

E 5日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 ご はん ⁸⁰	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206	
	牛乳	206	
牛 肉	牛肉 スライス	5	
	てんぷら	25	
れ ん こ ん の き ん び ら ¹²⁵	れんこん イチョウ	30	
	つきこんにゃく(ハーフ)	20	
	冷)さやいんげん	8	
	人参	7	
	ごま油	1.5	
	濃口醤油	4.5	
	砂糖(中双糖)	3.2	
	でん粉	0.7	
	七味	0.01	
	湯	20	
	キャベツ	25	
	きゅうり	15	
き ゆう り と 昆 布 の あ え 物 ⁴⁸	人参	5	
	塩ふき昆布	1	
	濃口醤油 和え物用	0.5	
	乾)炒り白ごま(500g)	1.2	

E 6日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ド ⁷⁰ ラ イ カ レ ー ²⁰⁶	(個)ナン	小1・2 50
	(個)ナン	小3・6 70
牛 乳	(個)ナン	中 100
	牛乳	206
(ナ ン) 牛 乳	豚赤肉 ミンチ	15
	牛赤肉ミンチ	10
	赤ぶどう酒	1
	レト)ひきわり大豆	15
	皮むき玉ねぎ	40
	人参	15
	おろしにんにく	0.6
	おろし生姜	0.3
	サラダ油	0.5
	小麦粉	1
	レーズン	1
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	9
カ ラ フ ル サ ラ ダ マ カ ロ ニ ス ー プ プ リ ン ¹¹⁴	ウスターソース	3.5
	缶)カレー粉	1.2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	冷)ブロッコリー	25
	冷)カリフラワー	20
	レト)ホールコーン	5
	フレンチドレッシング 乳・卵抜き	6
	冷)ベーコン(スライス)	5
	冷)白いんげん豆	10
	じゃがいも 皮むき カット(2cm)	20
皮むき玉ねぎ	20	
乾)マカロニ(シエル)	5	
人参	3	
パセリ	0.7	
レト)がらスープ	3	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.5	
こしょう	0.05	
湯	110	
(個)プリン 乳・卵抜き	60	

E 7日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 ご はん ⁸⁰	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206	
	牛乳	206	
牛 肉	(チルド)さわら味噌漬け	小 50	
	(チルド)さわら味噌漬け	中 60	
さ わ ら の み そ 漬 け 焼 き ⁵⁰	ごぼうサラダ	25	
	れんこん イチョウ	20	
	人参	5	
	レト)ホールコーン	5	
	ふしめん	6	
	皮むき玉ねぎ	25	
	人参	5	
	干しいたけ(スライス)	1	
	中ねぎ	5	
	濃口醤油	0.6	
	食塩	0.6	
	乾)だし削り節 鯖抜き	3	
乾)だし昆布	1		
湯	135		
根 菜 の あ え も の ¹⁸²	ふしめん汁		

E 8日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご はん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	牛乳	206
牛 肉	豚肉 スライス	20
	洗いごぼう	25
豚 肉 と ご ぼ う の 煮 物 ⁵³	波型こんにゃく	20
	人参	15
	乾)刻み昆布	1
	冷)さやいんげん	5
	サラダ油	0.6
	濃口醤油	3.1
	砂糖(中双糖)	1.2
	清酒	1.2
	みりん	1.2
	でん粉	1
	湯	20
	小松菜	30
人参	15	
濃口醤油 和え物用	1.8	
みりん	0.4	
乾)花かつお 破片	0.8	

E 9日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パン ⁶⁰	コッペパン	60
	牛乳	206
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	チルド)メルルーサ 角切り(3cm)	45
牛 乳	でん粉	5
	米粉	2
	なたね油 ローリー	5
	乾)アーモンド 刻み	2
	おろし生姜	0.8
	おろしにんにく	0.8
	砂糖(三温糖)	3
	濃口醤油	2.8
	清酒	1.5
	豆板醤	0.05
	湯	4
	冷)ベーコン(スライス)	5
皮むき玉ねぎ	25	
じゃがいも 皮むき カット(2cm)	20	
人参	7	
マッシュルーム	7	
サラダ油	1	
レト)がらスープ	3	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.3	
こしょう	0.05	
ローリエ	0.1	
湯	115	
(個)チョコ大豆クリーム	15	

