

14日(木)

献立名/食品名	一人分量
【鶏のから揚げ】	
・鶏もも皮なし切り身(30g)	2.00 個
・清酒	2.00 g
・古根しょうが	1.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・でんぶん	6.00 g
・白絞油	5.00 g
【彩り野菜のソテー】	
・冷凍ブロッコリー	35.00 g
★ベーコン短冊切り	5.00 g
・にんじん	10.00 g
・ホールコーン	5.00 g
・サラダ油	1.00 g
・食塩	0.25 g
・こしょう	0.02 g
【アーモンドあえ】	
・こまつな	30.00 g
・もやし	40.00 g
・粉末アーモンド	2.00 g
・あらびきアーモンド	2.00 g
・上白糖	1.20 g
・しょうゆ	3.00 g
【ポテトサラダ】	
・じゃがいも	40.00 g
・にんじん	15.00 g
・きゅうり	10.00 g
★ハム角切り	5.00 g
・酢	0.30 g
・サラダ油	0.30 g
・食塩	0.27 g
・こしょう	0.01 g
・マヨネーズ	3.50 g
【わかめごはん】	
・精白米	110.00 g
・わかめごはんのもと	2.50 g
・精白米おかわり	15.00 g
・わかめごはんのもと	0.27 g
・水	156.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

15日(金)

献立名/食品名	一人分量
【さけのごまみそ焼き】	
・さけ切り身(50g)	1.00 枚
・清酒	1.00 g
・赤みそ	7.50 g
・しょうゆ	0.30 g
・本みりん	3.00 g
・ねりごま	3.00 g
・煎り白すりごま	0.75 g
【キャベツの卵とじ】	
★炒り卵	15.00 g
・キャベツ	25.00 g
・玉葱	15.00 g
・干し椎茸スライス	0.50 g
・ごま油	0.30 g
・上白糖	0.60 g
・清酒	0.20 g
・しょうゆ	2.00 g
・かつおだし汁	1.00 g
・水	10.00 g
・でんぶん	0.30 g
・紙カップ	1.00 個
【揚げ芋】	
・冷凍さつまいも(皮つき)	45.00 g
・白絞油	3.00 g
・食塩	0.20 g
【こんにやくとさつまあげの炒め煮】	
・つきこんにやく	20.00 g
・にんじん	10.00 g
・こまつな	8.00 g
◎さつま揚げ(スライス)	20.00 g
・ごま油	0.50 g
・しょうゆ	3.00 g
・本みりん	0.50 g
・上白糖	1.20 g
【野菜たっぷりすまし汁】	
・鶏胸皮なし小間切肉	15.00 g
・冷凍豆腐	15.00 g
・にんじん	10.00 g
・冷凍ほうれんそう	8.00 g
・ほんしめじ	8.00 g
・長ねぎ	8.00 g
・しょうゆ	1.60 g
・食塩	0.60 g
・けずり節(だしパック)	2.00 g
・だし汁	90.00 g
【玄米ごはん】	
・精白米	90.00 g
・発芽玄米	15.00 g
・精白米おかわり	9.00 g
・発芽玄米	1.50 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

18日(月)

