

様

(4)

2023、6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 麦ご飯	2 わかめご飯
			カレーライス 海と畑のサラダ	さわらの西京焼き おかひじきのごま和え なめこ汁
5 減量パン ^{あんず ジャム}	6 米飯	7 パン	8 米飯	9 米飯
五目うどん おかひじきサラダ	豚しゃぶサラダ (小袋ぽん酢しょうゆ) 豆腐のみそ汁	トマトオムレツ アスパラサラダ(小袋ごまドレッシング) ワンタンスープ	牛丼 チンゲンサイのいりどり和え	酢豚 もずくのすまし汁
12 パン	13 米飯	14 米飯	15 米飯	16 米飯
鶏肉とレバーのソースからめ 汁ビーフン	肉じゃが煮 じゃこのサラダ	あじの南蛮漬け 小松菜の和え物 高野豆腐の卵とじ	焼肉風 夏野菜のみそ汁 パインアップル(個包装)	焼きししゃも チンゲンサイの和え物 たけのこと鶏肉のみそ煮
19 パン	20 わかめご飯	21 パン	22 す飯	23 米飯
ポークビーンズ ツナサラダ	焼き魚(さけ) 切干し大根の炒めナムル たまねぎのみそ汁	鶏肉のレモン風味 カリフラワーのカレー味 コンソメスープ	手巻きずし (卵、ウインナー、竹輪、ツナ、 小袋マヨネーズ、焼きのり) 湯葉のすまし汁	豚肉のアップルソース こぶきいも 豆苗スープ
26 ナン	27 米飯	28 米飯	29 米飯	30 米飯
ドライカレー ポトフ	えびのチリソース キャベツのレモン和え 中華スープ	ポークシューマイ きゅうりの梅おかか和え 具だくさんみそ汁 やさいふりかけ	親子丼 ビーフンサラダ	じゃんじゃん豆腐 魚麵のすまし汁

最新版 2023.6.2

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)					
						麦ご飯 カレーライス 海と畑のサラダ			わかめご飯 さわらの西京焼き おかひじきのごま和え なめこ汁					
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
						豚肩ロース1.5cm角切り	30	35	さわら切身 50g	1切れ	1切れ			
						米ぬか油	0.3	0.3	白みそ	5.7	5.7			
						にんじん	20	22	清酒	1.4	1.4			
						たまねぎ	60	65	三温糖	0.85	0.85			
						じゃがいも	54	63	本みりん	0.2	0.2			
						マッシュルーム	4	5						
						給食用カレーフレーク	16	18	おかひじき	18	21.6			
						ウスターソース	2	2.2	もやし	25	30			
						ケチャップ	2	2	いりごま	0.6	0.72			
						りんご	3	3	上白糖	0.5	0.6			
						赤ワイン	0.5	0.6	うすくちしょうゆ	2.5	3			
						天外天塩	0.2	0.25						
						ガラムマサラ	0.01	0.04	なめこ	8	10			
						ココナッツミルク	2.5	3	木綿豆腐	40	45			
									たまねぎ	20	25			
						キャベツ	17	20.4	にんじん	10	12			
						きゅうり	10	12	根深ねぎ	10	12			
						まぐろ油漬け	15	18	みそ	7.25	7.4			
						にんじん	5	6	煮干し	4	4			
						冷凍ホールコーン	5	6						
						乾しひじき	1.5	1.8						
						うすくちしょうゆ	2.2	2.64	炊き込みわかめ	1.94	2.5			
						米酢	2.8	3.36						
						上白糖	1.2	1.44						
						米粒麦	9.7	12.5						