E 12日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじき ごは ん	精白米(自校)	80
	牛肉 スライス	15
	油揚げ	5
	切りこんにやく	5
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	乾)ひじき	1
	サラダ油	0.8
	薄口醤油	3
	清酒	2
牛乳	砂糖(上白糖)	2
	食塩	1
	乾)だし昆布	0.5
	牛乳	206
	てんぷら	15
	牛肉 スライス	5
	洗いごぼう	17
	人参	7
	冷)さやいんげん	5
	乾)荳わかめ カット	3
荳わかめ のきん びら	炒り白ごま	1
	ごま油	0.7
	濃口醤油	3.1
	砂糖(中双糖)	1.3
	みりん	0.5
	水	10
	キャベツ	20
	きゅうり	20
	人参	5
	和風ドレッシング 乳・卵抜き	5.5
おかか あえ	乾)花かつお 破片	0.8

E 13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華 どん ぶり	精白米(自校)	80
	豚肉 スライス	20
	おろし生姜	2
	濃口醤油	1.5
	清酒	1
	冷)いか 短冊(1×4cm)	20
	清酒	1
	レト)うずら卵	20
	チンゲンサイ	20
	皮むき玉ねぎ	20
牛乳	人参	8
	新たけのこ水煮(ホール)	10
	サラダ油	1.5
	ごま油	0.5
	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	食塩	0.4
	こしょう	0.06
	でん粉	1.5
わかさ ぎの 南蛮 漬	湯	40
	牛乳	206
	冷)わかさぎ でんぶん付き	35
	なたね油 ローリー	5
	細ねぎ	3
	食酢	4
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	3
	みりん	1
ミニ トマ ト	七味	0.03
	湯	1.5
	ミニトマト(35個入り)	30
	ミニトマト(43個入り)	30
	(個)みかんジュース	125

E 14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごは ん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚赤肉 ミンチ	15
	冷)焼き豆腐 カット	65
	皮むき玉ねぎ	35
	人参	15
	乾)きくらげ 千切り	1
	冷)むき枝豆	7
	中ねぎ	5
牛乳	おろしにんにく	0.3
	おろし生姜	0.2
	ごま油	1
	赤みそ	5
	砂糖(三温糖)	2
	清酒	3
	濃口醤油	2
	七味	0.02
	でん粉	0.5
	湯	20
焼き 豆腐 のみ そそ ぼろ 煮	牛乳	23
	キャベツ	23
	きゅうり	18
	人参	5
	レト)ホールコーン	5
	乾)海藻ミックス	0.5
	和風ドレッシング 乳・卵抜き	5.5
	ひじきのり	57
	小魚	10
	アーモンド	8
海 そう ら ら ダ		

E 15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パ ン	コッペパン	60
	牛乳	206
	豚赤肉 ミンチ	20
	冷)金時豆	30
	じゃがいも 皮むき カット(2cm)	50
	皮むき玉ねぎ	55
	レト)トマト水煮 ダイス 3kg	10
	おろしにんにく	1
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
牛乳	トマトケチャップ(1kg/3kg)	6.5
	砂糖(中双糖)	1.5
	ウスターソース	1.2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.4
	テリパウダー	0.1
	湯	30
	アスパラガス	25
	きゅうり	20
	人参	5
チ リ コ ン カ ー ン	レト)ホールコーン	5
	青じそドレッシング 乳・卵抜き	5.5
	(個)いちごジャム	15
	(個)ヨーグルト	80

E 16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん	精白米(自校)	80
	牛乳	206
	豚赤肉 スライス	20
	清酒	1
	鶏卵	20
	乾)高野豆腐(サイコロ)	12
	皮むき玉ねぎ	30
	人参	10
	冷)さやいんげん	7
	干しいたけ(スライス)	1
牛乳	濃口醤油	3
	砂糖(三温糖)	2.8
	食塩	0.36
	湯	50
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	濃口醤油 和え物用	2.5
	サラダ油	1.5
	食酢	1.5
高 野 豆 腐 の 卵 と じ	砂糖(上白糖)	1.5
	乾)アーモンド 刻み	1.2
	乾)アーモンド 粉	1.2
	あさりのつくだ煮	10
	(袋)ミックスナッツ	15

