

## 想定献立表案

## 小学校

## 中学校

## No.1

ごはん		ぎゅうにゅう	
<b>とうがんじる</b>		<b>フライポテト</b>	
とりにく	10 赤	じゃがいも	50 黄
かまぼこ	10 赤	しお	
とうがん	40 緑		
あおねぎ	5 緑	<b>ゴーヤチャンプル</b>	
ほししいたけ	0.5 緑	たまご	10 赤
けずりぶし、だしこんぶ		ぶたにく	10 赤
しお、しょうゆ		とうふ	30 赤
		ゴーヤ	10 緑
		にんじん	5 緑
<b>てづくり</b>		かつおぶし	0.5 赤
<b>こんぶふりかけ</b>		さとう、こしょう、しょうゆ	
けずりぶし	2 赤	ぶた・とりがらスープ	
だしこんぶ	0.5 赤		
しろごま	1 黄		
さとう、しょうゆ			

ごはん		牛乳	
<b>とうがん汁</b>		<b>フライポテト</b>	
とり肉	13 赤	じゃが芋	65 黄
かまぼこ	13 赤	しお	
とうがん	52 緑		
青ねぎ	7 緑	<b>ゴーヤチャンプル</b>	
干しいたけ	0.7 緑	卵	30 赤
けずりぶし、だしこんぶ		豚肉	30 赤
しお、しょうゆ		豆腐	90 赤
		ゴーヤ	30 緑
		にんじん	15 緑
<b>手作り</b>		かつおぶし	1.5 赤
<b>昆布ふりかけ</b>		さとう、こしょう、しょうゆ	
けずりぶし	3 赤	ぶた・とりがらスープ	
だしこんぶ	0.7 赤		
白ごま	1 黄		
さとう、しょうゆ			

## No.2

ライムギパン		ぎゅうにゅう	
<b>はるさめスープ</b>		<b>とりにくと</b>	
ハム	5 赤	<b>じゃがいもの</b>	
はるさめ	5 黄	<b>あげに</b>	
たまねぎ	20 緑	とりにく	25 赤
チンゲンサイ	15 緑	じゃがいも	25 黄
にんじん	5 緑	さとう、しょうゆ、でんぷん	
えのきたけ	5 緑		
しお、こしょう、しょうゆ		<b>きりぼし</b>	
ぶた・とりがらスープ		<b>だいこんの</b>	
		<b>あまずつけ</b>	
		きりぼしだいこん	5 緑
		にんじん	5 緑
		す、さとう、しお	

ライムギパン		牛乳	
<b>春雨スープ</b>		<b>とり肉と</b>	
ハム	7 赤	<b>じゃが芋の</b>	
春雨	7 黄	<b>揚げ煮</b>	
玉ねぎ	26 緑	とり肉	33 赤
チンゲンサイ	20 緑	じゃが芋	33 黄
にんじん	7 緑	さとう、しょうゆ、でんぷん	
えのきたけ	7 緑		
しお、こしょう、しょうゆ		<b>スペイン風オムレツ</b>	
ぶた・とりがらスープ		ハム	5 赤
		卵	25 赤
<b>切干大根の</b>		じゃが芋	20 黄
<b>甘酢漬け</b>		玉ねぎ	20 緑
切干大根	7 緑	にんじん	7 緑
にんじん	7 緑	しお、こしょう	
す、さとう、しお			

## No.3

ごはん		ぎゅうにゅう	
<b>わかめスープ</b>		<b>ビビンバ</b>	
わかめ	3 赤	ぎゅうにく	25 赤
とうふ	35 赤	ほうれんそう	20 緑
たまねぎ	20 緑	もやし	10 緑
たけのこ	10 緑	にんじん	5 緑
えのきたけ	5 緑	しろごま	1 黄
あおねぎ	5 緑	にんにく、とうがらし	
しお、こしょう、しょうゆ		さとう、しょうゆ	
ぶた・とりがらスープ		ごまあぶら	
<b>むししゅうまい</b>			
しゅうまい	2こ		

