

様

(6)

2023、10月分予定献立

保護者確認欄

--

除去不可能

除去可能

乳製品

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
2 減量パン <small>いちごジャム</small>	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 ひねぼんサラダ
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			

※牛乳(パック)は毎日つきます。

9(月)			10(火)			11(水)			12(木)			13(金)		
			米飯			減量パン			米飯			米飯		
			さばのみそ煮			ハムステーキ(ケチャップソースかけ)			チキンチキンごぼう			じゃんじゃん豆腐		
			小松菜のおかか和え			ブロッコリーのコンソメ味			かきたま汁			すり身団子スープ		
			すいとん ブルーベリーゼリー			青パパイヤのスープ								
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	ポロニアステーキ 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	ポロニアステーキ 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	板こんにやく	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						

16(月)			17(火)			18(水)			19(木)			20(金)		
減量パン チリコンカン ツナサラダ			きのこご飯 焼き魚(さわら) ひじきの煮物 なめこ汁			米飯 親子丼 チンゲンサイのいろどり和え			米飯 えびのチリソース ボイルキャベツ 沢煮椀			麦ご飯 ビーンズカレー トマトサラダ		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
豚ひき肉	30	36	さわら切身 50g	1切	1切	鶏もも皮つき	30	35	むきえび	60	72	牛ひき肉	10	12
米ぬか油	0.2	0.24	天外天塩	0.2	0.2	米ぬか油	0.2	0.25	しょうが	0.8	0.96	豚ひき肉	10	12
たまねぎ	47	56.4				鶏卵	34	38	清酒	1	1.2	米ぬか油	0.3	0.36
にんじん	18	21.6	乾しひじき	2	2.4	たまねぎ	75	85	でんぷん	10.5	12.6	にんじん	20	22
ピーマン	4.25	5.1	さつま揚げ	6	7.2	にんじん	15	18	米ぬか油	6	7.2	たまねぎ	60	66
蒸し大豆	30	36	板こんにやく	10	12	乾しいたけ	0.6	0.7	根深ねぎ	6	7.2	じゃがいも	31.5	36
にんにく	0.3	0.36	冷凍むき枝豆	5	6	おつゆふ	1.5	1.6	ケチャップ	5	6	ミックスドビーンズ	20	25
ウスターソース	2.5	3	米ぬか油	0.2	0.24	葉ねぎ	4.5	4.5	清酒	2	2.4	マッシュルーム	4	5
ケチャップ	10	12	三温糖	0.8	0.96	三温糖	1.3	1.45	上白糖	2.2	2.64	給食用カレーフレーク	16	18
トマトピューレ	20	24	こいくちしょうゆ	2.1	2.52	うすくちしょうゆ	2.5	2.8	米酢	1.8	2.16	ウスターソース	2	2.2
チリパウダー	0.01	0.01	清酒	0.3	0.36	こいくちしょうゆ	4	4.6	オイスターソース	1.8	2.16	ケチャップ	2	2
天外天塩	0.3	0.36	本みりん	0.4	0.48	清酒	0.5	0.5	トウバンジャン	0.03	0.04	りんご	3	3.53
こしょう	0.02	0.02	削り節 3号だし	0.5	0.6	本みりん	0.5	0.5	スープベースチキン	3	3.6	赤ワイン	0.5	0.6
パセリ	0.9	1.08	なめこ	8	10	削り節 3号だし	2	2	キャベツ	40	48	天外天塩	0.2	0.25
キャベツ	25	30	木綿豆腐	40	45	キャベツ	26	31.2	天外天塩	0.1	0.12	ガラムマサラ	0.02	0.04
にんじん	5	6	たまねぎ	20	25	チンゲンサイ	34	40.8	こしょう	0.01	0.01	ココナッツミルク	2.5	3
まぐろ油漬け	15	18	にんじん	10	12	にんじん	5	6	トマトホール缶			トマトホール缶	30	36
きゅうり	10	12	乾燥湯葉	1	1.2	冷凍ホールコーン	5	6	豚肉もも千切り	20	25	黄ピーマン	3	3.6
セロリー	2	2.4	根深ねぎ	10	12	ポークハム	8	9.6	じゃがいも	15	18	きゅうり	10	12
いりごま	0.6	0.72	みそ	6.9	7	うすくちしょうゆ	2.6	3.12	こまつな	10	12	キャベツ	20	24
うすくちしょうゆ	2.3	2.76	煮干し	4	4	上白糖	0.4	0.48	にんじん	10	12	チキンハム	12	14.4
米酢	2.6	3.12						ごぼう	10	12	うすくちしょうゆ	3.65	4.38	
上白糖	0.9	1.08						えのきたけ	5	6	米酢	3.6	4.32	
ごま油	0.45	0.54	きのこご飯の素	19.38	25			しょうが	0.8	0.96	上白糖	1.52	1.82	
								清酒	1	1.2	ごま油	0.48	0.58	
								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	米粒麦	9.7	12.5	
								こしょう	0.02	0.02				
								削り節 3号だし	4	4				

