

E 19日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 焼き豆腐 のみそそぼろ煮 ブロッコリー のおかか 和え	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	15
	冷)焼き豆腐 カット	65
	玉ねぎ 皮むき	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	5.5
	砂糖(三温糖)	2
	清酒	3
	濃口醤油	2
	一味とうがらし	0.01
でん粉	1.2	
湯	20	
ブロッコリー カット	40	
濃口醤油	2.5	
ポン酢	1.5	
花かつお 碎片	0.8	
乾)白ごま 炒り(500g)	0.5	

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 鶏肉のレモン ソース かけ ミネストローネ ブルーベリー ジャム	コッペパン	60
	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮つき カット(3×3)	30
	鶏肉 もも 皮つき カット(3×3)	20
	清酒	1
	食塩	0.15
	こしょう	0.03
	でん粉	3
	米粉	2
	なたね油	5
	冷)レモン果汁	3.5
	濃口醤油	2.8
	砂糖(上白糖)	2.8
	みりん	0.7
	でん粉	0.2
	湯	5
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
冷)白いんげん豆	10	
玉ねぎ 皮むき	25	
レト)トマト水煮 ダイス	20	
人参	10	
おろしにんにく	0.1	
サラダ油	0.8	
レト)がらスープ	3	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
赤ぶどう酒	1	
砂糖(上白糖)	0.2	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
トマトパウダー	0.6	
ローリエ	0.1	
湯	105	
(個)ブルーベリージャム	15	

E 21日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン 牛乳 チリコン カーン 海藻 サラダ	米粉パン	60
	牛乳	206
	豚肉並ミンチ	20
	冷)金時豆	30
	じゃがいも 皮むき カット	50
	玉ねぎ 皮むき	55
	レト)トマト水煮 ダイス	10
	おろしにんにく	1
	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
	キャベツ	20
きゅうり	20	
人参	5	
レト)ホールコーン	5	
乾)海藻ミックス	0.5	
食酢	2.1	
濃口醤油	2.1	
砂糖(上白糖)	1.1	
ごま油	0.35	
サラダ油	0.35	

E 22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華 風炊き 込み ごはん 牛乳 ハン サン スウ 春雨 スープ	精白米(自校)	80
	焼き豚	18
	乾)干しいたけ スライス	0.8
	レト)たけのこカット(ごはん用)	5
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	ごま油	1
	淡口醤油	4
	清酒	4
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.6
	牛乳	206
	太もやし	25
	きゅうり	15
	人参	5
レト)ホールコーン	5	
種々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	5.5	
ロースハム 短冊 卵抜き	5	
レト)うずら卵	25	
春雨(太め5cm)	5	
中ねぎ	5	
乾)干しいたけ スライス	1	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.5	
中華スープ ねり状	0.3	
でん粉	0.2	
ごま油	0.1	
湯	130	

E 23日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレー ライス (ごはん) 牛乳 ひじき サラダ	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	牛肉 スライス	25
	乾)レンズ豆 赤	5
	じゃがいも 皮むき カット	50
	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	レト)トマト水煮 ダイス	5
	おろしにんにく	0.5
	サラダ油	5.5
	小麦粉	5.5
	カレー粉	1
	レト)がらスープ	3
	ウスターソース	3
	赤ぶどう酒	2
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	2
とんかつソース	1	
濃口醤油	1	
チャツネ 450g	1	
食塩	0.8	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
湯	90	
レト)まぐろ油漬	10	
キャベツ	20	
レト)ひじき水煮	15	
人参	5	
種々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	5.5	

E 26日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
手巻きおにぎり 208 牛乳 14 きんぴらごぼう 大根のみそ汁 73 179	精白米(自校)	80
	食塩	0.8
	牛乳	206
	(個)手巻きのり	3.6
	(個)手巻きのり	4.8
	(袋)梅しそ	10
	牛肉スライス	10
	洗いごぼう	25
	つきこんにやく	10
	人参	7
	冷)さやいんげん	10
	ごま油	1
	濃口醤油	2
	砂糖(三温糖)	1
みりん	1	
炒り白ごま	0.8	
一味とうがらし	0.01	
だし汁	5	
油揚げ	7	
大根	30	
人参	10	
中ねぎ	5	
乾)干しわかめ カット	0.5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
乾)だし煮干し	3	
湯	110	

E 27日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きなこ揚げパン 84 (コッペパン) 206 牛乳 白菜とウインナーのスープ煮 213 花野菜サラダ 51	コッペパン	70
	なたね油	6
	きな粉	4
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.01
	紙ナフキン	1
	牛乳	206
	ミニウインナー 乳・卵抜き	20
	レト)うずら卵	25
	白菜	25
	玉ねぎ 皮むき	25
	人参	10
	おろし生姜	0.5
	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	ごま油	0.1
	でん粉	1
	湯	100
フロッキー カット	25	
カリフラワー カット	15	
レト)ホールコーン	5	
すりおろしオニオンレンジング 乳・卵抜き	6	

