

①令和7年度4月分 献立表詳細

日	4月11日(金)		4月14日(月)		4月15日(火)		4月16日(水)		4月17日(木)		4月18日(金)	
献立名	ご飯 牛乳 マーボー丼 しゅうまい3個 ナムル ナムルドレッシング		ご飯 牛乳 みそけんちん汁 鯖ピリ辛焼き 大豆とひじきの煮物		ご飯 牛乳 中華わかめスープ 春巻 チンジャオロースー		ご飯 牛乳 関東煮 玉子焼き もやしの和風和え ソイドレッシング		子どもパン 牛乳 白菜のスープ 鶏肉のマーマレード焼き ツナポテト		ご飯 牛乳 チキンカレー 豆腐ナゲット3個 野菜ソテー	
		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)
材料名及び分量 (一人分のグラム数)	米	100	米	100	米	100	米	100	子供パン	80	米	100
	強化米	0.3	強化米	0.3	強化米	0.3	強化米	0.3	牛乳	206	強化米	0.3
	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
	冷凍豆腐	108	豚肉	18	わかめ	1	鶏肉	24	フランクフルト	24	鶏肉	42
	豚肉	30	じゃがいも	24	なると	12	だいこん	36	はくさい	36	じゃがいも	36
	にんじん	12	にんじん	12	ねぎ	14.5	にんじん	24	たまねぎ	24	たまねぎ	48
	ねぎ	16.8	だいこん	18	大豆もやし	24	里芋	42	にんじん	12	にんじん	30
	たけのこ	18	ごぼう	9.6	にんじん	6	ごぼう	12	薄口しょうゆ	0.06	脱脂粉乳	2.4
	にら	6	ねぎ	6	鶏ガラスープ	6	さやいんげん	6	コンソメ	1.2	トマトケチャップ	2.4
	しいたけ	0.6	豆腐	18	薄口しょうゆ	4.8	がんもどき	24	鶏ガラスープ	6	ウスターソース	2.4
	しょうが	0.6	和風だし	0.6	塩	0.18	絹揚げ	18	塩	0.48	カレールウ甘口	10
	にんにく	0.48	赤みそ	4.8	中華スープ	1.2	こんにやく	18	こしょう	0.03	カレールウ中辛口	8
	赤みそ	3.6	白みそ	6	ごま	1.2	濃口しょうゆ	7.8	白ワイン	0.6	カレー粉	0.1
	濃口しょうゆ	10.8	水	144	ごま油	1.2	砂糖	1.8	水	150	ガラムマサラ	0.05
	砂糖	1.2	出来上がり量	240	水	144	みりん風調味料	1.2	出来上がり量	230	しょうが	0.6
	中華スープ	0.78			出来上がり量	240	和風だし	0.36			にんにく	0.6
	豆板醤	0.36	鯖ピリ辛漬け	60			水	66	鶏肉	50	米油	1.2
	でん粉	4.2	米油	0.6	春巻	50	出来上がり量	220	米油	0.5	水	120
	ごま油	1.2			米油	5			マーマレード	5	出来上がり量	255
	米油	0.48	干しひじき	3			玉子焼き	62.5	濃口しょうゆ	4	豆腐ナゲット	60
水	60	こんにやく	12	豚肉	42			白ワイン	1.8	米油	0.6	
出来上がり量	225	にんじん	5.4	料理酒	0.6	もやし	48	砂糖	1.2	水	4	
しゅうまい	54	油揚げ	1.8	濃口しょうゆ	0.6	きゅうり	12	でん粉	0.5			
		大豆	12	ピーマン	24	にんじん	9.6	水	4	キャベツ	36	
こまつな	12	米油	0.6	赤ピーマン	3.6	出来上がり量	45			にんじん	12	
にんじん	6	砂糖	1.56	たけのこ	12			冷凍ダイスポテト	44.4	ピーマン	3.6	
だいこん	24	料理酒	0.96	しいたけ	0.6	ソイドレッシング	7.2	とうもろこし	6	ハム	12	
もやし	36	みりん風調味料	1.92	米油	1.2			ツナフレークオ	12	バター	0.6	
出来上がり量	40	濃口しょうゆ	3.6	濃口しょうゆ	1.8			ダイステーズ	3.6	コンソメ	0.18	
		和風だし	0.24	砂糖	1.2			たまねぎ	12	塩	0.12	
		水	7.2	オイスターソース	2.4			米油	1.2	こしょう	0.02	
		足し上げ	50	中華スープ	0.16			塩	0.12	出来上がり量	40	
				でん粉	1.44			こしょう	0.01			
				水	2.88			パセリ	0.06			
				ごま油	0.6			マヨネーズ	4.8			
				出来上がり量	78			出来上がり量	70			

日	4月30日(水)									
献立名	ご飯 牛乳 ハヤシライス バナナ ブロッコリーのアーリオオーリオ									
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								
	牛乳	206								
	豚肉	36								
	じゃがいも	48								
	たまねぎ	48								
	にんじん	24								
	グリーンピース	6								
	トマトケチャップ	14.4								
	トマト	12								
	ハヤシルウ	12								
	デミグラスソース	18								
	赤ワイン	1.2								
	コンソメ	0.24								
	こしょう	0.02								
	しょうが	0.36								
	にんにく	0.36								
	米油	1.2								
	水	72								
	出来上がり量	265								
バナナ	50									
ビニール袋	1									
エンボス手袋	1									
ブロッコリー	12									
キャベツ	24									
とうもろこし	12									
ショルダーベーコン	6									
オリーブオイル	0.36									
にんにく	0.36									
一味唐辛子	0.02									
コンソメ	0.06									
塩	0.18									
こしょう	0.02									
出来上がり量	50									