

# 献立表 普通食

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
1		2		3		4		5		6			
御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	文化の日		御飯	七分つき米	パン	ウイナーコルネ	牛乳	牛乳		
鮭のごま衣焼き	さけ 塩 米粉 ごま 塩 水 油	チャプチェ	豚肉 はるさめ にんじん ビーマン しめじ 酒 しょうゆ きび砂糖 油			さばのみそ煮	さば しょうが みそ きび砂糖 みりん 酒	コーンスープ	スイートコーン たまねぎ コンソメ 塩 油 水	中華あんかけ丼	七分つき米 豚肉 にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ビーマン しょうゆ きび砂糖 塩 油 片栗粉 ごま油	きのこのスープ	えのきたけ にんじん しめじ 水 鶏がらスープ しょうゆ
キャベツの磯和え	キャベツ にんじん 焼きのり しょうゆ	小松菜のナムル	こまつな にんじん しょうゆ ごま ごま油			白菜のお浸し	はくさい にんじん しょうゆ きび砂糖 かつお節	ゼリー	ゼリー	チーズ	チーズ	チーズ	チーズ
かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	わかめスープ	カットわかめ たまねぎ コーン缶 水 鶏がらスープ			チンゲン菜と大根のすまし汁	チンゲンサイ だいこん にんじん かつお・昆布だし汁 しょうゆ 塩	牛乳	牛乳	お茶	番茶	牛乳	牛乳
牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト			ナポリタン	スパゲティ ウイナー たまねぎ にんじん クチャップ 水 コンソメ	コーンフレーク	コーンフレーク 牛乳 干しぶどう	牛乳	牛乳	せんべい・クッキー	せんべい クッキー
みたらし団子	七分つき米 もち米 しょうゆ きび砂糖 水 片栗粉	せんべい・小魚	せんべい いわし(丸干し)										
8		9		10		11		12		13			
御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	ロールパン	ロールパン	御飯	七分つき米	牛乳	牛乳		
さわらの照り焼き	さわら しょうゆ みりん きび砂糖 酒 油	じゃが芋のそぼろ煮	じゃがいも 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 油 しょうゆ きび砂糖 みりん 片栗粉 酒	豚肉のしょうが焼き	豚肉 にんじん たまねぎ ねぎ しょうゆ きび砂糖 みりん 酒 しょうゆ	鶏肉のトマト煮	鶏もも肉 塩 片栗粉 たまねぎ にんじん ビーマン 黄ピーマン 油 ホールトマト缶詰 コンソメ 塩 パセリ粉 きび砂糖 クチャップ 水	豚肉と白菜のボン酢炒め	豚肉 はくさい たまねぎ しめじ 塩 ボン酢 きび砂糖 酒 油	鶏肉の照焼丼	七分つき米 鶏もも肉 たまねぎ にんじん しょうゆ きび砂糖 みりん 片栗粉 油		
小松菜の和え物	こまつな にんじん コーン缶 しょうゆ	切干大根のツナ酢和え	切り干しだいこん にんじん ツナ水煮缶 酢 きび砂糖 しょうゆ	ほうれん草の白和え	ほうれん草 にんじん 木綿豆腐 すりごま しょうゆ 塩	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー にんじん コーン缶 マヨドレ 酢	かぼちゃサラダ	かぼちゃ にんじん きゅうり マヨドレ	野菜スープ	チンゲンサイ だいこん しいたけ 水 鶏がらスープ しょうゆ		
白菜のみそ汁	はくさい たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ	もやしのみそ汁	もやし にんじん ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	しめじとわかめのみそ汁	カットわかめ しめじ 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ	野菜スープ	じゃがいも にんじん たまねぎ 水 コンソメ	おふのみそ汁	おつゆふ たまねぎ えのきたけ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	チーズ	チーズ		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	番茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
スイートポテト	さつまいも きび砂糖 オリーブ油 豆乳	ほうれん草クッキー	ほうれん草 ホットケーキ粉 きび砂糖 油	ココアクリームサンド	食パン ココア(ビュアココア) きび砂糖 コーンスターチ 豆乳 バニラエッセンス	手作りふりかけおにぎり	七分つき米 いわし(丸干し) あおりのり ゆかり	マシュマロリッツサンド	クラッカー マシュマロ	せんべい・クッキー	せんべい クッキー		
15		16		17		18		19		20			
御飯	七分つき米	ハヤシライス	七分つき米 豚肉 たまねぎ しめじ にんじん グリンピース 油 ハヤシルウ	御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	御飯	七分つき米	牛乳	牛乳		