E 19日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 じゃがいも のうま煮 ブロッコリー の ごま和え	80 精白米(自校)	80
	206 牛乳	206
	牛肉 スライス	30
	清酒	1
	じゃがいも 皮むき カット(2cm)	70
	皮むき玉ねぎ	40
	つきこんにゃく(ハーフ)	20
	人参	15
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	濃口醤油	3.5
	砂糖(中双糖)	2.5
	清酒	1
	食塩	0.1
	湯	10
	冷)ブロッコリー	40
	濃口醤油 和え物用	2.5
	ポン酢	1.5
	乾)炒り白ごま(500g)	1

E 20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペ パン 牛乳 魚のレ モンソ ース かけ ズ ッキ ーニ とト マト のス ープ	60 コッペパン	60
	206 牛乳	206
	チルド)メルルーサ 角切り(3cm)	45
	牛乳 でん粉	5
	米粉	2
	なたね油 ローリー	5
	サラダ油	0.5
	冷)レモン果汁	3.5
	砂糖(上白糖)	3.5
	薄口醤油	1.2
	でん粉	0.3
	湯	5
	冷)ベーコン(スライス)	5
	皮むき玉ねぎ	30
	ズッキーニ	7
	レト)トマト水煮 ダイス	25
	セロリー	8
	乾)マカロニ(シエル)	4
	パセリ	0.7
	サラダ油	1
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.5
こしょう	0.05	
ローリエ	0.1	
湯	110	

E 21日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん 牛乳 豚肉の しょう が焼 き ひ じ き と ツ ナ の あ え も の み そ 汁	精白米(委託)	70
	80 米粒麦 委託	10
	206 牛乳	206
	豚肉 スライス	45
	おろし生姜	1.5
	おろしにんにく	0.2
	濃口醤油	4
	清酒	1
	砂糖(上白糖)	1
	みりん	0.5
	サラダ油	2
	皮むき玉ねぎ	35
	エリンギ カット(1×2×0.3cm)	7
	炒り白ごま	1
	レト)まぐろ油漬	13
	キャベツ	25
	人参	5
	レト)芽ひじき水煮	15
	濃口醤油 和え物用	2
	ポン酢	0.5
	冷)豆腐(カット)	15
	ブナピー	7
	しいたけ スライス	7
乾)干しわかめ	1	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
甘みそ	5	
乾)だし煮干し	3	
水	120	

E 22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小 型 コ ッ ペ パ ン 牛乳 ひ じ き ス バ ゲ テ イ 夏 み か ん サ ラ ダ	50 コッペパン	50
	206 牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.3
	レト)まぐろ油漬	15
	冷)ベーコン(スライス)	5
	皮むき玉ねぎ	30
	エリンギ カット(1×3×0.3cm)	8
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	乾)長ひじき	2
	バター	1
	薄口醤油	1.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	サラダ油	3
	キャベツ	25
	きゅうり	10
	レト)夏みかん	15
	(個)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	8

E 23日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セ ル フ ハ ン パ ー ガ ー (コ ッ ペ パ ン) 牛 乳 コ ー ン ス ー プ	60 コッペパン	60
	206 牛乳	206
	(冷)おからハンバーグ	小50
	(冷)おからハンバーグ	中60
	キャベツ	30
	人参	5
	(個)トマトケチャップ	小のみ 8
	(個)ケチャップマスタード	中のみ 8
	20 スライスチーズ	中のみ 20
	冷)ベーコン(スライス)	5
	冷)白いんげん豆 ベースト	10
	皮むき玉ねぎ	30
	レト)クリームコーン	20
	レト)ホールコーン	10
	人参	5
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.3
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	食塩	0.6
	こしょう	0.04
	コーンスターチ	1
	調理用牛乳(10L)	20
186 湯	80	