5(月)			6(火)			7(水)			8(木)			9(金)		
減量パン			米飯			パン			米飯			米飯		
あんずジャム			豚しゃぶサラダ			トマトオムレツ			牛丼			酢豚		
五目うどん			(小袋ぼん酢しょうゆ)			アスパラサラダ(小袋ごまドレッシング)			チンゲンサイのいろどり和え			もずくのすまし汁		
おかひじきサラダ			豆腐のみそ汁			ワントンスープ								
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	豚肩ロース薄切り	45 0.8	54 0.96	トマトオムレツ60g	1個	1個	牛肉ももばらスライス	40 70	48 84	豚肩ロース2cm角切り	40 0.3	48 0.36
米ぬか油		1.2	しょうが	25	30	グリーンアスパラガス	12	14.4	たまねぎ	16	19.2	しょうが	0.5	0.6
鶏もも皮なし	10	15	たまねぎ	15	18	たまねぎ	10	12	にんじん	1.9	2.28	清酒	1.1	1.32
焼きかまぼこ	8	10	きゅうり	5	6	ツイストマカロニ	5	6	おつゆふ	35	42	でんぷん	3.5	4.2
油揚げ	2	2.2	赤ピーマン	5	6	ポークハム	12	14.4	しらたき	5	6	米ぬか油	3.5	4.2
塩蔵わかめ	1.5	1.6	黄ピーマン	5	6	ごまドレッシング8ml	1袋	1袋	葉ねぎ	0.5	0.6	にんじん	8	9.6
にんじん	7	9	いりごま	1	1.2	ワンタンの皮	8	9	米ぬか油	1.5	1.8	たまねぎ	40	48
根深ねぎ	5.4	5.4	小袋ぼん酢しょうゆ 7g	1袋	1袋	豚ひき肉	8	10	三温糖	3.2	3.84	たけのこ水煮	8	9.6
天外天塩	0.15	0.16	小袋ぼん酢しょうゆ 15g			しょうが	0.2	0.24	こいくちしょうゆ	3.2	3.84	ピーマン	3.5	4.2
うすくちしょうゆ	5.6	5.9	木綿豆腐	40	45	たまねぎ	20	24	うすくちしょうゆ	3.2	3.84	パインアップル缶	10	12
本みりん	0.3	0.3	たまねぎ	20	24	にんじん	10	12	清酒	1	1.2	うずら卵水煮	18	21.6
出し昆布	0.6	0.6	にんじん	9	10.8	葉ねぎ	3.5	3.5	本みりん	1	1.2	上白糖	2.4	2.88
削り節 3号だし	4	4	塩蔵わかめ	1.2	1.4	きくらげ	0.2	0.3	キャベツ	26	31.2	こいくちしょうゆ	3.8	4.56
蒸しささみ	15	18	根深ねぎ	5.3	5.3	スープベースチキン	15	15	チンゲンサイ	34	40.8	米酢	1.7	2.04
おかひじき	18	21.6	出し昆布	0.6	0.6	天外天塩	0.12	0.13	にんじん	5	6	ごま油	0.4	0.48
にんじん	3	3.6	削り節 3号だし	4	4	みそ	7.25	7.35	冷凍ホールコーン	5	6	オイスターソース	0.6	0.72
うすくちしょうゆ	2.5	3	みそ	7.25	7.35	こしょう	0.03	0.04	チキンハム	8	9.6	乾燥もずく	0.3	0.35
米酢	2.1	2.52				うすくちしょうゆ	4.1	4.3	うすくちしょうゆ	2.6	3.12	冷凍豆腐	30	35
上白糖	0.9	1.08				ごま油	0.3	0.3	上白糖	0.4	0.48	にんじん	9	11
ごま油	0.5	0.6										えのきたけ	7	9
あんずジャム15g	1個	1個										天外天塩	0.12	0.13
												うすくちしょうゆ	3.8	4
												削り節 3号だし	5	5

