

リクエスト給食																									
日・曜		9日(金)			13日(火)			14日(水)			15日(木)			16日(金)			19日(月)			20日(火)			21日(水)		
献立名		牛乳 白飯 すまし汁 煮しめ 紅白なます			牛乳 白飯 ぞう煮 きんぴら しぼり黒豆			牛乳 白飯 マーボー豆腐 にらマヨサラダ			牛乳 あずきごはん わかめ汁 さわらのからあげ はくさいの煮びたし			牛乳 白飯 味付けのり 豚汁 かしこ煮			牛乳 白飯 かぶのみそ汁 ぶりのてり煮 きやべつのあえもの			牛乳 白飯 ビーフシチュー コーンソテー			牛乳 ロールパン ひじきスパゲティ ゆず風味のだいこんサラダ		
材料名および使用量 (g)	牛乳	1本	○		牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○
	精白米	75	□		精白米	75	□	精白米	80	□	精白米	75	□	精白米	80	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□
	水	101			水	101		水	108		水	5	○	水	108		水	101		水	101		水	101	
	ふ(花ふ)	1.5	□		白玉粉	10	□	合挽肉(4.8)	30	○	塩	0.8		味つけのり	1袋	○	かぶ	20	△	牛肉(角)	30	○	スパゲティ	35	□
	わかめ(乾)	0.5	○		上新粉	5	□	豆腐(冷)	100	○	塩	109		豚肉(スライス)	20	○	油あげ(冷)	5	○	じゃがいも	50	□	ひじき	1	○
	金時にんじん	15	△		水	10		たまねぎ	30	△	わかめ(乾)	0.6	○	さといも	20	□	わかめ(乾)	0.5	○	たまねぎ	40	△	鶏肉(若5)	20	○
	みつば	3	△		鶏肉(若5)	20	○	にんじん	15	△	えび(80~120・冷)	10	○	だいこん	20	△	にんじん	15	△	にんじん	20	△	油あげ(冷)	5	○
	干し椎茸(スライス)	0.5	△		だいこん	15	△	たけのこ(水煮)	10	△	清酒	0.5		にんじん	15	△	にんにく	3	△	たまねぎ	40	△	たまねぎ	40	△
	しょうゆ(淡)	4			金時にんじん	10	△	葉ねぎ	5	△	にんじん	15	△	つきこんにやく	10	△	みそ(赤)	10	○	みそ(赤)	10	○	サラダ油	1	□
	清酒	1			しろな	5	△	しょうが	1	△	緑豆もやし	15	△	ごぼう(さがき)	5	△	けずりぶし(だし用)	2		小麦粉	6	□	にんにく	0.5	△
	塩	0.2			干し椎茸(スライス)	0.5	△	にんにく	0.3	△	しょうゆ(淡)	4		葉ねぎ	3		水	130		バター(調)	6	□	オリーブ油	1	□
	けずりぶし(だし用)	2			みそ(赤)	8	○	ごま油	1	□	清酒	1		みそ(赤)	9	○	ぶり(角・冷)	50	○	ケチャップ	8		しょうゆ(淡)	5	
	こんぶ(だし用)	0.5			みそ(白)	3	○	豆板醤	0.2		塩	0.2		あごだし	0.5	○	でんぶん	8	□	ソース(ウスター)	6		ぶどう酒(白)	1	
	水	130			けずりぶし(だし用)	1		みそ(赤)	10	○	けずりぶし(だし用)	2		水	120		てんぷら油	8	□	ぶどう酒(赤)	1		さとう(三温)	1	□
	鶏肉(若5)	30	○		煮干し(だし用)	0.5		さとう(三温)	1	□	水	120		かんぴょう(乾)	3	△	しょうゆ(濃)	2		塩	0.3		塩	0.2	
	高野豆腐(1/20)	2	○		水	120		清酒	1		さわら(50・冷)	1	切	干し椎茸(スライス)	0.7	△	さとう(三温)	2	□	こしょう(白)	0.02		こしょう(白)	0.02	
	こんぶ(角)	0.3	○		ごぼう(さがき)	20	△	でんぶん	1	□	塩	0.5		高野豆腐(1/156)	2.2	○	みりん	0.5		パプリカパウダー	0.02		まぐろ油漬(フレーク)	10	○
	だいこん	15	△		豚挽肉	10	○	水	5		こしょう(白)	0.05		しょうゆ(濃)	2.2		水	5		水	75		だいこん	35	△
	れんこん	15	△		つきこんにやく	6	△	にら	15	△	上新粉	8	□	さとう(三温)	2.2	□	きやべつ	30	△	ホールコーン(冷)	30	△	にんじん	5	△
	さといも	10	□		にんじん	5	△	カットハム	5	○	てんぷら油	8	□	みりん	0.7		にんじん	5	△	にんじん	5	△	ゆず(果汁)	0.4	△
	板こんにやく	10	△		いりごま	0.5	□	はるさめ	4	□	はくさい	30	△	けずりぶし(だし用)	1		しょうゆ(淡)	2		米油	0.5	□	しょうゆ(淡)	2	
	しょうゆ(濃)	3.5			ごま油	0.5	□	* マヨネーズ	3	□	油あげ(冷)	5	○	水	20		酢	0.5		塩	0.1		さとう(三温)	1.5	□
	さとう(三温)	1.5	□		しょうゆ(濃)	2		しょうゆ(淡)	1.5		にんじん	1		みりん	0.5	△	しょうゆ(淡)	2		こしょう(白)	0.01		酢	1	
	みりん	0.5			さとう(三温)	1.5	□	酢	0.5		しょうゆ(淡)	1.5		けずりぶし(だし用)	1		さとう(三温)	0.2	□	ガーリック	0.01				
	水	10			みりん	0.5		辛子	0.03		水	5		おむすびの日			食育の日								
	だいこん	35	△		しぼり黒豆(個装)	1袋	○																		
金時にんじん	5	△																							
酢	2			正月の行事食																					
さとう(三温)	1	□																							
塩	0.15																								
正月の行事食																									

※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

Illustration showing a woman in a pink apron holding a heart, surrounded by various food items (vegetables, bread, fruit, and a bowl). Next to her is a man in a grey apron washing dishes in a sink, with the text "おいしかったです。" (It was delicious.) above him.