E 26日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 ごは ん ⁸⁰	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206	
	豚肉 スライス	15	
厚 揚 げ と ひ じ き の う ま 煮 ¹²⁷	レト)蒸大豆	8	
	冷)厚揚げ カット	22	
	つきこんにやく(ハーフ)	20	
	洗いごぼう	15	
	人参	10	
	冷)むき枝豆	5	
	乾)ひじき	2.8	
	サラダ油	1	
	濃口醤油	4.5	
	砂糖(三温糖)	3	
	みりん	0.5	
	水	20	
	小 松 菜 の ご ま あ え ⁵⁵	太もやし	30
	小松菜	15	
	人参	5	
	濃口醤油 和え物用	2.5	
	みりん	0.5	
乾)炒り白ごま(500g)	1.2		
すりごま	1.2		

E 27日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ご は ん ⁸⁰	精白米(自校)	80	
	牛乳	206	
牛 乳 ²⁰⁶	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	15	
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	10	
筑 前 煮 ¹⁵³	清酒	1	
	洗いごぼう	25	
	れんこん イチョウ	22	
	新たけのこ水煮(ホール)	17	
	人参	17	
	波型こんにやく	15	
	ごま油	1.5	
	濃口醤油	4.5	
	砂糖(中双糖)	3.2	
	でん粉	0.7	
	乾)だし削り節 鯖抜き	1	
	湯	20	
	冷 凍 み か ん ⁵⁶	アスパラガス	25
		きゅうり	20
	人参	5	
	濃口醤油 和え物用	2	
	すだち酢	1.5	
砂糖(上白糖)	1.4		
乾)炒り白ごま(500g)	1.2		
(個)味付けのり(5枚)		2.5	
	(個)冷凍みかん	80	

E 28日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごは ん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	豚肉 スライス	40
豚 キ ム チ ¹²²	おろし生姜	0.8
	おろしにんにく	0.8
	清酒	1
	キャベツ	30
	白菜キムチ(ご飯用)	25
	太もやし	15
	にら	5
	ごま油	0.5
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	1
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	10
	冷)豆腐(カット)	20
	皮むき玉ねぎ	20
	人参	5
	干しいたけ(スライス)	1
	中ねぎ	5
	清酒	1
濃口醤油	0.7	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
中華スープの素	0.3	
ごま油	0.3	
でん粉	1	
湯	120	

E 29日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごは ん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	冷)紫いか(2×4cm)	45
い か の さ ら な 揚 げ ⁶⁶	おろし生姜	1
	濃口醤油	1.5
	清酒	1.2
	砂糖(上白糖)	0.9
	缶)カレー粉	0.5
	でん粉	8
	米粉	3
	なたね油 ローリー	5
	ミニトマト(35個入り)	30
	ミニトマト(43個入り)	30
	豚肉 スライス	15
	清酒	1
	つきこんにやく(ハーフ)	10
	洗いごぼう	10
	人参	8
	中ねぎ	5
	樽)麦みそ	9
乾)だし煮干し	3	
湯	120	

E 30日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
五 目 チ ャ ー ハ ン ¹³³	精白米(自校)	80
	焼き豚 角切り	20
牛 乳 ²⁰⁶	皮むき玉ねぎ	15
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	3
	ごま油	1.5
	清酒	1
	薄口醤油	1
	中華スープの素	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.02
	牛乳	206
	レト)まぐろ油漬	7
	キャベツ	20
	人参	5
	レト)芽ひじき水煮	15
	レト)ホールコーン	5
	棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	5
冷)ベーコン(スライス)	5	
レト)うずら卵	25	
皮むき玉ねぎ	15	
人参	5	
干しいたけ(スライス)	0.8	
乾)こんにやく寒天 耐熱	0.5	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	3	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
ごま油	0.3	
湯	120	

F1日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型	コッペパン	50
コッペパン	牛乳	206
コッペパン	スバゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.3
	レト)まぐろ油漬	15
牛乳	冷)ベーコン(スライス)	5
	皮むき玉ねぎ	30
ひじき	エリンギカット(1×3×0.3cm)	8
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	乾)長ひじき	2
	バター	1
	薄口醤油	1.5
スパゲティ	食塩	0.3
	こしょう	0.04
夏みかんサラダ	112) サラダ油	3
	キャベツ	25
	きゅうり	10
	レト)夏みかん	15
58)	(糖)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	8