12(月)			13(火)			14(水)			15(木)			16(金)		
パン 鶏肉とレバーのソースからめ 汁ビーフン			米飯 肉じゃが煮 じゃこのサラダ			米飯 あじの南蛮漬け 小松菜の和え物 高野豆腐の卵とじ			米飯 焼肉風 夏野菜のみそ汁 パインアップル(個包装)			米飯 焼きししゃも チンゲンサイの和え物 たけのこと鶏肉のみそ煮		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
鶏もも皮つき	45	54	豚肉ももスライス	25	27.5	あじレトルト4号 35g	1尾	1尾	豚肉ももスライス	25	30	ししゃも 15g	小1,2年	その他
カットレバーミニでん粉付	10	12	米ぬか油	0.3	0.33	でんぷん	3.5	3.5	牛肉ももばらスライス	25	30	ししゃも 15g	1尾	2尾
しょうが	2	2.4	にんじん	14	15.4	米ぬか油	3.5	3.5	米ぬか油	0.5	0.6	キャベツ	25	30
こいくちしょうゆ	1.8	2.16	じゃがいも	77	84.7	上白糖	0.9	0.9	キャベツ	50	60	キャベツ	25	30
清酒	1.5	1.8	たまねぎ	75	82.5	うすくちしょうゆ	2.25	2.25	にんじん	8	9.6	チンゲンサイ	35	42
でんぷん	4	4.8	しらたき	20	22	米酢	3	3	たまねぎ	15	18	にんじん	5	6
米ぬか油	5	6	冷凍さやいんげん	5	5.5	水	4.5	4.5	にんにく	0.9	1.08	うすくちしょうゆ	2.5	3
たまねぎ	28	33.6	三温糖	1.1	1.21	ごま油	0.15	0.15	しょうが	0.8	0.96	上白糖	0.4	0.48
赤ピーマン	3	3.6	こいくちしょうゆ	3	3.3	一味唐辛子	0.01	0.01	ケチャップ	2	2.4	たけのこ水煮	20	24
ケチャップ	4	4.8	うすくちしょうゆ	3.2	3.52	こまつな	40	48	りんご	2.5	3	たけのこ水煮	20	24
ウスターソース	3	3.6	清酒	0.5	0.55	にんじん	3	3.6	いりごま	0.9	1.08	鶏もも皮つき	25	30
カレー粉	0.4	0.48	本みりん	0.5	0.55	にんじん	3	3.6	八丁みそ	1.7	2.04	じゃがいも	55	66
上白糖	0.5	0.6	キャベツ	30	36	上白糖	0.6	0.72	こいくちしょうゆ	4.1	4.92	にんじん	15	18
にんにく	0.18	0.216	ちりめんじゃこ	3	3.6	うすくちしょうゆ	1.76	2.112	本みりん	0.9	1.08	冷凍さやいんげん	5	6
平麺ビーフン	6	7	ごま油	0.5	0.6	高野豆腐	10	12	清酒	0.9	1.08	板こんにゃく	20	24
もやし	15	18	冷凍むき枝豆	20	24	鶏卵	26	31.2	ウスターソース	2.1	2.52	ごぼう団子	18	21.6
にんじん	9	11	うすくちしょうゆ	1.2	1.44	鶏もも皮つき	20	24	上白糖	1.7	2.04	みそ	5	6
焼豚	8	10				にんじん	14	16.8	かぼちゃ角切り	15	18	上白糖	2	2.4
たまねぎ	14	17				たまねぎ	55	66	なす	10	12	本みりん	1.19	1.428
にら	3	3				冷凍さやいんげん	5	6	にんじん	10	12	こいくちしょうゆ	1.74	2.088
スープベースチキン	12	12				うすくちしょうゆ	4.5	5.4	たまねぎ	18	24	削り節 3号だし	1	1.2
天外天塩	0.1	0.11				こいくちしょうゆ	1.5	1.8	油揚げ	2	2.2	米ぬか油	0.4	0.48
うすくちしょうゆ	4.5	4.7				三温糖	1.3	1.56	葉ねぎ	4	4	水	24	28.8
ごま油	0.5	0.55				本みりん	0.5	0.6	みそ	7.25	7.4			
						清酒	0.5	0.6	煮干し	4	4			
						削り節 3号だし	1	1.2						
									パインアップルスライス 40g	1袋	1袋			