鮭のきのこみそ焼き	さけ 米粉 油 えのきたけ はくさい みそ きび砂糖	ほうれん草とツナのマヨネーズ和え	ほうれん草 にんじん ツナ水煮缶 マヨドレ	鶏ささ身のレモン風味	鶏ささ身 酒 塩 こしょう しょうゆ きび砂糖 レモン果汁 片栗粉 油	まぐろの竜田揚げ	まぐろ しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油	鶏すき	鶏もも肉 焼き豆腐 しらす ねぎ たまねぎ はくさい 油 しょうゆ みりん きび砂糖	ポークカレー	七分つき米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース 油 カレールウ		
ひじきの煮物	ひじき さつまいも にんじん 油 かつおだし汁 しょうゆ みりん きび砂糖	りんご	りんご	チンゲン菜のとうみ炒め	チンゲンサイ にんじん えのきたけ 油 水 鶏がらスープ 塩 片栗粉	ほうれん草の納豆あえ	ほうれん草 にんじん 挽きわり納豆 しょうゆ	大根のじゃこゆかり和え	だいこん にんじん しらす干し ゆかり しょうゆ	ツナサラダ	キャベツ にんじん ツナ水煮缶 マヨドレ		
小松菜のすまし汁	こまつな たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 しょうゆ 塩			かぼちゃとキャベツのみそ汁	かぼちゃ キャベツ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	じゃがいもと白菜のみそ汁	じゃがいも はくさい かつお・昆布だし汁 みそ	玉ねぎのみそ汁	たまねぎ にんじん 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ	チーズ	チーズ		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	番茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
おはぎ	七分つき米 もち米 きな粉 きび砂糖 あずき(ゆで)	焼きそば	焼きそばめん キャベツ ウイナー あおりのり 油 焼きそばソース	ヨーグルト・バナナ	ヨーグルト(加糖) バナナ	せんべい・小魚	せんべい いわし(丸干し)	ミルクパン	ミルクパン	せんべい・クッキー	せんべい クッキー		
22		23		24		25		26		27			
御飯	七分つき米	勤労感謝の日		御飯	七分つき米	お楽しみメニュー	お楽しみメニュー	御飯	七分つき米	牛乳	牛乳		
カレイおろし煮	かれい しょうが 酒 だいこん かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん			さんまの塩焼き	さんま 塩	ばら寿司	七分つき米 凍り豆腐 にんじん しらす干し 干しいたけ かんぴょう(乾) 酢 きび砂糖 塩 きび砂糖 しょうゆ 焼きのり	プロッコリーのおかか和え	ブロッコリー にんじん かつお節 しょうゆ	豚肉ときのこのごま味噌炒め	豚肉 たまねぎ にんじん えのきたけ しいたけ すりごま みそ きび砂糖 酒 みりん	ピラフ	七分つき米 鶏もも肉 ミックスベジタブル(冷凍) たまねぎ 油 塩 鶏がらスープ
ほうれん草のごま和え	ほうれん草 にんじん すりごま しょうゆ きび砂糖			切干し大根の含め煮	切り干しだいこん にんじん 油揚げ かつお・昆布だし汁 きび砂糖 しょうゆ みりん 酒	麩のすまし汁	おつゆふ だいこん にんじん ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 塩	ゼリー	ゼリー	小松菜のしらす和え	こまつな にんじん しらす干し しょうゆ	コーンサラダ	コーン缶 キャベツ にんじん 油 酢 塩 きび砂糖
キャベツのみそ汁	キャベツ にんじん ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ			さつまいもと豆腐のみそ汁	さつまいも 木綿豆腐 たまねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	ゼリー	ゼリー	きなこケーキ	きな粉 ホットケーキ粉 豆乳 きび砂糖 オリーブ油 ホイップクリーム	かぼちゃとえのきたけのみそ汁	かぼちゃ にんじん えのきたけ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 塩	チーズ	チーズ
牛乳	牛乳			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	番茶	牛乳	牛乳
りんご	りんご			小松菜団子	七分つき米 もち米 こまつな きな粉 きび砂糖	きなこケーキ	きな粉 ホットケーキ粉 豆乳 きび砂糖 オリーブ油 ホイップクリーム	ひじきおにぎり	七分つき米 ひじき しょうゆ きび砂糖	せんべい・クッキー	せんべい クッキー	せんべい・クッキー	せんべい クッキー
29		30											
御飯	七分つき米	三色そばろ	七分つき米 凍り豆腐 鶏ひき肉 油 かつお・昆布だし汁 しょうが しょうゆ 酒 きび砂糖 にんじん かつお・昆布だし汁 きび砂糖 塩 ほうれん草 ごま油 しょうゆ										
タラの磯辺焼き	たら しょうゆ みりん 米粉 片栗粉 あおりのり 水 油	ブロッコリーのかき和え	ブロッコリー にんじん ゆかり しょうゆ										
白菜の塩昆布和え	はくさい にんじん 塩こんぶ	もやしとわかめのみそ汁	もやし カットわかめ たまねぎ かつお・昆布だし汁 みそ										
かぶとしめじのみそ汁	かぶ かぶ・葉 たまねぎ しめじ かつお・昆布だし汁 みそ	バナナ	バナナ										
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳										
五平餅	七分つき米 もち米 水 みそ きび砂糖 みりん	粉ふき芋	じゃがいも 塩 あおりのり										

仕入れ状況により材料および献立が変更になる場合があります。