

様

(1)

2023、11月分予定献立

保護者確認欄

--

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
		1 米飯	2 米飯	3
		鶏肉の香草焼き キャベツのカレー味 コンソメスープ	焼肉風 かぼちゃだんごのみそ汁	
6 減量パン	7 米飯	8 減量パン	9 米飯	10 米飯
ポークビーンズ 春雨サラダ	おさかなそぼろ丼 (魚そぼろ、錦糸卵) 豆腐のみそ汁	かぼちゃのクリーム煮 ポークハムサラダ	豚肉とごぼうのうま煮 もずくのすまし汁	ユーリンチー 小松菜のナムル 豆苗スープ
13 減量黒糖パン	14 米飯	15 米飯	16 麦ご飯	17 米飯
ちゃんこうどん ほうれんそうのいろどり和え	ピリ辛丼 トックスープ	まだいの和風あんかけ 小松菜のおひたし かす汁	カレーライス 海と畑のサラダ	鶏肉の漬け焼き キャベツのごま和え のっぺい汁
20 減量パン	21 いもご飯	22 減量パン	23	24 米飯
卵サンド(卵、ツナ・野菜) (小袋マヨネーズ) ワンタンスープ	春巻き 水菜のごま和え えび団子のすまし汁	豚肉のアップルソース チンゲンサイとコーンの和え物 レタスのスープ		焼き魚(さんま) ほうれんそうの和え物 きのこのみそ汁 納豆(個包装)
27 減量パン	28 米飯	29 米飯	30 米飯	
魚(たら)フライ キャベツのレモン和え コーンクリームスープ	豚肉と大根の煮物 竹輪のすまし汁	焼きハンバーグ(デミグラスソース) カリフラワーのコンソメ味 さつまいものスープ	すき焼き煮 もやしのゆず香和え	

			1(水)			2(木)			3(金)		
			米飯 鶏肉の香草焼き キャベツのカレー味 コンソメスープ			米飯 焼肉風 かぼちゃだんごのみそ汁			/		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
						鶏むね皮つき	50	70	豚肉ももスライス	35	42
						バジルペースト	0.5	0.7	牛肉ももばらスライス	15	18
						うすくちしょうゆ	0.25	0.35	米ぬか油	0.5	0.6
						天外天塩	0.1	0.14	キャベツ	50	60
						こしょう	0.01	0.01	にんじん	8	9.6
						白ワイン	0.25	0.35	たまねぎ	15	18
						キャベツ	34	40.8	にんにく	0.9	1.08
						にんじん	5	6	しょうが	0.8	0.96
						カレー粉	0.04	0.05	ケチャップ	2	2.4
						天外天塩	0.18	0.22	りんご	2.5	3
						ベーコン	5	6	いりごま	0.9	1.08
						たまねぎ	20	24	八丁みそ	1.7	2.04
						じゃがいも	36	43.2	こいくちしょうゆ	4.1	4.92
						にんじん	9	11	本みりん	0.9	1.08
						キャベツ	17	22	清酒	0.9	1.08
						セロリー	3.3	4	ウスターソース	2.1	2.52
						丸鶏スープベースHD	12	12	上白糖	1.7	2.04
						天外天塩	0.68	0.7	かぼちゃもち	25	30
						こしょう	0.02	0.03	たまねぎ	15	18
									にんじん	12	14.4
									油揚げ	3	3.6
									葉ねぎ	3.5	3.5
									煮干し	4	4
									みそ	7.25	7.4

