

様

(5)

# 2024、1月分予定献立

保護者確認欄

## 乳製品

※1月は乳製品の使用はありません。

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
8	9	10 減量パン	11 古代米ご飯	12 米飯
		ポークビーンズ こんにゃくサラダ	ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮	酢豚 もずくスープ
15 減量パン	16 米飯	17 米飯	18 米飯	19 ゆかりご飯
インディアン焼きそば フルーツよせ	ユーリンチー 小松菜の中華和え かきたま汁	焼き魚(くろだい) ほうれんそうの和え物 たまねぎのみそ汁 やさいふりかけ	マーボー豆腐 春雨サラダ	みそおでん チンゲンサイのいろどり和え
22 減量パン	23 米飯	24 減量黒糖パン	25 米飯	26 麦ご飯
チリコンカン ささみサラダ	さわらのスタミナごま揚げ 白菜のぽん酢和え 高野豆腐の卵とじ	播州ラーメン ひねぽんサラダ	淡路牛のハンバーグ(和風ソース) 小松菜のおかか和え ちよぼ汁 (小袋花かつお)	猪肉のカレーライス 黒豆と枝豆のサラダ
29 減量パン	30 米飯	31 米飯		
ハムステーキ(デミグラスソースかけ) カリフラワーのカレー味 かにとレタスのスープ	ぼっかけ丼(牛すじ、野菜) かす汁	豚肉とキムチの炒め物 ばち汁		

※牛乳(パック)は毎日つきます。

2024、1

No.1

8(月)			9(火)			10(水)			11(木)			12(金)		
						減量パン ポークビーンズ こんにゃくサラダ			古代米ご飯 ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮			米飯 酢豚 もずくスープ		
						材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
						豚肉ももスライス	20	24	ぶり切身 50g	1切れ	1切れ	豚肩ロース2cm角切り	40	48
						米ぬか油	0.3	0.36	上白糖	3	3	しょうが	0.3	0.36
						蒸し大豆	20	24	こいくちしょうゆ	4.5	4.5	清酒	0.5	0.6
						たまねぎ	38	45.6	清酒	1.5	1.5	こいくちしょうゆ	1.1	1.32
						じゃがいも	54	64.8	本みりん	1.5	1.5	でんぷん	3.5	4.2
						にんじん	18	21.6	水	4.5	4.5	米ぬか油	3.5	4.2
						ショルダーベーコン	5	6	でんぷん	0.4	0.4	にんじん	8	9.6
						ペンネマカロニ	5	6				たまねぎ	40	48
						ケチャップ	10	12	だいこん	30	36	たけのこ水煮	8	9.6
						トマトピューレ	10	12	にんじん	5	6	ピーマン	3.5	4.2
						スープベースチキン	9	10.8	うすくちしょうゆ	2.6	3.12	パインアップル缶	10	12
						こいくちしょうゆ	1.2	1.44	米酢	1.8	2.16	うずら卵水煮	18	21.6
						ウスターソース	2.4	2.88	上白糖	1.6	1.92	上白糖	2.4	2.88
						上白糖	0.8	0.96	ゆず果汁	0.5	0.6	こいくちしょうゆ	3.8	4.56
						天外天塩	0.2	0.24				米酢	1.7	2.04
						こしょう	0.03	0.04	だいこん	18	21.6	ごま油	0.4	0.48
						ガーリックパウダー	0.02	0.02	金時にんじん	12	14.4	オイスターソース	0.6	0.72
									里芋	17	20.4			
						サラダこんにゃく	20	24	ごぼう	13.5	16.2	乾燥もずく	0.3	0.35
						にんじん	5	6	もち	30	35	木綿豆腐	30	35
						きゅうり	10	12	葉ねぎ	3.76	3.76	にんじん	9	11
						キャベツ	20	24	白みそ	7	7.2	えのきたけ	7	9
						親鶏素焼きスライス	10	12	みそ	1	1.2	天外天塩	0.2	0.22
						上白糖	1.4	1.68	出し昆布	0.6	0.6	うすくちしょうゆ	3.5	3.8
						米酢	2.1	2.52	削り節 3号だし	4	4	丸鶏スープベースHD	15	15
						うすくちしょうゆ	2.7	3.24						
						ごま油	0.3	0.36						
									古代米	5.2	6.7			
									天外天塩	0.5	0.6			

