

## ① 令和 7 年度 1 月分 献立表詳細

日	1月9日(金)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月19日(月)
献立名	麦ご飯 牛乳 ビбинバ えびにらまんじゅう2個 パンサンスー <sup>+</sup> 棒棒鶏ドレッシング	わかめご飯 牛乳 雑煮 鮭フライ ごまみそきんぴら ソース	フラワーロール 牛乳 クラムチャウダー ハンバーグトマトソース 野菜ソテー	麦ご飯 牛乳 フォースープ 目玉焼き風オムレツ ガパオライスの具	ご飯(彩のきずな) 牛乳 あおさのみぞ汁 鶏肉のから揚げ2個 なめ茸和え ヨーグルト	ツイストパン 牛乳 カレースープ 野菜グラタン グリーンサラダ サウザンドレッシング
材料名及び分量(一人分のグラム数)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
米	90	わかめごはん	230	フラワーロール	70	米
麦	10					100
強化米	0.3	牛乳	206	牛乳	90	ツイストパン
牛乳	206	あさり	24	牛乳	10	80
牛肉	54	鶏肉	18	鶏肉	18	豚肉
にんじん	27.6	白玉団子	30	フォー	18	じゃがいも
だいこん	18	たまねぎ	36	もやし	12	たまねぎ
ぜんまい	20.4	にんじん	18	にんじん	18	にんじん
大豆もやし	27.6	こまつな	18	チングンサイ	18	ピーマン
もやし	14.4	しいたけ	1.2	たけのこ	12	マッシュルーム
ほうれんそう	20.4	雪だるまかまぼこ	12	しいたけ	0.6	バター
たけのこ	27.6	料理酒	1.2	でん粉	1.8	コンソメ
ねぎ	6	薄口しょうゆ	8.4	濃口しょうゆ	3.6	薄口しょうゆ
しいたけ	2.4	かつお厚削り	3.6	白みそ	10.56	塩
にんにく	0.6	水	168	水	168	こしょう
ごま	2.4	出来上がり量	240	出来上がり量	235	白ワイン
砂糖	1.2	さけフライ	60	鶏肉(D)	60	カレー粉
濃口しょうゆ	8.4	米油	6	小麦粉	2	米油
料理酒	1.2	ごぼう	18	ごま油	9	水
みりん風調味料	2.4	れんこん	18	水	6	出来上がり量
穀物酢	1.8	にんじん	6	出来上がり量	240	
ごま油	1.08	さつまあげ	7.2	目玉焼き風オムレツ	50	野菜グラタン
赤みそ	3.36	ごま	0.72	豚肉	24	キヤベツ
コチジャン	1.2	米油	1.2	豚肉	24	ほうれんそう
豆板醤	0.5	ごま油	0.6	大豆	8.4	にんじん
米油	0.96	白みそ	3.6	たまねぎ	36	なめ茸
出来上がり量	215	砂糖	1.2	赤ピーマン	9.6	出来上がり量
えびにらまんじゅう	60	濃口しょうゆ	0.6	エリンギ	9.6	ヨーグルト
米油	0.6	料理酒	1.2	こまつな	9.6	サウザンドレッシング
はるさめ	5.4	七味唐辛子	0.01	にんにく	0.6	
きゅうり	18	水	3.6	バジル	2.4	
にんじん	6	出来上がり量	54	バジル	1.2	
キャベツ	12	キャベツ	36	ナンプラー	3	
出来上がり量	58	にんじん	12	濃口しょうゆ	0.6	
棒々鶏ドレッシング	7.5	ピーマン	3.6	オイスターソース	3	
		ハム	12	塩	0.06	
		バター	0.6	豆板醤	0.12	
		コンソメ	0.18	料理酒	1.2	
		塩	0.12	砂糖	0.6	
		こしょう	0.02	米油	1.8	