13(月)			14(火)			15(水)			16(木)			17(金)		
減量黒糖パン ちゃんこうどん ほうれんそうのいろどり和え			米飯 ピリ辛丼 トックスープ			米飯 まだいの和風あんかけ 小松菜のおひたし かす汁			麦ご飯 カレーライス 海と畑のサラダ			米飯 鶏肉の漬け焼き キャベツのごま和え のっぺい汁		
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	豚肉ももスライス 豚肉ばらスライス 米ぬか油	30 20 0.5	36 24 0.6	たい切身 でんぶん キャベツ	40g 4 4	50g 5 5	豚肩ロース1.5cm角切り 米ぬか油 にんじん	30 0.3 20	35 0.3 22	鶏もも皮つき 50g 鶏もも皮つき 60g しょうが	1個 1個 0.3	1個 0.36
米ぬか油	1	1.2	キャベツ 根深ねぎ	45 5.5	54 6.6	米ぬか油 上白糖	4 0.53	5 0.66	たまねぎ じゃがいも	60 54	65 63	本みりん こいくちしょうゆ	1.5 1.38	1.8 1.66
鶏もも皮なし	20	25	赤ピーマン エリンギ	5 5	6 6	こいくちしょうゆ 水	1.3 1.3	1.6 1.6	マッシュルーム 給食用カレーフレーク	4 16	5 18	清酒 三温糖	1.32 1.2	1.58 1.44
米ぬか油	0.2	0.25	トウバンジャン	0.2	0.24	清酒	0.3	0.38	ウスターソース	2	2.2	天外天塩	0.2	0.24
木綿豆腐	15	20	にんにく	0.3	0.36	本みりん	0.3	0.38	ケチャップ	2	2	トウバンジャン	0.12	0.14
ごぼう	10.8	13	八丁みそ	3.84	4.61	でんぶん	0.18	0.23	りんご	3	3			
ぶなしめじ	3.6	4.5	こいくちしょうゆ	1.32	1.58	たまねぎ	5.3	6.6	赤ワイン	0.5	0.6	キャベツ	50	60
にんじん	10.8	13	上白糖	1.32	1.58	にんじん	2.4	3	天外天塩	0.2	0.25	上白糖	0.3	0.36
突きこんにやく	15	18	オイスターソース	0.72	0.86	生しいたけ	2	2.5	garam masala	0.01	0.04	うすくちしょうゆ	2	2.4
はくさい	18.8	24	清酒	0.72	0.86				ココナッツミルク	2.5	3	いりごま	0.4	0.48
天外天塩	0.15	0.16	ごま油	0.25	0.3	こまつな	34	40.8						
うすくちしょうゆ	5.4	5.6	いりごま	1	1.2	もやし	23	27.6	キャベツ	17	20.4	にんじん	9	11
本みりん	0.3	0.3				上白糖	0.22	0.26	きゅうり	10	12	ごぼう	9	11
出し昆布	0.6	0.6	トック	25	30	うすくちしょうゆ	2.7	3.24	まぐろ油漬け	15	18	里芋	12	15
削り節 3号だし	4	4	にんじん	6	7				にんじん	5	6	だいこん	18	20
ほうれんそう	15	18	えのきたけ	7	9	豚肉ももスライス	10	12	冷凍ホールコーン	5	6	突きこんにやく	15	18
冷凍ほうれんそう	15	18	にら	3	3	米ぬか油	0.1	0.12	乾しひじき	1.5	1.8	木綿豆腐	30	35
スクール糸かまぼこ	8	9.6	丸鶏スープベースHD	15	15	里芋	20	25	うすくちしょうゆ	2.2	2.64	葉ねぎ	3.5	3.5
ぶなしめじ	5	6	天外天塩	0.12	0.13	かぶ	15	18	米酢	2.8	3.36	出し昆布	0.6	0.6
キャベツ	17	20.4	うすくちしょうゆ	4.2	4.3	油揚げ	2	2.2	上白糖	1.2	1.44	削り節 3号だし	4	4
にんじん	5	6				にんじん	10	12				天外天塩	0.15	0.18
うすくちしょうゆ	2.8	3.36				ごぼう	10	12				うすくちしょうゆ	3.9	4
上白糖	0.38	0.46				葉ねぎ	3.5	3.5	米粒麦	9.7	12.5	でんぶん	0.8	0.85
						酒かす	3.5	4.5						
						みそ	6.7	6.8						
黒砂糖	10	14				出し昆布	0.6	0.6						
						削り節 3号だし	4	4						