ごはん		牛乳	
<b>わかめスープ</b>		<b>ビビンバ</b>	
わかめ	4 赤	牛肉	33 赤
豆腐	46 赤	ほうれん草	26 緑
玉ねぎ	26 緑	もやし	13 緑
たけのこ	13 緑	にんじん	7 緑
えのきたけ	7 緑	白ごま	1 黄
青ねぎ	7 緑	にんにく、とうがらし	
しお、こしょう、しょうゆ		さとう、しょうゆ	
ぶた・とりがらスープ		ごまあぶら	
<b>蒸ししゅうまい</b>		<b>ホイップチンゲンサイ</b>	
しゅうまい	3こ	チンゲンサイ	30 緑
		マヨネーズ	クラス1本 黄

## 小学校

### No.4

ごはん		ぎゅうにゅう	
<b>きりぼしだいこんのみそしる</b>		<b>こうやどうふのあげに</b>	
じゃがいも	30 黄	こうやどうふ	8 赤
きりぼしだいこん	5 緑	あおねぎ	3 緑
たまねぎ	20 緑	ほししいたけ	0.3 緑
にんじん	5 緑	さとう、しょうゆ	
あおねぎ	5 緑	けずりぶし、でんぶん	
しめじ	5 緑		
しろ、あかみそ	8 赤		
けずりぶし			
<b>てづくりふりかけ</b>		<b>ひじきのぼん酢あえ</b>	
けずりぶし	2 赤	あぶらあげ	5 赤
しろごま	1 黄	ひじき	0.5 赤
しょうゆ、さとう		はくさい	30 緑
		ゆず	0.5 緑
		さとう、しょうゆ	
<b>カンパン</b>			
カンパン	1個 黄		

## 中学校

ごはん		牛乳	
<b>切干大根のみそ汁</b>		<b>高野豆腐の揚げ煮</b>	
じゃが芋	39 黄	高野豆腐	16 赤
切干大根	7 緑	青ねぎ	6 緑
玉ねぎ	26 緑	干しいたけ	0.6 緑
にんじん	7 緑	さとう、しょうゆ	
青ねぎ	7 緑	けずりぶし、でんぶん	
しめじ	7 緑		
白・赤みそ	10 赤		
けずりぶし			
<b>手作りふりかけ</b>		<b>ひじきのぼん酢和え</b>	
けずりぶし	3 赤	油揚げ	7 赤
白ごま	1 黄	ひじき	0.7 赤
しょうゆ、さとう		白菜	39 緑
		ゆず	0.6 緑
		さとう、しょうゆ	
<b>カンパン</b>			
カンパン	1個 黄		

### No.5

ごはん		ぎゅうにゅう	
<b>いそに</b>		<b>さけのみそマヨネーズやき</b>	
ぶたにく	10 赤	さけ	2切(40) 赤
あつあげ	30 赤	たまねぎ	8 緑
じゃがいも	45 黄	パセリ	0.3 緑
にんじん	20 緑	マヨネーズ	4 黄
こんにやく	20	あかみそ	2 赤
ひじき	1.5 赤		
しょうゆ、さとう			
<b>しゅんぎくとはくさいのひたし</b>		<b>だいずのくろごとうがけ</b>	
はくさい	35 緑	いりだいず	5 赤
しゅんぎく	10 緑	きなこ	0.2 赤
さとう、しょうゆ		すりごま	0.2 黄
はなかつお	クラス数袋	さとう	