F2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦	精白米(委託)	70
	80) 米粒麦 委託	10
ごはん		
	206) 牛乳	206
牛乳		
	50) (チルド)さわら味噌漬	小 50
	(チルド)さわら味噌漬	中 60
さわらのみそ漬	ごぼうサラダ	25
	れんこん イチョウ	20
	人参	5
みそ漬	55) レト)ホールコーン	5
	ふしめん	6
	皮むき玉ねぎ	25
焼き	人参	5
	干しいたけ(スライス)	1
	中ねぎ	5
	濃口醤油	0.6
根菜のあえもの	食塩	0.6
	乾)だし削り節 鯖抜き	3
	乾)だし昆布	1
ふしめん汁	182) 湯	135

F 5日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
70 ド ライ イカ レ ー (<small>ナン</small>)	(個)ナン	小1・2 50
	(個)ナン	小3-6 70
	(個)ナン	中 100
206 牛乳		206
牛乳 カラ フル サラ ダ マ カ ロ ニ ス ー プ ブ リ ン	豚赤肉 ミンチ	15
	牛赤肉ミンチ	10
	赤ぶどう酒	1
	レト)ひきわり大豆	15
	皮むき玉ねぎ	40
	人参	15
	おろしにんにく	0.6
	おろし生姜	0.3
	サラダ油	0.5
	小麦粉	1
	レーズン	1
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	9
	ウスターソース	3.5
	缶)カレー粉	1.2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
冷)ブロッコリー		25
	冷)カリフラワー	20
	レト)ホールコーン	5
	フレンチドレッシング 乳・卵抜き	6
	冷)ベーコン(スライス)	5
	冷)白いんげん豆	10
	じゃがいも 皮むき カット(2cm)	20
	皮むき玉ねぎ	20
	乾)マカロニ(シエル)	5
	人参	3
	パセリ	0.7
レト)がらスープ	3	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.5	
こしょう	0.05	
178 湯		110
60 (個)プリン 乳・卵抜き		60

F 6日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦	精白米(委託)	70	
80 こ は ん	米粒麦 委託	10	
206 牛乳		206	
牛乳 れ ん こ ん の き ん び ら	牛肉 スライス	5	
	てんぷら	25	
	れんこん イチョウ	30	
	つきこんにやく(ハーフ)	20	
	冷)さやいんげん	8	
	人参	7	
	ごま油	1.5	
	濃口醤油	4.5	
	砂糖(中双糖)	3.2	
	でん粉	0.7	
	七味	0.01	
	湯	20	
	125 き ゆ う り と 昆 布 の あ え 物		
	キャベツ	25	
	きゅうり	15	
	人参	5	
	塩ふき昆布	1	
濃口醤油 和え物用	0.5		
48 乾)炒り白ごま(500g)		1.2	

F 7日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
60 黒 糖 パ ン	黒糖パン	60	
206 牛乳		206	
牛乳 ゴ ー ヤ チ ャ ン プ ル ー	冷)ベーコン(スライス)	5	
	冷)豆腐(カット)	35	
	キャベツ	25	
	ゴーヤ(カット)	13	
	食塩	0.15	
	人参	10	
	乾)花かつお 破片	1	
	ごま油	1	
	濃口醤油	1	
	食塩	0.3	
	こしょう	0.03	
	191 わ か め ス ー プ		
	レト)うずら卵	20	
	皮むき玉ねぎ	25	
	人参	10	
	乾)干しわかめ	1	
	炒り白ごま	1	
レト)がらスープ	3		
濃口醤油	0.8		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.8		
食塩	0.5		
こしょう	0.03		
187 湯		125	

F 8日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
80 こ は ん	精白米(自校)	80	
206 牛乳		206	
牛乳 じ ゃ が い も の う ま 煮	牛肉 スライス	30	
	清酒	1	
	じゃがいも 皮むき カット(2cm)	70	
	皮むき玉ねぎ	40	
	つきこんにやく(ハーフ)	20	
	人参	15	
	冷)むき枝豆	5	
	サラダ油	1	
	濃口醤油	3.5	
	砂糖(中双糖)	2.5	
	清酒	1	
	食塩	0.1	
	湯	10	
	199 ブ ロ ッ コ リ ー の ご ま 和 え		
	冷)ブロッコリー	40	
	濃口醤油 和え物用	2.5	
	ポン酢	1.5	
乾)炒り白ごま(500g)	1		