15(月)			16(火)			17(水)			18(木)			19(金)		
減量パン インディアン焼きそば フルーツよせ			米飯 ユーリンチー 小松菜の中華和え かきたま汁			米飯 焼き魚(くろだい) ほうれんそうの和え物 たまねぎのみそ汁 やさいふりかけ			米飯 マーボー豆腐 春雨サラダ			ゆかりご飯 みそおでん チンゲンサイのいろどり和え		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
焼きそばめん	28	33.6	鶏もも皮つき	50	60	冷凍豆腐	100	110	鶏もも皮つき	20	24	鶏もも皮つき	20	24
豚肉ばらスライス	20	24	でんぷん	4.5	5.4	豚ひき肉	38	45	じゃがいも	70	84	じゃがいも	70	84
キャベツ	34	40	米ぬか油	5	6	しょうが	0.8	1	にんじん	18	21.6	にんじん	18	21.6
もやし	20	25	にんにく	0.3	0.36	にんにく	0.8	1	だいこん	18	21.6	だいこん	18	21.6
たまねぎ	15	18	上白糖	2.5	3	たまねぎ	32	38	板こんにやく	20	24	板こんにやく	20	24
にんじん	15	16	うすくちしょうゆ	2.4	2.88	にんじん	15	18	三温糖	0.13	0.16	三温糖	0.13	0.16
にら	3	3.5	米酢	1.8	2.16	上白糖	0.5	0.6	こいくちしょうゆ	0.18	0.22	こいくちしょうゆ	0.18	0.22
葉ねぎ	3	3.5	本みりん	1	1.2	うすくちしょうゆ	2.5	3	にら	6.5	7	ごぼう団子	15	18
お好みソース	7	8	水	3	3.6	たまねぎ	30	36	八丁みそ	5.2	6.3	焼き竹輪	10	12
ウスターソース	4.8	6				油揚げ	3	3.6	トウバンジャン	0.25	0.45	三温糖	1.3	1.56
天外天塩	0.17	0.2	こまつな	40	48	塩蔵わかめ	1.5	1.8	こいくちしょうゆ	4.2	5	こいくちしょうゆ	1	1.2
こしょう	0.02	0.04	上白糖	0.6	0.72	にんじん	9	11	三温糖	1.2	1.44	うすくちしょうゆ	1.8	2.16
あおのり	0.25	0.3	うすくちしょうゆ	1.76	2.11	葉ねぎ	3.5	3.5	オイスターソース	0.44	0.53	清酒	0.5	0.6
カレー粉	0.18	0.2	ごま油	0.23	0.28	みそ	7.25	7.4	清酒	1	1.2	本みりん	0.5	0.6
米ぬか油	0.5	0.6	塩蔵わかめ	1.2	1.3	煮干し	4	4	ごま油	0.4	0.5	削り節 3号だし	2	2.4
			なると	5	6	いろいろやさいふりかけ	1個	1個	でんぷん	1.5	1.6	水	70	75
みかん缶	15	18	たまねぎ	12	14				はるさめ	5	6	みそ	5	6
パインアップル缶	20	24	にんじん	9	11				キャベツ	30	36	キャベツ	26	31.2
黄桃缶	20	24	木綿豆腐	30	35				にんじん	10	12	チンゲンサイ	34	40.8
野菜入りファイバーゼリー	15	18	鶏卵	15	17				きゅうり	10	12	にんじん	5	6
ナタデココ	20	24	葉ねぎ	3.5	3.5				チキンハム	8	9.6	冷凍ホールコーン	5	6
上白糖	2	2.4	天外天塩	0.15	0.17				いりごま	0.6	0.72	ポークハム	8	9.6
水	3	3.6	うすくちしょうゆ	4.3	4.4				ごま油	0.6	0.72	うすくちしょうゆ	2.6	3.12
			でんぷん	0.3	0.33				米酢	4.5	5.4	上白糖	0.4	0.48
			出し昆布	0.6	0.6				上白糖	1.9	2.28			
			削り節 3号だし	4	4				うすくちしょうゆ	4.6	5.52			
												ゆかり	1.45	1.88