ごはん		牛乳	
<b>磯煮</b>		<b>鮭の味噌マヨネーズ焼き</b>	
豚肉	13 赤	さけ	3切(60) 赤
厚揚げ	39 赤	玉ねぎ	12 緑
じゃが芋	59 黄	パセリ	0.5 緑
にんじん	26 緑	マヨネーズ	6 黄
こんにやく	26	赤みそ	3 赤
ひじき	2 赤		
しょうゆ、さとう			
<b>春菊と白菜の浸し</b>		<b>大豆の黒砂糖がけ</b>	
白菜	46 緑	炒り大豆	7 赤
春菊	13 緑	きなこ	0.3 赤
さとう、しょうゆ		すりごま	0.3 黄
花かつお	クラス数袋	さとう	

### No.6

ごはん		ぎゅうにゅう	
<b>わかたけじる</b>		<b>たこやきふうあげ</b>	
とうふ	30 赤	たこ	8 赤
かまぼこ	5 赤	ちくわ	2 赤
わかめ	2 赤	キャベツ	10 緑
たけのこ	25 緑	あおねぎ	4 緑
みつば	3 緑	こむぎこ	8 黄
しお、しょうゆ		やまいもこ	1.5 黄
けずりぶし、だしこんぶ		こなかつお	0.3 赤
		ソース	クラス1本
<b>きりぼしだいこんのもの</b>		<b>てづくりこんぶふりかけ</b>	
ぶたにく	5 赤	けずりぶし	2 赤
ひらてん	5 赤	だしこんぶ	1 赤
きりぼしだいこん	5 緑	しろごま	0.5 黄
にんじん	5 緑	しょうゆ、さとう	
けずりぶし、さとう			
しょうゆ			

ごはん		牛乳	
<b>若竹汁</b>		<b>たこ焼き風揚げ</b>	
豆腐	39 赤	たこ	10 赤
かまぼこ	7 赤	ちくわ	3 赤
わかめ	3 赤	キャベツ	13 緑
たけのこ	33 緑	青ねぎ	5 緑
三つ葉	4 緑	小麦粉	10 黄
しお、しょうゆ		山芋粉	2 黄
けずりぶし、だしこんぶ		粉かつお	0.4 赤
		ソース	クラス1本
		しお	
<b>がんもどきの含め煮</b>		<b>切干大根の煮物</b>	
がんもどき	26 赤	豚肉	7 赤
さとう、しょうゆ、けずりぶし		平天	7 赤
<b>ふりかけ</b>		切干大根	7 緑
ふりかけ	1袋	にんじん	7 緑
		けずりぶし、さとう	
		しょうゆ	

## 小学校

No.7

<u>ごはん</u>		<u>ぎゅうにゅう</u>	
<b>すぶた</b>		<b>むししゅうまい</b>	
ぶたにく	35 赤	しゅうまい	2コ
たまねぎ	45 緑		
にんじん	20 緑	<b>ナムル</b>	
たけのこ	15 緑	こまつな	20 緑
ピーマン	5 緑	もやし	15 緑
ほししいたけ	0.5 緑	にんじん	5 緑
トマトケチャップ		しろごま	1 黄
さとう、しょうゆ、す		さとう、しょうゆ	
でんぶん		ごまあぶら	
ぶた・とりがらスープ			

## 中学校

<u>ごはん</u>		<u>ぎゅうにゅう</u>	
<b>酢豚</b>		<b>蒸ししゅうまい</b>	
豚肉	53 赤	しゅうまい	3コ
玉ねぎ	68 緑		
にんじん	30 緑	<b>ナムル</b>	
たけのこ	23 緑	小松菜	26 緑
ピーマン	8 緑	もやし	20 緑
干しいたけ	0.8 緑	にんじん	7 緑
トマトケチャップ		白ごま	1 黄
さとう、しょうゆ、す		さとう、しょうゆ	
でんぶん		ごまあぶら	
ぶた・とりがらスープ			
		<b>味付けじゃこ</b>	
		味付けじゃこ	1袋 赤

