様

（4）

2023、10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）
2 減量パン いちごジャム	3 米飯	4 米飯	5 米飯	6 ゆかりご飯
きつねうどん 海と畑のサラダ	鶏肉のレモン風味 おひたし さつま汁	チャプチェ わかめスープ	煮込みおでん ライスパスタサラダ	お好み焼き ごまけんちん汁
9	10 米飯	11 減量パン	12 米飯	13 米飯
	さばのみそ煮 小松菜のおかか和え すいとん　ブルーベリーゼリー	ハムステーキ(ケチャップソースかけ) ブロッコリーのコンソメ味 青パパイヤのスープ	チキンチキンごぼう かきたま汁	じゃんじゃん豆腐 すり身団子スープ
16 減量パン	17 きのこご飯	18 米飯	19 米飯	20 麦ご飯
チリコンカン ツナサラダ	焼き魚(さわら) ひじきの煮物 なめこ汁	親子丼 チンゲンサイのいろどり和え	えびのチリソース ボイルキャベツ 沢煮椀	ビーンズカレー トマトサラダ
23 減量パン	24 米飯	25 減量黒糖パン	26 米飯	27 米飯
魚(さけ)のカレームニエル キャベツのごま和え クリーム煮	ルーロー飯 ほうれんそうの中華和え	きのこスパゲティ ささみサラダ	竹輪の磯辺揚げ きゅうりとわかめの酢の物 たまねぎのみそ汁	肉じゃが煮 ひねぽんサラダ
30 減量パン	31 米飯			
あじフライ キャベツとコーンの和え物 ミネストローネスープ	豚肉のみそ炒め てまりふのすまし汁			

※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、10

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
減量パン	米飯	米飯	米飯	ゆかりご飯
いちごジャム	鶏肉のレモン風味	チャプチェ	煮込みおでん	お好み焼き
きつねうどん	おひたし	わかめスープ	ライスパスタサラダ	ごまけんちん汁
海と畑のサラダ	さつま汁			

材料	小	中
	小1年	80
冷凍うどん	小2～6年	100
	中・職	120
牛肉ももスライス	8	10
米ぬか油	0.1	0.12
なると	5	6
乾ししいたけ	1	1
にんじん	11	13
塩蔵わかめ	1.2	1.3
葉ねぎ	3.5	3.5
天外天塩	0.15	0.16
うすくちしょうゆ	5.4	5.64
本みりん	0.3	0.3
削り節 3号だし	4	4
すし揚げ	1枚	1枚
三温糖	1.4	1.4
こいくちしょうゆ	1.8	1.8
清酒	0.4	0.4
本みりん	0.2	0.2
水	18	18
削り節 3号だし	0.3	0.3
キャベツ	17	20.4
きゅうり	10	12
まぐろ油漬け	15	18
にんじん	5	6
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
米酢	2.8	3.36
上白糖	1.2	1.44
いちごジャム 10g	1個	1個

材料	小	中
鶏もも皮つき	50	60
でんぷん	5	6
米ぬか油	5	6
こいくちしょうゆ	4	4.8
本みりん	1	1.2
上白糖	2.5	3
水	2	2.4
レモン果汁	1.2	1.44
こまつな	34	40.8
もやし	23	27.6
上白糖	0.22	0.26
うすくちしょうゆ	2.7	3.24
豚肉ももスライス	15	20
さつまいも	40	45
突きこんにゃく	15	18
にんじん	9	11
だいこん	15	18
葉ねぎ	3.5	3.5
みそ	6.9	7
煮干し	4	4

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
焼きかまぼこ	6	7
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	4.8	4.9
ごま油	0.2	0.22

材料	小	中
鶏もも皮つき	20	24
じゃがいも	70	84
にんじん	18	21.6
だいこん	18	21.6
板こんにゃく	20	24
三温糖	0.13	0.16
こいくちしょうゆ	0.18	0.22
ごぼう団子	15	18
焼き竹輪	10	12
三温糖	1.3	1.56
こいくちしょうゆ	1.8	2.16
うすくちしょうゆ	3.3	3.96
清酒	0.5	0.6
本みりん	0.5	0.6
削り節 3号だし	2	2.4
水	70	84
ライスパスタ	10	12
ポークハム	12	14.4
黄ピーマン	3	3.6
にんじん	5	6
きゅうり	20	24
うすくちしょうゆ	3.65	4.38
米酢	3.6	4.32
上白糖	1.52	1.82
ごま油	0.48	0.58

