.9	1.08
水	3.4	4.08
ベーコン	5	6
米ぬか油	0.01	0.01
たまねぎ	20	24
にんじん	9	11
キャベツ	17	22
セロリー	3.3	4
丸鶏スープベースHD	12	12
天外天塩	0.68	0.7
こしょう	0.02	0.03

材料	小	中
牛肉ももばらスライス	25	30
米ぬか油	0.2	0.24
にんじん	18	21.6
ごぼう	30	36
たけのこ水煮	15	18
乾ししいたけ	0.4	0.48
しらたき	20	24
冷凍さやいんげん	5	6
三温糖	1.4	1.68
うすくちしょうゆ	2.28	2.74
こいくちしょうゆ	2.5	3
清酒	0.5	0.6
本みりん	0.5	0.6
たまねぎ	30	36
油揚げ	3	3.3
塩蔵わかめ	1.5	1.8
にんじん	9	11
葉ねぎ	3.5	3.5
みそ	6.9	7
煮干し	4	4

材料	小	中
焼きそばめん	28	33.6
豚肉ばらスライス	20	24
キャベツ	34	40
もやし	20	25
たまねぎ	15	18
にんじん	15	16
にら	3	3.5
葉ねぎ	3	3.5
お好みソース	7	8
ウスターソース	4.8	6
天外天塩	0.17	0.2
こしょう	0.02	0.04
あおのり	0.25	0.3
米ぬか油	0.5	0.6
蒸しささみ	15	18
きゅうり	25	30
にんじん	3	3.6
うすくちしょうゆ	2.5	3
米酢	2.1	2.52
上白糖	0.9	1.08
ごま油	0.5	0.6
海藻ミックス	1.2	1.44
しらぬい(個包装)1/6カット	1袋	1袋

材料	小	中
淡路たまねぎコロッケ(乳卵抜き)60g	1個	1個
米ぬか油	6	6
ほうれんそう	40	48
にんじん	3	3.6
上白糖	0.5	0.6
うすくちしょうゆ	2.5	2.76
魚麺	20	25
にんじん	10	12
乾燥湯葉	1	1.2
葉ねぎ	3.5	3.5
うすくちしょうゆ	3.6	3.8
天外天塩	0.15	0.16
出し昆布	0.6	0.6
削り節 3号だし	4	4

材料	小	中
豚肩ロース1.5cm角切り	30	35
米ぬか油	0.3	0.3
にんじん	20	22
たまねぎ	60	65
じゃがいも	54	63
マッシュルーム	4	5
給食用カレーフレーク	16	18
ウスターソース	2	2.2
ケチャップ	2	2
りんご	3	3
赤ワイン	0.5	0.6
天外天塩	0.2	0.25
ガラムマサラ	0.01	0.04
ココナツミルク	2.5	3
キャベツ	25	30
にんじん	5	6
まぐろ油漬け	15	18
きゅうり	10	12
セロリー	2	2.4
いりごま	0.6	0.72
うすくちしょうゆ	2.3	2.76
米酢	2.6	3.12
上白糖	0.9	1.08
ごま油	0.45	0.54
米粒麦	9.7	12.5

2023、4

No. 3

24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
パン	米飯	米飯	米飯	米飯
えびのクリーム煮	豆腐ハンバーグ(あんかけ)	チャプチェ	豚肉のみそ炒め	魚(きす)の天ぷら
ピッコロサラダ	春キャベツのごま和え	わかめスープ	山菜のかきたま汁	もやしの中華和え
	ふのみそ汁　さくらゼリー			高野豆腐の五目煮

材料	小	中
むきえび	20	24
たまねぎ	38	45.6
にんじん	9	10.8
じゃがいも	45	54
マッシュルーム	5	6
マカロニ	5	6
有塩バター	3	3.6
小麦粉	3	3.6
天外天塩	0.64	0.7
こしょう	0.03	0.04
調理用牛乳	40	48
白ワイン	0.6	0.72
丸鶏スープベースHD	12	13
チキンハム(角切り)	12	14.4
キャベツ	35	42
きゅうり	10	12
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

材料	小	中
豆腐ハンバーグ(乳卵抜き)60g	1個	1個
上白糖	1.5	1.5
こいくちしょうゆ	2	2
清酒	0.6	0.6
本みりん	0.6	0.6
キャベツ	55	66
上白糖	0.3	0.36
うすくちしょうゆ	2	2.4
いりごま	0.4	0.48
たまねぎ	30	35
にんじん	9	11
油揚げ	2	2.2
えのきたけ	4	5
おつゆふ	1.2	1.3
葉ねぎ	3.5	3.5
煮干し	4	4
みそ	6.9	7
さくらゼリー 30g	1個	1個

材料	小	中
牛肉ももばらスライス	35	42
米ぬか油	0.4	0.48
三温糖	0.8	0.96
こいくちしょうゆ	2.6	3.12
清酒	0.3	0.36
しょうが	0.24	0.29
にんにく	0.28	0.34
根深ねぎ	3	3.6
乾ししいたけ	0.4	0.48
たまねぎ	14.1	16.92
にんじん	9	10.8
たけのこ水煮	10	12
赤ピーマン	2.7	3.24
はるさめ　5cmカット	5	6
にら	3.8	4.56
いりごま	0.5	0.6
三温糖	0.3	0.36
うすくちしょうゆ	1.9	2.28
ごま油	0.4	0.48
トウバンジャン	0.1	0.12
塩蔵わかめ	1.5	1.8
たまねぎ	10	12
にんじん	10	12
葉ねぎ	3.5	3.5
丸鶏スープベースHD	15	15
天外天塩	0.12	0.13
こしょう	0.02	0.03
うすくちしょうゆ	5	5.3
ごま油	0.2	0.22
コンソメ	0.35	0.38

材料	小	中
豚肉ももスライス	30	36
豚肉ばらスライス	20	24
米ぬか油	0.4	0.45
キャベツ	35	40
にんじん	9	11
もやし	8	10
根深ねぎ	2.5	2.5
エリンギ	5	6
しょうが	0.8	1
上白糖	1.2	1.3
こいくちしょうゆ	1.8	2
清酒	0.5	0.6
本みりん	0.5	0.6
みそ	4	4.5
ごま油	0.4	0.5
トウバンジャン		0.2
山菜水煮ミックス	15	18
たまねぎ	8	10
にんじん	9	11
木綿豆腐	30	35
鶏卵	15	17
葉ねぎ	3.5	3.5
天外天塩	0.15	0.17
うすくちしょうゆ	4.2	4.3
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

材料	小	中
きす開き15g	1枚	1枚
天外天塩	0.06	0.06
天ぷら粉	8	8
米ぬか油	4	4
大豆もやし	40	48
刻み昆布	0.5	0.6
こいくちしょうゆ	2.2	2.64
上白糖	0.45	0.54
米酢	1.8	2.16
ごま油	0.6	0.72
高野豆腐	10	12
鶏もも皮つき	20	24
米ぬか油	0.3	0.36
にんじん	15	18
たまねぎ	75	90
たけのこ水煮	15	18
冷凍さやいんげん	5	6
うすくちしょうゆ	4.2	5.04
こいくちしょうゆ	1.2	1.44
三温糖	1.3	1.56
本みりん	0.5	0.6
清酒	0.5	0.6
削り節 3号だし	1	1.2