No.8

<u>ごはん</u>		<u>ぎゅうにゅう</u>	
<b>けのしる</b>		<b>イカメンチ</b>	
ひきわりだいず	10 赤	イカメンチ	1個(40)
あぶらあげ	5 赤		
こうやどうふ	2 赤	<b>くだもの</b>	
だいこん	30 緑	りんご	1/6コ 緑
ごぼう	10 緑		
にんじん	10 緑	<b>てづくりふりかけ</b>	
ふき	5 緑	けずりぶし	2 赤
つきこんにやく	5 緑	しろごま	1 黄
だしこんぶ	0.5 赤	さとう、しょうゆ	
しろ・あかみそ	7 赤		
けずりぶし			

<u>ごはん</u>		<u>ぎゅうにゅう</u>	
<b>けの汁</b>		<b>イカメンチ</b>	
ひきわり大豆	13 赤	イカメンチ	1個(60)
油揚げ	7 赤	<b>果物</b>	
高野豆腐	3 赤	りんご	1/4コ 緑
大根	39 緑		
ごぼう	13 緑	<b>煮あえっこ</b>	
にんじん	13 緑	豆腐	15 赤
ふき	7 緑	油揚げ	3 赤
つきこんにやく	7 緑	大根	15 緑
だしこんぶ	0.7 赤	ごぼう	8 緑
白・赤みそ	9 赤	にんじん	3 緑
けずりぶし		しょうゆ、さとう	
		<b>ふりかけ</b>	
		ふりかけ	1袋

No.9

<u>なかよしパン</u>		<u>ぎゅうにゅう</u>	
<b>ミートポテト</b>		<b>スクランブルエッグ</b>	
ぎゅうミンチ	7 赤	まぐろフレーク	5 赤
ぶたミンチ	7 赤	たまご	35 赤
ひきわりだいず	7 赤	グリーンピース	5 緑
じゃがいも	60 黄	しお、こしょう	
たまねぎ	40 緑		
にんじん	20 緑	<b>カリフラワーの</b>	
トマトピューレー	6 緑	<b>マリネ</b>	
トマトケチャップ	1.5	カリフラワー	30 緑
ポークルー	2	たまねぎ	15 緑
ウスターソース		す、さとう、しお、こしょう	
にんにく、しお、こしょう		レモンじる、オリーブオイル	
しょうゆ、とりがらスープ			

<u>なかよしパン</u>		<u>ぎゅうにゅう</u>	
<b>ミートポテト</b>		<b>スクランブルエッグ</b>	
牛ミンチ	9 赤	まぐろフレーク	7 赤
豚ミンチ	9 赤	卵	46 赤
ひきわり大豆	9 赤	グリーンピース	7 緑
じゃが芋	78 黄	しお、こしょう	
玉ねぎ	52 緑		
にんじん	26 緑	<b>カリフラワーの</b>	
トマトピューレー	8 緑	<b>マリネ</b>	
トマトケチャップ	2	カリフラワー	39 緑
ポークルー	3	玉ねぎ	20 緑
ウスターソース		す、さとう、しお、こしょう	
にんにく、しお、こしょう		レモンじる、オリーブオイル	
しょうゆ、とりがらスープ			
		<b>キャラメルチーズ</b>	
		キャラメルチーズ	1個 赤

小学校

No.10

<u>ぎゅうにゅう</u>			
<u>ななくさがゆ</u>		<u>ちくぜんに</u>	
こめ	25 黄	とりにく	10 赤
ななくさ	1 緑	ごぼう	15 緑
だいこん	5 緑	にんじん	15 緑
かぶ	5 緑	たけのこ	15 緑
しお		れんこん	15 緑
		ほししいたけ	0.4 緑
		こんにやく	15
<u>さわらの</u>		さとう、しょうゆ	
<u>げんまいフレクあげ</u>		ごまあぶら	
さわら	1切(40) 赤		
げんまいフレク	4 黄		
こめこ	2 黄	<u>にまめ</u>	
		くろまめ	5 赤
		しお、さとう、しょうゆ	