19(月)			20(火)			21(水)			22(木)			23(金)		
パン ポークビーンズ ツナサラダ			わかめご飯 焼き魚(さけ) 切干し大根の炒めナムル たまねぎのみそ汁			パン 鶏肉のレモン風味 カリフラワーのカレー味 コンソメスープ			す飯 手巻きずし (卵、ウインナー、竹輪、ツナ、 小袋マヨネーズ、焼きのり) 湯葉のすまし汁			米飯 豚肉のアップルソース こぶきいも 豆苗スープ		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
豚肉ももスライス	20	24	さけ切身50g	1切れ	1切れ	鶏もも皮つき	50	60	手巻き用卵	1本	1本	豚肉ももスライス	60	72
米ぬか油	0.3	0.36	天外天塩	0.20	0.2	でんぷん	5	6	手巻用ウインナー	1本	2本	たまねぎ	7	8.4
蒸し大豆	20	24				米ぬか油	5	6	焼き竹輪	1/4本	1/2本	りんご	6	7.2
たまねぎ	38	45.6	切干し大根	5	6	こいくちしょうゆ	4	4.8	うすくちしょうゆ	0.2	0.4	ケチャップ	7	8.4
じゃがいも	54	64.8	豚肉ももスライス	15	18	本みりん	1	1.2	三温糖	0.16	0.32	ウスターソース	2.9	3.48
にんじん	18	21.6	にんじん	10	12	上白糖	2.5	3	清酒	0.14	0.28	上白糖	0.35	0.42
ショルダーベーコン	5	6	にら	2	2.4	水	2	2.4				こいくちしょうゆ	1.2	1.44
ペンネマカロニ	5	6	根深ねぎ	1	1.2	レモン果汁	1.2	1.44	キャベツ	17	21	米ぬか油	0.5	0.6
ケチャップ	10	12	こいくちしょうゆ	1.8	2.16				きゅうり	10	12			
トマトピューレ	10	12	上白糖	1.5	1.8	カリフラワー	15	18	まぐろ油漬け	25	30	男爵	45	54
スープベースチキン	9	10.8	うすくちしょうゆ	1.9	2.28	ブロッコリー	15	18				乾燥パセリ	0.02	0.024
こいくちしょうゆ	1.2	1.44	本みりん	0.5	0.6	カレー粉	0.03	0.036	小袋マヨネーズ 5g	1袋		天外天塩	0.25	0.3
ウスターソース	2.4	2.88	ごま油	1	1.2	天外天塩	0.12	0.144	小袋マヨネーズ 8g		1袋	こしょう	0.02	0.024
上白糖	0.8	0.96	いりごま	1	1.2									
天外天塩	0.2	0.24	水	2	2.4	ベーコン	5	6	焼きのり4切6枚入	1袋	1袋	焼豚	5	6
こしょう	0.03	0.036				たまねぎ	20	24				たまねぎ	20	25
ガーリックパウダー	0.02	0.024	たまねぎ	30	36	にんじん	9	11	木綿豆腐	40	45	にんじん	9	11
			油揚げ	3	3.3	レタス	25	30	にんじん	9	10.8	豆苗	8	10
キャベツ	25	30	塩蔵わかめ	1.5	1.8	セロリー	3.3	4	塩蔵わかめ	1.2	1.4	セロリー	3.3	4
にんじん	5	6	にんじん	9	11	スープベースチキン	12	12	乾燥湯葉	1	1.2	スープベースチキン	12	12
まぐろ油漬け	15	18	葉ねぎ	3.5	3.5	天外天塩	0.68	0.7	葉ねぎ	3.5	3.5	天外天塩	0.68	0.7
きゅうり	10	12	みそ	7.25	7.4	こしょう	0.03	0.04	天外天塩	0.14	0.15	こしょう	0.02	0.03
セロリー	2	2.4	煮干し	4	4				うすくちしょうゆ	3.7	3.8	こんにゃく寒天	1	1
いりごま	0.6	0.72							出し昆布	0.6	0.6			
うすくちしょうゆ	2.3	2.76							削り節 3号だし	4	4			
米酢	2.6	3.12	炊き込みわかめ	1.94	2.5									
上白糖	0.9	1.08												
ごま油	0.45	0.54							すしのこ	4.4	5.7			