献立名/食品名	一人分量
【麻婆豆腐】	
・冷凍生揚げ	70.00 g
・豚肩挽き肉	30.00 g
・たけのこ(レトルト)	15.00 g
・長ねぎ	20.00 g
・にんじん	30.00 g
・干し椎茸スライス	0.70 g
・にら	5.00 g
・古根しょうが	0.70 g
・にんにく	0.20 g
・赤みそ	4.50 g
・上白糖	1.50 g
・しょうゆ	3.50 g
・でんぶん	2.00 g
・ごま油	0.20 g
★トウバンジャン	0.20 g
・がらすープ	2.00 g
・水	20.00 g
【青のりポテト】	
・じゃがいも	60.00 g
・食塩(蒸し用)	0.10 g
・あおさ	0.10 g
・食塩	0.20 g
【ナムル】	
・もやし	35.00 g
★ハム短冊切り	5.00 g
・にんじん	10.00 g
・こまつな	10.00 g
・長ねぎ	2.00 g
・ごま油	1.00 g
・上白糖	0.80 g
・しょうゆ	3.00 g
・煎り白すりごま	1.00 g
・上白糖	1.00 g
【卵スープ】	
・液卵	20.00 g
・玉葱	30.00 g
★ウィンナー(輪切り)	10.00 g
・パセリ	0.50 g
・食塩	0.50 g
・こしょう	0.02 g
・しょうゆ	2.00 g
・でんぶん	1.00 g
・鶏ガラパック(だし用)	2.00 g
・スープ	85.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

19日(火)

献立名/食品名	一人分量
【いかのパーベキューソースかけ】	
・いか切り身(40g)	2.00 枚
・清酒	1.00 g
・しょうゆ	1.00 g
・アップルソース	10.00 g
・玉葱	6.50 g
・古根しょうが	0.25 g
・にんにく	0.25 g
・しょうゆ	2.60 g
・清酒	1.30 g
・上白糖	0.65 g
・酢	1.00 g
★トマトケチャップ	17.00 g
【キャベツとにんじんのソテー】	
・キャベツ	45.00 g
・にんじん	10.00 g
・サラダ油	0.50 g
・食塩	0.25 g
・こしょう	0.01 g
【豆と卵のツナ炒め】	
・まぐろ油漬	10.00 g
★炒り卵	10.00 g
・白いんげん豆(水煮)	10.00 g
・玉葱	10.00 g
・にんじん	5.00 g
・こまつな	5.00 g
・食塩	0.18 g
・こしょう	0.01 g
・しょうゆ	1.00 g
・マヨネーズ	2.50 g
【リヨネーズポテト】	
・じゃがいも	40.00 g
・塩(蒸し用)	0.20 g
・玉葱	15.00 g
★ウィンナー(輪切り)	7.00 g
・パセリ	0.40 g
・ホールコーン	5.00 g
・バター(調理用)	0.30 g
・サラダ油	0.20 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.02 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

20日(水)

献立名/食品名	一人分量
【ハンバーグ】	
●ハンバーグ	1.00 個
・上白糖	5.00 g
・しょうゆ	5.00 g
・本みりん	2.00 g
・清酒	1.00 g
・水	15.00 g
・でんぶん	0.50 g
【れんこんの塩きんぴら】	
・れんこん	40.00 g
・にんじん	10.00 g
・ごま油	1.00 g
・上白糖	1.00 g
・本みりん	0.50 g
・食塩	0.35 g
・煎り白ごま	1.00 g
・紙カップ	1.00 個
【キャベツせしらすのおひたし】	
・キャベツ	30.00 g
・もやし	20.00 g
・しらす干し	3.00 g
・上白糖	1.00 g
・しょうゆ	2.50 g
・かつお節糸削り	0.50 g
【かぼちゃの塩バター】	
・カットかぼちゃ	48.00 g
・白絞油	3.00 g
・バター(調理用)	2.00 g
・食塩	0.20 g
【フルーツあえ】	
・パイン缶	30.00 g
・りんご缶	30.00 g
・黄桃缶	30.00 g
【麦ごはん】	
・精白米	90.00 g
・米粒麦	15.00 g
・精白米おかわり	9.50 g
・米粒麦	1.50 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

令和4年4月分詳細献立

パン・加工食品等の規格書・配合表は年間(★)・学期(◎)・月ごと(●)の物資で確認できます。

21日(木)