F 9日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ひ じ き こ は ん (<small>麦 入 り</small>)	精白米(自校)	80	
牛乳 125 茎 わ か め の き ん び ら	牛肉 スライス	15	
	油揚げ	5	
	切りこんにやく	5	
	人参	5	
	冷)むき枝豆	5	
	乾)ひじき	1	
	サラダ油	0.8	
	薄口醤油	3	
	清酒	2	
	砂糖(上白糖)	2	
	食塩	1	
	乾)だし昆布	0.5	
	206 牛乳		206
	てんぷら	15	
	牛肉 スライス	5	
	洗いごぼう	17	
	人参	7	
冷)さやいんげん	5		
乾)茎わかめ カット	3		
炒り白ごま	1		
ごま油	0.7		
濃口醤油	3.1		
砂糖(中双糖)	1.3		
みりん	0.5		
69 水		10	
お か か あ え	キャベツ	20	
	きゅうり	20	
	人参	5	
	和風ドレッシング 乳・卵抜き	5.5	
	51 乾)花かつお 破片		0.8

F 12日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 206 牛乳 魚のナッツソー スかけ コンソメス ープ チョコ大豆ク リーム	コッペパン	60
	牛乳	206
	チルド)メルルーサ 魚切り	45
	でん粉	5
	米粉	2
	なたね油 ローリー	5
	乾)アーモンド 刻み	2
	おろし生姜	0.8
	おろしにんにく	0.8
	砂糖(三温糖)	3
	濃口醤油	2.8
	清酒	1.5
	豆板醤	0.05
	湯	4
	冷)ベーコン(スライス)	5
皮むき玉ねぎ	25	
じゃがいも 皮むき カット(2cm)	20	
人参	7	
マッシュルーム	7	
サラダ油	1	
レト)がらスープ	3	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.3	
こしょう	0.05	
ローリエ	0.1	
湯	115	
(個)チョコ大豆クリーム	15	

F 13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 206 牛乳 焼き豆腐 のみそそぼろ煮 海そう サラダ ひじきのり 小魚ア ーモンド	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚赤肉 ミンチ	15
	冷)焼き豆腐 カット	65
	皮むき玉ねぎ	35
	人参	15
	乾)きくらげ 千切り	1
	冷)むき枝豆	7
	中ねぎ	5
	おろしにんにく	0.3
	おろし生姜	0.2
	ごま油	1
	赤みそ	5
	砂糖(三温糖)	2
清酒	3	
濃口醤油	2	
七味	0.02	
でん粉	0.5	
湯	20	
キャベツ	23	
きゅうり	18	
人参	5	
レト)ホールコーン	5	
乾)海藻ミックス	0.5	
和風ドレッシング 乳・卵抜き	5.5	
(個)ひじきのり	10	
(個)小魚入りアーモンド	8	

F 14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華どんぶり (ごはん) 牛乳 わかさぎ の南蛮漬 け ミニト マト みかん ジュ ース	精白米(自校)	80
	牛乳	206
	豚肉 スライス	20
	おろし生姜	2
	濃口醤油	1.5
	清酒	1
	冷)いか 短冊(1×4cm)	20
	清酒	1
	レト)うずら卵	20
	チンゲンサイ	20
	皮むき玉ねぎ	20
	人参	8
	新たけのこ水煮(ホール)	10
	サラダ油	1.5
	ごま油	0.5
レト)がらスープ	3	
濃口醤油	1.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
食塩	0.4	
こしょう	0.06	
でん粉	1.5	
湯	40	
(冷)わかさぎ でんぷん付き	35	
なたね油 ローリー	5	
細ねぎ	3	
食酢	4	
濃口醤油	3	
砂糖(上白糖)	3	
みりん	1	
七味	0.03	
湯	1.5	
ミニトマト(35個入り)	30	
ミニトマト(43個入り)	30	
(個)みかんジュース	125	