材料	小	中
豚肉ばらスライス	24	24
米ぬか油	0.2	0.2
キャベツ	43	43
鶏卵	40	40
小麦粉	14.5	14.5
長いも	9.5	9.5
葉ねぎ	3.5	3.5
あおのり	0.3	0.3
お好みソース	11	11
ウスターソース	1.8	1.8
木綿豆腐	30	35
鶏もも皮なし	10	12
にんじん	10	12
突きこんにゃく	12	14
ごぼう	10	12
乾ししいたけ	0.4	0.4
葉ねぎ	3.5	3.5
油揚げ	2	2.2
いりごま	2	2.2
米ぬか油	0.1	0.12
天外天塩	0.15	0.17
うすくちしょうゆ	3.6	3.8
出し昆布	0.6	0.6
削り節 3号だし	4	4
ゆかり	1.45	1.88

2023、10

No.2

9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
	米飯 さばのみそ煮 小松菜のおかか和え すいとん　ブルーベリーゼリー	減量パン ハムステーキ(ケチャップソースかけ) ブロッコリーのコンソメ味 青パパイヤのスープ	米飯 チキンチキンごぼう かきたま汁	米飯 じゃんじゃん豆腐 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
			さば切身 50g	1切	1切	ボロニアステーキ 40g	1枚		鶏もも皮つき	50	60	豚肉ももスライス	20	24
			みそ	4.5	4.5	ボロニアステーキ 50g		1枚	天外天塩	0.2	0.24	米ぬか油	0.2	0.24
			三温糖	4.8	4.8	上白糖	0.06	0.07	こしょう	0.02	0.02	がんもどき	30	36
			清酒	2	2	ケチャップ	3.3	3.96	ごぼう	25	30	板こんにゃく	25	30
			本みりん	2	2	ウスターソース	0.8	0.96	でんぷん	9.5	11.4	たまねぎ	40	48
			こいくちしょうゆ	2.2	2.2	水	0.8	0.96	米ぬか油	9.5	11.4	にんじん	10	12
			しょうが	1.6	1.6				清酒	5	6	根深ねぎ	4	4.8
			水	25	25	ブロッコリー	25	30	三温糖	1.8	2.16	乾ししいたけ	0.5	0.6
						コンソメ	0.69	0.83	こいくちしょうゆ	2.8	3.36	しょうが	0.4	0.48
			こまつな	40	48	水	2.58	3.1	本みりん	1	1.2	みそ	2.8	3.36
			上白糖	0.26	0.31				水	16.5	19.8	こいくちしょうゆ	3	3.6
			うすくちしょうゆ	1.7	2.04	ベーコン	10	12	冷凍むき枝豆	5.5	6.6	三温糖	1.95	2.34
			花かつお	0.4	0.48	青パパイヤ	24	28.8				清酒	1	1.2
						たまねぎ	28.2	33	なると	5	6			
			すいとん	30	35	にんじん	9	11	たまねぎ	12	14	野菜ミックスボール	30	35
			鶏もも皮なし	15	18	セロリー	3.25	4	にんじん	9	11	もやし	15	18
			米ぬか油	0.1	0.12	丸鶏スープベースHD	12	12	木綿豆腐	30	35	チンゲンサイ	15	18
			にんじん	9	10	天外天塩	0.65	0.7	鶏卵	15	17	にんじん	9	11
			だいこん	12	14	こしょう	0.03	0.04	葉ねぎ	3.5	3.5	塩蔵わかめ	1.2	1.2
			ぶなしめじ	5	6				天外天塩	0.15	0.17	丸鶏スープベースHD	15	15
			葉ねぎ	3.5	3.5				うすくちしょうゆ	4.3	4.4	天外天塩	0.2	0.22
			出し昆布	0.6	0.6				でんぷん	0.3	0.33	うすくちしょうゆ	3.5	3.8
			削り節 3号だし	4	4				出し昆布	0.6	0.6			
			天外天塩	0.12	0.13				削り節 3号だし	4	4			
			うすくちしょうゆ	3.9	4.2									
			ブルーベリーゼリー　40g	1個	1個									

2023、10

16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
減量パン	きのこご飯	米飯	米飯	麦ご飯
チリコンカン	焼き魚(さわら)	親子丼	えびのチリソース	ビーンズカレー
ツナサラダ	ひじきの煮物	チンゲンサイのいろどり和え	ボイルキャベツ	トマトサラダ
	なめこ汁		沢煮椀	