献立名/食品名	一人分量
【かつおの新玉ソース】	
・かつお切り身(50g)	1.00 枚
・古根しょうが	1.00 g
・しょうゆ	1.50 g
・清酒	1.00 g
・でんぶん	6.00 g
・白絞油	5.00 g
・清酒	0.50 g
・食塩	0.15 g
・上白糖	1.50 g
・しょうゆ	3.00 g
・酢	2.50 g
・玉葱	30.00 g
・にんにく	0.10 g
・かつおだし汁	1.00 g
・水	5.00 g
【ブロッコリーのマヨおほか】	
・冷凍ブロッコリー	40.00 g
★ちくわ(スライス)	15.00 g
・しょうゆ	2.30 g
・マヨネーズ	3.00 g
・かつお節糸削り	1.00 g
・紙カップ	1.00 個
【ひじきのサラダ】	
・ひじき	0.90 g
・まぐろ油漬	8.00 g
・キャベツ	16.00 g
・きゅうり	8.00 g
・にんじん	5.00 g
・サラダ油	1.50 g
・しょうゆ	1.80 g
・酢	0.80 g
・上白糖	0.30 g
【大豆入り筑前煮】	
・鶏モモ皮なし角切り肉	10.00 g
・大豆	10.00 g
・じゃがいも	25.00 g
・つきこんにやく	10.00 g
・にんじん	10.00 g
・ごぼう	8.00 g
・たけのこ(レトルト)	10.00 g
・干し椎茸スライス	0.30 g
・ごま油	0.50 g
・上白糖	1.00 g
・しょうゆ	3.50 g
・本みりん	0.30 g
・水	20.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

22日(金)

献立名/食品名	一人分量
【さきみのごまフライ】	
・鶏ささ身(50g)	1.00 本
・古根しょうが	0.80 g
・清酒	1.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・小麦粉	4.00 g
・煎り白ごま	4.00 g
・水	9.00 g
・パン粉	6.00 g
・白絞油	6.00 g
【ブロッコリーのソテー】	
・冷凍ブロッコリー	40.00 g
・にんにく	0.50 g
・オリーブ油	0.50 g
・食塩	0.28 g
・こしょう	0.02 g
【ベイクドチーズポテト】	
・じゃがいも	50.00 g
・パセリ	0.30 g
・粉チーズ	1.00 g
・さいの目チーズ	5.00 g
・バター(調理用)	0.80 g
・こしょう	0.01 g
・食塩	0.30 g
【ナムル】	
・もやし	35.00 g
★ハム短冊切り	5.00 g
・にんじん	10.00 g
・きゅうり	10.00 g
・長ねぎ	2.00 g
・ごま油	1.00 g
・上白糖	0.80 g
・しょうゆ	3.00 g
・煎り白ごま	1.00 g
【ミネストローネ】	
・玉葱	20.00 g
・にんじん	20.00 g
・キャベツ	20.00 g
★ベーコン短冊切り	5.00 g
・にんにく	0.20 g
・オリーブ油	0.50 g
・ホールトマト缶詰	10.00 g
・食塩	0.80 g
・こしょう	0.02 g
・しょうゆ	0.50 g
・白ワイン	0.50 g
・鶏ガラパック(だし用)	2.00 g
・スープ	80.00 g
・ペイリーフ	0.03 g
【小袋アーモンド】	
・小袋アーモンド	1.00 袋
【ソフトフランスパン】	
★ソフトフランスパン(70g)	1.00 個
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

25日(月)