F 15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 206 牛乳 高野豆腐 の卵とじ アー モンド あえ あさりの つく だ煮 ミ ックス ナ ッツ	精白米(自校)	80
	牛乳	206
	豚赤肉 スライス	20
	清酒	1
	鶏卵	20
	乾)高野豆腐(サイコロ)	12
	皮むき玉ねぎ	30
	人参	10
	冷)さやいんげん	7
	干しいたけ(スライス)	1
	濃口醤油	3
	砂糖(三温糖)	2.8
	食塩	0.36
	湯	50
	太もやし	30
小松菜	15	
人参	5	
濃口醤油 和え物用	2.5	
サラダ油	1.5	
食酢	1.5	
砂糖(上白糖)	1.5	
乾)アーモンド 刻み	1.2	
乾)アーモンド 粉	1.2	
あさりのつくだ煮	10	
(袋)ミックスナッツ	15	

F 16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 206 牛乳 チリ コン カ ー ン グ リ ー ン サ ラ ダ い ち ご ジ ャ ム 70 ヨー グ ルト	コッペパン	60
	牛乳	206
	豚赤肉 ミンチ	20
	冷)金時豆	30
	じゃがいも 皮むき カット(2cm)	50
	皮むき玉ねぎ	55
	レト)トマト水煮 ダイス 3kg	10
	おろしにんにく	1
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	6.5
	砂糖(中双糖)	1.5
	ウスターソース	1.2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.4
チリパウダー	0.1	
湯	30	
アスパラガス	25	
きゅうり	20	
人参	5	
レト)ホールコーン	5	
青じそドレッシング 乳・卵抜き	5.5	
(個)いちごジャム	15	
(個)ヨーグルト	70	

F 19日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	豚肉 スライス	20
豚肉とごぼうの煮物	洗いごぼう	25
	波型こんにゃく	20
	人参	15
	乾)刻み昆布	1
	冷)さやいんげん	5
	サラダ油	0.6
	濃口醤油	3.1
	砂糖(中双糖)	1.2
	清酒	1.2
	みりん	1.2
	でん粉	1
	湯	20
	太もやし	30
	小松菜	15
人参	5	
濃口醤油 和え物用	1.8	
みりん	0.4	
乾)花かつお 破片	0.8	

F 20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	豚肉 スライス	45
豚肉のしょうが焼き	おろし生姜	1.5
	おろしにんにく	0.2
	濃口醤油	4
	清酒	1
	砂糖(上白糖)	1
	みりん	0.5
	サラダ油	2
	皮むき玉ねぎ	35
	冷)炒り白ごま	1
	レト)まぐろ油漬	13
	キャベツ	25
	人参	5
	レト)芽ひじき水煮	15
	濃口醤油 和え物用	2
ボン酢	0.5	
冷)豆腐(カット)	15	
ブナビー	7	
しいたけ スライス	7	
乾)干しわかめ	1	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
甘みそ	5	
乾)だし煮干し	3	
水	120	

F 21日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン ⁶⁰	コッペパン	60
	牛乳	206
牛乳	チルド)メルルーサ 角切り	45
	でん粉	5
	米粉	2
	なたね油 ローリー	5
	サラダ油	0.5
	冷)レモン果汁	3.5
	砂糖(上白糖)	3.5
	薄口醤油	1.2
	でん粉	0.3
	湯	5
	冷)ベーコン(スライス)	5
	皮むき玉ねぎ	30
	ズッキーニ	7
	レト)トマト水煮 ダイス 3kg	25
セロリー	8	
乾)マカロニ(シエル)	4	
パセリ	0.7	
サラダ油	1	
レト)がらスープ	3	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.5	
こしょう	0.05	
ローリエ	0.1	
湯	110	

F 22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わかめごはん ⁸³	精白米(自校)	80
	炊き込みわかめ	2.6
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	てんぷら	15
牛乳	油揚げ	5
	切干し大根	7
	人参	7
	乾)刻み昆布	2.4
	炒り白ごま	0.5
	ごま油	0.5
	濃口醤油	3
	みりん	1.5
	清酒	1
	砂糖(上白糖)	1
	湯	23
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
濃口醤油 和え物用	1	
赤じそ粉	0.7	
(個)みかんジュース	125	

F 23日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	豚肉 スライス	15
厚揚げとひじきのうま煮	レト)蒸大豆	8
	冷)厚揚げ カット	22
	つきこんにゃく(ハーフ)	20
	洗いごぼう	15
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	乾)ひじき	2.8
	サラダ油	1
	濃口醤油	4.5
	砂糖(三温糖)	3
	みりん	0.5
	水	20
	太もやし	30
	小松菜	15
人参	5	
濃口醤油 和え物用	2.5	
みりん	0.5	
乾)炒り白ごま(500g)	1.2	
すりごま	1.2	