材料	小	中
豚ひき肉	30	36
米ぬか油	0.2	0.24
たまねぎ	47	56.4
にんじん	18	21.6
ピーマン	4.25	5.1
蒸し大豆	30	36
にんにく	0.3	0.36
ウスターソース	2.5	3
ケチャップ	10	12
トマトピューレ	20	24
チリパウダー	0.01	0.01
天外天塩	0.3	0.36
こしょう	0.02	0.02
パセリ	0.9	1.08
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

材料	小	中
さわら切身 50g	1切	1切
天外天塩	0.2	0.2
乾しひじき	2	2.4
さつま揚げ	6	7.2
板こんにゃく	10	12
冷凍むき枝豆	5	6
米ぬか油	0.2	0.24
三温糖	0.8	0.96
こいくちしょうゆ	2.1	2.52
清酒	0.3	0.36
本みりん	0.4	0.48
削り節 3号だし	0.5	0.6
なめこ	8	10
木綿豆腐	40	45
たまねぎ	20	25
にんじん	10	12
乾燥湯葉	1	1.2
根深ねぎ	10	12
みそ	6.9	7
煮干し	4	4
きのこご飯の素	19.38	25

材料	小	中
鶏もも皮つき	30	35
米ぬか油	0.2	0.25
鶏卵	34	38
たまねぎ	75	85
にんじん	15	18
乾ししいたけ	0.6	0.7
おつゆふ	1.5	1.6
葉ねぎ	4.5	4.5
三温糖	1.3	1.45
うすくちしょうゆ	2.5	2.8
こいくちしょうゆ	4	4.6
清酒	0.5	0.5
本みりん	0.5	0.5
削り節 3号だし	2	2
キャベツ	26	31.2
チンゲンサイ	34	40.8
にんじん	5	6
冷凍ホールコーン	5	6
ポークハム	8	9.6
うすくちしょうゆ	2.6	3.12
上白糖	0.4	0.48

材料	小	中
むきえび	60	72
しょうが	0.8	0.96
清酒	1	1.2
でんぷん	10.5	12.6
米ぬか油	6	7.2
根深ねぎ	6	7.2
ケチャップ	5	6
清酒	2	2.4
上白糖	2.2	2.64
米酢	1.8	2.16
オイスターソース	1.8	2.16
トウバンジャン	0.03	0.04
スープベースチキン	3	3.6
キャベツ	40	48
天外天塩	0.1	0.12
こしょう	0.01	0.01
豚肉もも千切り	20	25
じゃがいも	15	18
こまつな	10	12
にんじん	10	12
ごぼう	10	12
えのきたけ	5	6
しょうが	0.8	0.96
清酒	1	1.2
うすくちしょうゆ	3.8	3.9
本みりん	0.5	0.6
天外天塩	0.2	0.24
こしょう	0.02	0.02
削り節 3号だし	4	4

材料	小	中
牛ひき肉	10	12
豚ひき肉	10	12
米ぬか油	0.3	0.36
にんじん	20	22
たまねぎ	60	66
じゃがいも	31.5	36
ミックスドビーンズ	20	25
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	3.53
赤ワイン	0.5	0.6
天外天塩	0.2	0.25
ガラムマサラ	0.02	0.04
ココナッツミルク	2.5	3
トマトホール缶	30	36
黄ピーマン	3	3.6
きゅうり	10	12
キャベツ	20	24
チキンハム	12	14.4
うすくちしょうゆ	3.65	4.38
米酢	3.6	4.32
上白糖	1.52	1.82
ごま油	0.48	0.58
米粒麦	9.7	12.5

2023、10

23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
減量パン	米飯	減量黒糖パン	米飯	米飯
魚(さけ)のカレームニエル	ルーロー飯	きのこスパゲティ	竹輪の磯辺揚げ	肉じゃが煮
キャベツのごま和え	ほうれんそうの中華和え	ささみサラダ	きゅうりとわかめの酢の物	ひねぽんサラダ
クリーム煮			たまねぎのみそ汁	