献立名/食品名	一人分量
【さばのみそ煮】	
・さば切り身(40g)	1.00 枚
・古根しょうが	0.30 g
・しょうゆ	0.25 g
・長ねぎ	5.00 g
・赤みそ	7.50 g
・上白糖	2.50 g
・清酒	1.00 g
・本みりん	2.50 g
・水	2.50 g
【ブロッコリーのごまあえ】	
・こまつな	40.00 g
・もやし	30.00 g
・煎り黒すりごま	3.00 g
・ねりごま	1.50 g
・上白糖	1.50 g
・しょうゆ	3.00 g
・紙カップ	1.00 個
【粉ふきいも】	
・じゃがいも	60.00 g
・バター(調理用)	0.50 g
・牛乳(調理用)	3.00 g
・食塩	0.45 g
・こしょう	0.02 g
【れんこんのきんぴら】	
・れんこん	25.00 g
・にんじん	20.00 g
・豚もも小間切	10.00 g
・つきこんにやく	10.00 g
・上白糖	1.50 g
・しょうゆ	3.50 g
・ごま油	1.00 g
・本みりん	0.50 g
【かきたま汁】	
・冷凍豆腐	25.00 g
・液卵	15.00 g
・冷凍ほうれんそう	15.00 g
・干し椎茸スライス	1.00 g
・しょうゆ	3.50 g
・食塩	0.25 g
・でんぶん	1.00 g
・けずり節(だしパック)	2.00 g
・だし汁	85.00 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

26日(火)

献立名/食品名	一人分量
【中華煮】	
・豚もも小間切	20.00 g
・いか短冊切り	20.00 g
・むきえび	15.00 g
・清酒	1.00 g
・にんじん	15.00 g
・キャベツ	35.00 g
・もやし	35.00 g
・玉葱	20.00 g
・たけのこ(レトルト)	10.00 g
・干し椎茸スライス	0.50 g
・チンゲン菜	5.00 g
・長ねぎ	1.00 g
・古根しょうが	0.70 g
・ごま油	1.00 g
・しょうゆ	2.00 g
・食塩	0.50 g
・こしょう	0.02 g
・でんぶん	2.00 g
・がらスープ	2.00 g
・水	20.00 g
・うずら卵水煮	3.00 個
・古根しょうが	0.50 g
・しょうゆ	3.00 g
・水	15.00 g
【ナッツごぼう】	
・ごぼう	30.00 g
・豚もも小間切	3.50 g
・小麦粉	8.00 g
・大豆	8.00 g
・白絞油	1.50 g
・あらびきアーモンド	3.00 g
・上白糖	2.20 g
・しょうゆ	2.40 g
・本みりん	3.00 g
・水	1.50 g
【お魚豆腐のピリ辛だれ】	
★お魚豆腐	2.00 個
・古根しょうが	0.20 g
・にんにく	0.20 g
・上白糖	0.90 g
★トウバンジャン	0.20 g
・ごま油	0.15 g
・しょうゆ	1.80 g
・本みりん	0.60 g
・酢	0.35 g
・水	2.50 g
・でんぶん	0.15 g
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

27日(水)

献立名/食品名	一人分量
【さわらのカレー揚げ】	
・さわら切り身(50g)	1.00 枚
・カレー粉	0.10 g
・しょうゆ	2.00 g
・でんぶん	3.00 g
・小麦粉	3.00 g
・カレー粉	0.20 g
・白絞油	4.00 g
【煮浸し】	
・こまつな	30.00 g
・もやし	30.00 g
・油揚げ	5.00 g
・上白糖	0.50 g
・しょうゆ	2.80 g
・かつお節糸削り	0.50 g
・紙カップ	1.00 個
【にんじんじゃこサラダ】	
・にんじん	20.00 g
・しらたき	20.00 g
・ちりめんじゃこ	8.00 g
・しょうゆ	1.00 g
・酢	1.00 g
・ごま油	2.00 g
【新じゃがいもの煮付け】	
・じゃがいも	30.00 g
・にんじん	10.00 g
・鶏モモ皮なし角切り肉	10.00 g
・たけのこ(レトルト)	10.00 g
・冷凍グリーンピース	2.00 g
・干し椎茸スライス	0.40 g
・サラダ油	0.50 g
・上白糖	1.20 g
・しょうゆ	3.00 g
・水	12.00 g
【りんご缶】	
・りんご缶(四つ割)	1.00 個
【ごはん】	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
【牛乳】	
・牛乳(飲用)	1.00 本