2023、6

No. 5

26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
ナン	米飯	米飯	米飯	米飯

ドライカレー ポトフ			えびのチリソース キャベツのレモン和え 中華スープ			ポークシューマイ きゅうりの梅おかか和え 具たくさんみそ汁 やさいふりかけ			親子丼 ビーフンサラダ			じゃんじゃん豆腐 魚麵のすまし汁		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
豚ひき肉	20	24	むきえび	60	72				鶏もも皮つき	30	35	豚肉ももスライス	20	24
牛ひき肉	20	24	しょうが	0.8	0.96	ポークシューマイ	小1,2年 小3-6年 中・職	1個 2個 3個	米ぬか油	0.2	0.25	米ぬか油	0.2	0.24
たまねぎ	50	60	清酒	1	1.2				鶏卵	34	38	がんもどき	30	36
にんじん	15	18	でんぷん	10.5	12.6	きゅうり		30	たまねぎ	75	85	板こんにゃく	25	30
ピーマン	7	8.4	米ぬか油	6	7.2	乾燥カリカリ梅	0.4	0.48	にんじん	15	18	たまねぎ	40	48
マッシュルーム	3	3.6	根深ねぎ	6	7.2	花かつお	0.5	0.6	乾しいたけ	0.6	0.7	にんじん	10	12
にんにく	0.6	0.72	ケチャップ	5	6	うすくちしょうゆ	0.7	0.84	おつゆふ	1.5	1.6	根深ねぎ	4	4.8
有塩バター	1.6	1.92	清酒	2	2.4	上白糖	0.5	0.6	葉ねぎ	4.5	4.5	乾しいたけ	0.5	0.6
小麦粉	1.2	1.44	上白糖	2.2	2.64				三温糖	1.3	1.45	しょうが	0.4	0.48
カレー粉	0.72	0.864	米酢	1.8	2.16	にんじん	10	14	うすくちしょうゆ	2.5	2.8	みそ	2.8	3.36
ウスターソース	0.9	1.08	オイスターソース	1.8	2.16	冷凍豆腐	30	35	こいくちしょうゆ	4	4.6	こいくちしょうゆ	3	3.6
天外天塩	0.8	0.96	トウバンジャン	0.03	0.036	突きこんにゃく	20	25	清酒	0.5	0.5	三温糖	1.95	2.34
赤ワイン	0.8	0.96	スープベースチキン	3	3.6	ごぼう	9	11	本みりん	0.5	0.5	清酒	1	1.2
フルーツチャツネ	0.7	0.84	キャベツ	35	42	葉ねぎ	3.5	3.5	削り節 3号だし	2	2	魚麵	20	25
荒挽ミニカクテルウインナー	20	24	にんじん	3	3.6	みそ	7.25	7.4	ビーフン	6	7.2	にんじん	10	12
キャベツ	30	35	きゅうり	5	6	煮干し	4	4	にんじん	5	6	乾燥湯葉	1	1.2
じゃがいも	45	50	上白糖	0.2	0.24	いろいろやさいふりかけ	1個	1個	きゅうり	20	24	葉ねぎ	3.5	3.5
たまねぎ	35	40	米酢	0.5	0.6				チキンハム	10	12	うすくちしょうゆ	3.6	3.8
にんじん	18	22	レモン果汁	0.5	0.6				うすくちしょうゆ	3.4	4.08	天外天塩	0.15	0.16
セロリー	3	4	天外天塩	0.18	0.216				米酢	3.3	3.96	出し昆布	0.6	0.6
スープベースチキン	15	15	豚肉ももスライス	15	20				上白糖	1.3	1.56	削り節 3号だし	4	4
天外天塩	0.5	0.55	チンゲンサイ	15	20				ごま油	0.45	0.54			
こしょう	0.02	0.03	たまねぎ	20	25									
			にんじん	5	6									
ナン	小1-3年 小4-6年 中・職	50 70 100	きくらげ	0.2	0.3									
			ポークブイヨン	15	15									
			天外天塩	0.12	0.13									
			こしょう	0.03	0.04									
			うすくちしょうゆ	4.1	4.3									
			ごま油	0.3	0.3									

ナンは通常のパンをとっていません
人の分も入れていきます。明細を確
認の上、喫食の判断をお願いします。