中学校

<u>七草がゆ</u>			
米	33 黄		
七草	1 緑	かぶ	7 緑
大根	7 緑	しお	
		<u>牛乳</u>	
<u>さわらの</u>		<u>筑前煮</u>	
<u>玄米フレク揚げ</u>		とり肉	20 赤
さわら	1切(60) 赤	ごぼう	30 緑
玄米フレク	6 黄	にんじん	30 緑
米粉	3 黄	たけのこ	30 緑
		れんこん	30 緑
		干しいたけ	0.8 緑
		こんにやく	30
		さとう、しょうゆ	
		ごまあぶら	
<u>煮豆</u>			
黒豆	7 赤		
しお、さとう、しょうゆ			

No.11

<u>ごはん</u>			
<u>ぎゅうにゅう</u>			
<u>せんばじる</u>		<u>おこのみやき</u>	
さば	20 赤	ぶたミンチ	10 赤
だいこん	20 緑	いか	10 赤
にんじん	5 緑	キャベツ	23 緑
なましいたけ	5 緑	あおねぎ	5 緑
あおねぎ	5 緑	こめこ	7 黄
だしこんぶ、けずりぶし		やまいもこ	1 黄
しお、しょうゆ		こなかつお	0.5 赤
		ソース	クラス1本
<u>てづくりこんぶ</u>		しお	
<u>ふりかけ</u>		<u>おおさかしろなの</u>	
けずりぶし	2 赤	<u>にびたし</u>	
だしこんぶ	0.5 赤	あぶらあげ	5 赤
しろごま	0.5 黄	おおさかしろな	45 緑
さとう、しょうゆ		けずりぶし	
		さとう、しょうゆ	

<u>ご飯</u>			
<u>牛乳</u>			
<u>船場汁</u>		<u>お好み焼き</u>	
さば	26 赤	豚ミンチ	13 赤
大根	26 緑	いか	13 赤
にんじん	7 緑	キャベツ	30 緑
生しいたけ	7 緑	青ねぎ	7 緑
青ねぎ	7 緑	米粉	9 黄
だしこんぶ、けずりぶし		山芋粉	1 黄
しお、しょうゆ		粉かつお	0.7 赤
		ソース	クラス1本
		マヨネーズ	クラス1本
<u>手作り昆布</u>		しお	
<u>ふりかけ</u>		<u>大阪しろなの</u>	
けずりぶし	3 赤	<u>煮浸し</u>	
だしこんぶ	0.7 赤	油揚げ	7 赤
白ごま	0.7 黄	大阪しろな	59 緑
さとう、しょうゆ		けずりぶし	
		さとう、しょうゆ	
		<u>味付けじゃこ</u>	
		味付けじゃこ	1袋 赤

No.12

<u>ベビーパン</u>			
<u>ぎゅうにゅう</u>			
<u>ミートスパゲッティ</u>			
スパゲッティ	40 黄		
オリーブオイル			
ぎゅうミンチ	10 赤		
ぶたミンチ	10 赤	<u>くじらの</u>	
ひきわりだいず	10 赤	<u>たつたあげ</u>	
たまねぎ	45 緑	くじら	40 赤
にんじん	20 緑	つちしょうが	0.3 緑
グリーンピース	5 緑	しょうゆ、にんにく	
トマト	5 緑	カレーこ、でんぷん	
トマトケチャップ	8		
ホークルー	2	<u>キャベツの</u>	
ウスターソース		<u>あまずづけ</u>	
しお、こしょう、にんにく		キャベツ	25 緑
しょうゆ、とりがらスープ		にんじん	3 緑
		す、さとう、しお	