22(月)			23(火)			24(水)			25(木)			26(金)		
減量パン チリコンカン ささみサラダ			米飯 さわらのスタミナごま揚げ 白菜のぽん酢和え 高野豆腐の卵とじ			減量黒糖パン 播州ラーメン ひねぽんサラダ			米飯 淡路牛のハンバーグ(和風ソース) 小松菜のおかか和え ちよぼ汁(小袋花かつお)			麦ご飯 猪肉のカレーライス 黒豆と枝豆のサラダ		
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切れ	1切れ	小1年	80	80	淡路牛ハンバーグ(豆腐入り)80g	1個	1個	猪肉スライス	10	12
米ぬか油	0.2	0.24	にんにく	0.3	0.3	小2~6年	100	100	[乳・卵・小麦不使用]			豚肉ももスライス	20	24
たまねぎ	47	56.4	こいくちしょうゆ	2	2	中・職	120	120	上白糖	0.8	0.8	米ぬか油	0.3	0.3
にんじん	18	21.6	清酒	2	2		1	1.2	こいくちしょうゆ	2	2	にんじん	20	22
ピーマン	4.25	5.1	本みりん	2	2	鶏もも皮なし	12	14.4	水	2	2	たまねぎ	60	65
蒸し大豆	30	36	でんぷん	5	5	焼豚	10	12	清酒	0.5	0.5	じゃがいも	54	63
にんにく	0.3	0.36	いりごま	2	2	米ぬか油	0.4	0.48	本みりん	0.5	0.5	マッシュルーム	4	5
ウスターソース	2.5	3	米ぬか油	5	5	にんじん	7.2	8.64	でんぷん	0.28	0.28	給食用カレーフレーク	16	18
ケチャップ	10	12	はくさい	65	78	たまねぎ	30	36	たまねぎ	8	8	ウスターソース	2	2.2
トマトピューレ	20	24	味ぼん	4	4.8	もやし	12	14.4	ぶなしめじ	3.6	3.6	ケチャップ	2	2
チリパウダー	0.01	0.01	高野豆腐	10	12	葉ねぎ	3.5	4.2	生しいたけ	3	3	りんご	3	3
天外天塩	0.3	0.36	鶏卵	26	31.2	冷凍ホールコーン	6.4	7.68	こまつな	40	48	赤ワイン	0.5	0.6
こしょう	0.02	0.02	鶏もも皮つき	20	24	きくらげ	0.3	0.36	上白糖	0.26	0.31	天外天塩	0.2	0.25
パセリ	0.9	1.08	にんじん	14	16.8	ごま油	0.5	0.6	うすくちしょうゆ	1.7	2.04	ガラムマサラ	0.01	0.04
キャベツ	25	30	たまねぎ	55	66	本みりん	1	1.1	花かつお	0.4	0.48	ココナッツミルク	2.5	3
にんじん	5	6	冷凍さやいんげん	5	6	こいくちしょうゆ	1	1.1	白玉団子	30	35	キャベツ	30	36
蒸しささみ	15	18	うすくちしょうゆ	4.5	5.4	うすくちしょうゆ	0.4	0.48	ささげ	5	6	ちりめんじゃこ	3	3.6
きゅうり	10	12	こいくちしょうゆ	1.5	1.8	中華スープの素	0.5	0.6	乾しずいき	1	1.1	ごま油	0.5	0.6
セロリー	2	2.4	三温糖	1.3	1.56	スープベースチキン	10	10	煮干し	3	3	冷凍むき枝豆	10	12
いりごま	0.6	0.72	本みりん	0.5	0.6	天外天塩	0.2	0.24	出し昆布	1	1	蒸し黒豆	10	12
うすくちしょうゆ	2.6	3.12	清酒	0.5	0.6	こしょう	0.05	0.05	みそ	6.3	6.48	うすくちしょうゆ	1.2	1.44
米酢	2.9	3.48	削り節 3号だし	1	1.2	親鶏素焼きスライス	18	21.6	小袋花かつお	1袋	1袋	米粒麦	9.7	12.5
上白糖	1	1.2				にんじん	5	6						
ごま油	0.5	0.6				きゅうり	10	12						
						もやし	20	24						
						キャベツ	20	24						
						上白糖	2.2	2.64						
						米酢	2.2	2.64						
						うすくちしょうゆ	3.19	3.83						
						ゆず果汁	0.88	1.06						
						黒砂糖	10	14						