## ① 令和 7 年度 1 月分 献立表詳細

日	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月26日(月)	1月27日(火)
献立名	揚げ麺 牛乳 長崎チャ一麺 ごま団子2個 チンゲン菜の中華炒め	菜飯 牛乳 豚汁 ヒラスの照焼き 白菜の煮びたし	バターライス 牛乳 チキンダルカレー アチャール風サラダ ゆず風味ドレッシング はるか 四角チーズ	ご飯 牛乳 トックスープ 春巻 チンジャオロースー	ご飯(彩のきずな) 牛乳 カレー肉じゃが 餅いなり ぬた和え	山型食パン ミネストローネ チキンカツレツ風 ペニーネのクリーム煮 飲むヨーグルト
材料名及び分量 ～一人分のグラム数～	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
揚げ麺	60	米	100	米	100	山型食パン
牛乳	206	強化米	0.3	強化米	0.3	80
豚肉	18	菜飯の素	2.16	バター	1.35	フランクフルト
えび	18			コンソメ	0.5	10
いか	25			塩	0.75	たまねぎ
なると	12			パセリ	0.16	にんじん
小松菜	12	豚肉	36			セロリー
はくさい	36	じやがいも	18			かぶ
にんじん	12	だいこん	14.4			かぶの葉
たまねぎ	30	にんじん	12			マッシュルーム
もやし	30	ごぼう	12			トマト
うずら卵	18	こんにゃく	12			にんにく
米油	1.8	ねぎ	9.6			0.45
豚と鶏ガラスープ	6	煮干し	3.6			米油
中華スープ	0.78	白みそ	10.8			1.2
薄口しょうゆ	3.6	水	150			コンソメ
オイスターソース	6	出来上がり量	240			トマト
上白糖	0.24					9.6
料理酒	1.2	ヒラスの照り焼き	60			粉チーズ
食塩	0.6	米油	0.6			ベーリーフ
こしょう	0.02					0.03
でん粉	4.8	はくさい	30			塩
ごま油	1.2	かまぼこ	12			0.96
水	120	ほうれんそう	12			こしょう
出来上がり量	215	にんじん	12			0.02
ごま団子	60	油揚げ	3.6			水
米油	6	砂糖	0.36			145
鶏肉	12	濃口しょうゆ	3	はるか	50	出来上がり量
チンゲンサイ	36	和風だし	0.24			240
しめじ	7.2	水	6			鶏肉(A)
たまねぎ	18	出来上がり量	55			パン粉
にんじん	6					7.2
しょうが	0.3					塩
にんにく	0.3					0.18
ごま油	0.84					パセリ
薄口しょうゆ	2.16					0.06
塩	0.36					ガーリックパウダー
料理酒	0.6					0.06
中華スープ	0.36					オリーブオイル
出来上がり量	64					5

## ① 令和 7 年度 1 月分 献立表詳細

日	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)			
献立名	ご飯 牛乳 茎わかめとホタテの中華スープ 酢豚 ゴールデンキウフルーツ	地粉うどん 牛乳 ミートソース スペイン風オムレツ カラフルサラダ イタリアンドレッシング	ご飯 牛乳 けんちん汁 鯖のみそ煮 桜エビ入り千草炒め			
材料名及び分量（一人分のグラム数）	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
米 強化米	100 0.3	地粉うどん 牛乳	100 206	米 強化米 牛乳	100 0.3 206	
牛乳	206	豚肉 鶏肉 茎わかめ ホタテ貝フレーク なると 大豆もやし ねぎ だいこん 豆腐干絲 薄口しょうゆ 塩 中華スープ ごま ごま油 水 出来上がり量	54 18 12 12 9.6 12 9.6 18 12 4.8 0.18 1.2 1.8 1.2 144 240	さといも にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ 豆腐 油揚げ かつお厚削り 料理酒 濃口しょうゆ 水 出来上がり量 さば しょうが 料理酒 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 赤みそ 和風だし でん粉 水 出来上がり量 炒り玉子 かまぼこ ほうれん草 もやし キャベツ さくらえび 素干し 米油 和風だし 濃口しょうゆ 塩	24 12 18 9.6 6 0.6 18 3.6 3.6 2.4 8.4 168 240 60 0.6 0.72 0.96 3.6 2.4 6 0.18 0.6 9.6 12 12 12 12 24 1.2 1.2 0.24 0.18 0.12	
豚肉(C) でん粉 米油 にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ しいたけ 米油 水 中華スープ 砂糖 濃口しょうゆ トマトケチャップ 穀物酢 でん粉 出来上がり量 ゴールデンキウイ	36 7.2 3.6 12 18 7.2 12 0.24 1.2 12 0.24 2.4 3.6 1.2 77 50	スペイン風オムレツ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン 出来上がり量 イタリアンドレッシング	50 36 18 8.4 8.4 50 7.5			