F 26日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル フ パ ー ガ ー (コ ッ ペ パ ン)	60 コッペパン	60
	206 牛乳	206
	(冷)おからハンバーグ	小 50
	(冷)おからハンバーグ	中 60
	キャベツ	30
	人参	5
	(個)トマトケチャップ	小のみ 8
	(個)ケチャップマスタード	中のみ 8
	20 スライスチーズ	中のみ 20
	冷)ベーコン(スライス)	5
コ ー ン ス ー プ	冷)白いんげん豆 ベースト	10
	皮むき玉ねぎ	30
	レト)クリームコーン	20
	レト)ホールコーン	10
	人参	5
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.3
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	食塩	0.6
こしょう	0.04	
コーンスターチ	1	
186 調理用牛乳(10L)	20	
湯	80	

F 27日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん	精白米(委託)	70
	80 米粒麦 委託	10
	206 牛乳	206
	牛乳	
	豚肉 スライス	40
	おろし生姜	0.8
	おろしにんにく	0.8
	清酒	1
	キャベツ	30
	白菜キムチ(ご飯用)	25
豚 キ ム チ	太もやし	15
	にら	5
	ごま油	0.5
	濃口醤油	3
	122 砂糖(上白糖)	1
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	10
	冷)豆腐(カット)	20
	皮むき玉ねぎ	20
	人参	5
	干しいたけ(スライス)	1
中 華 ス ー プ	中ねぎ	5
	清酒	1
	濃口醤油	0.7
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	中華スープの素	0.3
	ごま油	0.3
	でん粉	1
	185 湯	120

F 28日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん	80 精白米(自校)	80
	206 牛乳	206
	牛乳	
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	15
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	10
	清酒	1
	洗いごぼう	25
	れんこん イチョウ	22
	新たけのこ水煮(ホール)	17
	人参	17
筑 前 煮	波型こんにやく	15
	ごま油	1.5
	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3.2
	でん粉	0.7
	乾)だし削り節 鯖抜き	1
	153 湯	20
	アスパラガス	25
	きゅうり	20
	人参	5
香 り あ え	濃口醤油 和え物用	2
	すだち酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1.4
	56 乾)炒り白ごま(500g)	1.2
	3 (個)味付けのり(5枚)	2.5
	80 (個)冷凍みかん	80
	湯	
	湯	
	湯	
	湯	

F 29日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
五 目 チ ャ ー ハ ン	精白米(自校)	80
	焼き豚 角切り	20
	皮むき玉ねぎ	15
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	3
	ごま油	1.5
	清酒	1
	薄口醤油	1
	中華スープの素	0.6
(麦 入 り)	食塩	0.5
	133 こしょう	0.02
	牛乳	
	206 ひじき	206
	サラダ	
	う ず ら 卵 の ス ー プ	
	57 棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	5
	冷)ベーコン(スライス)	5
	レト)うずら卵	25
	皮むき玉ねぎ	15
牛 乳	人参	5
	干しいたけ(スライス)	0.8
	乾)こんにやく寒天 耐熱	0.5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
	濃口醤油	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	ごま油	0.3
177 湯	120	

F 30日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん	精白米(委託)	70
	80 米粒麦 委託	10
	206 牛乳	206
	牛乳	
	冷)紫いか(2×4cm)	45
	おろし生姜	1
	濃口醤油	1.5
	清酒	1.2
	砂糖(上白糖)	0.9
	缶)カレー粉	0.5
い か の さ ら さ 揚 げ	でん粉	8
	米粉	3
	66 なたね油 ローリー	5
	ミニトマト(35個入り)	30
	30 ミニトマト(43個入り)	30
	豚肉 スライス	15
	清酒	1
	つきこんにやく(ハーフ)	10
	洗いごぼう	10
	人参	8
ミ ニ ト マ ト	中ねぎ	5
	樽)麦みそ	9
	乾)だし煮干し	3
	181 湯	120
	湯	
	湯	
	湯	
	湯	
	湯	
	湯	