材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
	小1, 2年	その他	豚肉もも千切り	40	48	スパゲティ	35	42		小1, 2年	その他	豚肉ももスライス	25	27.5
さけ切身 40g	1切		うずら卵水煮	24	28.8	ベーコン	12	14.4	焼き竹輪	1/2本	1本	米ぬか油	0.3	0.33
さけ切身 50g		1切	チンゲンサイ	10	12	たまねぎ	30	36	小麦粉	4	8	にんじん	14	15.4
天外天塩	0.1	0.1	たけのこ水煮	18	21.6	ぶなしめじ	5	6	あおのり	0.085	0.17	じゃがいも	77	84.7
カレー粉	0.25	0.3	たまねぎ	30	36	生しいたけ	3.5	4.2	天ぷら粉	6	12	たまねぎ	75	82.5
小麦粉	3.3	4	しょうが	0.25	0.3	マッシュルーム	5	6	米ぬか油	2	4	しらたき	20	22
米ぬか油	2	2.4	米ぬか油	0.6	0.72	米ぬか油	0.5	0.6				冷凍さやいんげん	5	5.5
			にんにく	0.2	0.24	天外天塩	0.3	0.36	きゅうり	20	24	三温糖	1.1	1.21
キャベツ	50	60	清酒	1.2	1.44	こしょう	0.04	0.05	カットわかめ	0.5	0.6	こいくちしょうゆ	3	3.3
上白糖	0.3	0.36	上白糖	3.6	4.32	うすくちしょうゆ	1.6	1.92	天外天塩	0.08	0.1	うすくちしょうゆ	3.2	3.52
うすくちしょうゆ	2	2.4	うすくちしょうゆ	4	4.8				米酢	1.35	1.62	清酒	0.5	0.55
いりごま	0.4	0.48	オイスターソース	2.4	2.88	キャベツ	25	30	上白糖	1	1.2	本みりん	0.5	0.55
			水	30	36	にんじん	5	6	うすくちしょうゆ	0.64	0.77			
ポークウインナースライス	25	30	でんぷん	1.5	1.8	蒸しささみ	15	18	いりごま	0.5	0.6	親鶏素焼きスライス	18	21.6
たまねぎ	40	48	水	3	3.6	きゅうり	10	12				にんじん	5	6
にんじん	9	10.8				セロリー	2	2.4	たまねぎ	30	36	きゅうり	10	12
ぶなしめじ	5	6	冷凍ほうれんそう	25	30	いりごま	0.6	0.72	油揚げ	3	3.3	もやし	20	24
はくさい	50	60	ほうれんそう	25	30	うすくちしょうゆ	2.6	3.12	塩蔵わかめ	1.5	1.8	キャベツ	20	24
マッシュルーム	5	6	もやし	20	24	米酢	2.9	3.48	にんじん	9	11	上白糖	2.2	2.64
マカロニ	5	6	にんじん	5	6	上白糖	1	1.2	葉ねぎ	3.5	3.5	米酢	2.2	2.64
有塩バター	3	3.6	ごま油	0.3	0.36	ごま油	0.5	0.6	みそ	6.9	7	うすくちしょうゆ	3.19	3.83
小麦粉	3	3.6	うすくちしょうゆ	2.5	3				煮干し	4	4	ゆず果汁	0.88	1.06
天外天塩	0.64	0.7												
こしょう	0.03	0.04				黒砂糖	10	14						
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												

2023、10

No.5

30(月)	31(火)			
減量パン あじフライ キャベツとコーンの和え物 ミネストローネスープ	米飯 豚肉のみそ炒め てまりふのすまし汁			

材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
あじ切り身 50g	1切	1切	豚肉ももスライス	30	36									
天外天塩	0.2	0.2	豚肉ばらスライス	20	24									
こしょう	0.01	0.01	米ぬか油	0.4	0.45									
小麦粉	4	4	キャベツ	35	40									
鶏卵	4	4	にんじん	9	11									
パン粉	7	7	もやし	8	10									
米ぬか油	5	5	根深ねぎ	2.5	2.5									
			エリンギ	5	6									
キャベツ	34	40.8	しょうが	0.8	1									
冷凍ホールコーン	5	6	上白糖	1.2	1.3									
天外天塩	0.3	0.36	こいくちしょうゆ	1.8	2									
こしょう	0.02	0.02	清酒	0.5	0.6									
			本みりん	0.5	0.6									
豚肉ももスライス	10	15	みそ	4	4.5									
米ぬか油	0.2	0.25	ごま油	0.4	0.5									
ベーコン	5	7	トウバンジャン	0	0.2									
ABCマカロニ	3	3.5												
じゃがいも	35	40	塩蔵わかめ	1.2	1.3									
たまねぎ	20	25	なると	5	6									
にんじん	9	10	たまねぎ	12	14									
トマトホール缶	10	12	にんじん	9	11									
パセリ	0.45	0.45	てまりふ	0.8	0.8									
丸鶏スープベースHD	12	12	葉ねぎ	3.5	3.5									
天外天塩	0.62	0.68	天外天塩	0.15	0.17									
こしょう	0.02	0.03	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									