<u>ベビーパン</u>			
<u>牛乳</u>			
<u>ミートスパゲッティ</u>			
スパゲッティ	52 黄	<u>くじらの</u>	
オリーブオイル		<u>童田揚げ</u>	
牛ミンチ	13 赤	くじら	52 赤
豚ミンチ	13 赤	土しょうが	0.4 緑
ひきわり大豆	13 赤	しょうゆ、にんにく	
玉ねぎ	59 緑	カレーこ、でんぷん	
にんじん	26 緑		
グリーンピース	7 緑	<u>キャベツの</u>	
トマト	7 緑	<u>甘酢漬け</u>	
トマトケチャップ	10	キャベツ	33 緑
ホークルー	3	にんじん	4 緑
ウスターソース、		す、さとう、しお	
しお、こしょう、にんにく		<u>キャラメルチーズ</u>	
しょうゆ、とりがらスープ		キャラメルチーズ	1コ 赤

## 小学校

No.13

<u>ごはん</u>		<u>ぎゅうにゅう</u>	
<u>うったちじる</u>		<u>さわらの</u>	
ぶたにく	10 赤	<u>しおこうじやき</u>	
すいとん	10 黄	さわら 1切(50)	赤
だいこん	10 緑	しおこうじ	
にんじん	5 緑		
ごぼう	5 緑	<u>かけあえ</u>	
こまつな	10 緑	いか	8 赤
しお、しょうゆ		だいこん	25 緑
けずりぶし、だしこんぶ		にんじん	5 緑
		きゅうり	10 緑
		しろみそ	4 赤
		からしこ、す、さとう	
<u>てづくりこんぶ</u>			
<u>ふりかけ</u>			
けずりぶし	2 赤		
だしこんぶ	0.5 赤		
しろごま	0.5 黄		
さとう、しょうゆ			

## 中学校

※中学校「赤飯」未定

<u>赤飯</u> しろ		<u>牛乳</u>	
<u>うったち汁</u>		<u>さわらの</u>	
豚肉	13 赤	<u>塩こうじ焼き</u>	
すいとん	13 黄	さわら 1切(70)	赤
大根	13 緑	しおこうじ	
にんじん	7 緑		
ごぼう	7 緑	<u>かけあえ</u>	
小松菜	13 緑	いか	10 赤
しお、しょうゆ		大根	33 緑
けずりぶし、だしこんぶ		にんじん	7 緑
		きゅうり	13 緑
		白みそ	5 赤
		からしこ、す、さとう	
<u>お祝いデザート</u>			
桜餅	1個		
		<u>即席漬け</u>	
		大根	30 緑
		こんぶ「パウダー」、しお	

No.14

<u>せきばん</u>		<u>ぎゅうにゅう</u>	
もちごめ、あずき、しお			
<u>とうふのみそしる</u>		<u>とんかつ</u>	
とうふ	30 赤	ぶたにく 1枚(30)	赤
あぶらあげ	5 赤	こむぎこ	5 黄
わかめ	2 赤	パンこ	5 黄
たまねぎ	25 緑	しお、こしょう	
こまつな	10 緑		
えのきたけ	5 緑	<u>ばいにくあえ</u>	
しろ、あかみそ	7 赤	きゅうり	20 緑
けずりぶし		れんこん	15 緑
		ばいにく	2 緑
		さとう、しょうゆ	
<u>おいわいデザート</u>			
クレープ	1コ		

※中学校「菜飯」未定

<u>菜飯</u>		<u>牛乳</u>	
<u>豆腐のみそ汁</u>		<u>とんかつ</u>	
豆腐	39 赤	豚肉 1枚(50)	赤
油揚げ	7 赤	小麦粉	8 黄
わかめ	3 赤	パン粉	8 黄
玉ねぎ	33 緑	しお、こしょう	
小松菜	13 緑		
えのきたけ	7 緑	<u>大豆の磯煮</u>	
白、赤みそ	9 赤	ひじき	3 赤
けずりぶし		大豆	7 赤
		油揚げ	7 赤
		にんじん	13 緑
		こんにやく	13
		さとう、しょうゆ	
		けずりぶし	
		さとう、しょうゆ	
<u>梅肉和え</u>			
きゅうり	26 緑		
れんこん	20 緑		
梅肉	2 緑		