E 28日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 206 牛乳 筑前煮 みそ汁 146 181	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	15
	鶏肉 もも 皮なし カット	10
	清酒	1
	波型こんにやく	15
	洗いごぼう	25
	れんこん カット	20
	レト)たけのこ水煮	15
	人参	15
	ごま油	1.5
	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3.2
	でん粉	0.7
	だし汁	20
	冷)豆腐 カット	20
	乾)干しわかめ カット	0.5
	玉ねぎ 皮むき	20
	人参	10
	中ねぎ	5
	中みそ	7
甘みそ	5	
乾)だし煮干し	3	
湯	110	

F 5日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごは ⁸⁰	精白米(自校)	80
はん ²⁰⁶	牛乳	206
牛乳	豚肉スライス	30
	清酒	1
豚肉の	玉ねぎ 皮むき	35
梅みそ煮	洗いごぼう	10
	人参	10
	レト)たけのこ水煮	10
	サラダ油	2
	ねり梅	7
	砂糖(上白糖)	2.5
	赤みそ	2
香り	濃口醤油	1.3
和え	湯	8
	太もやし	30
味つけ	小松菜	15
のり	人参	5
	濃口醤油	1.8
	ゆず酢	1.3
	砂糖(上白糖)	1
⁵⁵	乾)白ごま 炒り(500g)	1.2
3	(個)味付けのり	2.5

F 6日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉 ⁶⁰	米粉パン	60
パン ²⁰⁶	牛乳	206
牛乳	豚肉並ミンチ	20
	冷)金時豆	30
	じゃがいも 皮むき カット	50
	玉ねぎ 皮むき	55
	レト)トマト水煮 ダイス	10
	おろしにんにく	1
	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
	キャベツ	20
	きゅうり	20
	人参	5
	レト)ホールコーン	5
	乾)海藻ミックス	0.5
	食酢	2.1
	濃口醤油	2.1
	砂糖(上白糖)	1.1
	ごま油	0.35
⁵⁷	サラダ油	0.35

F 7日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごは ⁸⁰	精白米(自校)	80
はん ²⁰⁶	牛乳	206
牛乳	牛肉スライス	10
	つきこんにやく	15
	れんこん カット	20
	人参	10
	乾)早煮昆布 カット	2.5
	炒り白ごま	1
	ごま油	1
	濃口醤油	1.8
	砂糖(中双糖)	1.2
	みりん	0.3
	一味とうがらし	0.01
	水	10
	冷)鮭 カット(2cm)	20
	清酒	1
	じゃがいも 皮むき カット	20
	白菜	30
	太ねぎ	10
	中みそ	7
	甘みそ	6
	乾)だし削り節 鯖抜き	3
	乾)だし昆布	1
¹⁹⁸	湯	100

F 8日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごは ⁸⁰	精白米(委託・白)	80
はん ²⁰⁶	牛乳	206
牛乳	豚肉赤身ミンチ	25
	清酒	1
	冷)豆腐 カット	65
	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	15
	レト)たけのこ水煮	15
	中ねぎ	5
	乾)きくらげ 千切り	1.2
	おろし生姜	1
	おろしにんにく	0.8
	サラダ油	1
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	7
	濃口醤油	3.5
	レト)がらスープ	3
	赤みそ	2.1
	清酒	1
	砂糖(三温糖)	0.8
	中華スープ ねり状	0.3
	食塩	0.15
	豆板醤	0.15
	ごま油	0.1
	でん粉	2
²²⁰	湯	30
	太もやし	25
	きゅうり	20
	人参	5
⁵⁶	中華ドレッシング 乳・卵抜き	5.5

F 9日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごは ⁸⁰	精白米(自校)	80
はん ²⁰⁶	牛乳	206
牛乳	豚肉スライス	15
	冷)厚揚げ カット	25
	つきこんにやく	20
	洗いごぼう	15
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	乾)ひじき	2
	サラダ油	1
	濃口醤油	4.5
	砂糖(三温糖)	3
	みりん	0.5
	湯	20
	太もやし	30
	ほうれん草	15
	人参	5
	濃口醤油	2.5
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1
	アーモンド(刻み)	1.2
⁵⁸	アーモンド(粉)	1.2

F 13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
みそラーメン	(袋)中華そば	150
	(袋)中華そば	200
	豚肉スライス	15
	清酒	1
	濃口醤油	1
	レト)うずら卵	25
	牛乳	25
	キャベツ	20
	人参	10
	太ねぎ	5
さつまいものからあげ	レト)ホールコーン	5
	乾)きくらげ 千切り	1
	おろしにんにく	0.7
	ごま油	1
	赤みそ	7
	レト)がらスープ	3
	清酒	1.5
	砂糖(上白糖)	1.5
	中華スープ ねり状	0.8
	食塩	0.4
ぼんかん	こしょう	0.03
	湯	120
	牛乳	206
	さつまいも 皮付き 乱切り(2cm程度)	45
	なたね油	3
	(個)ぼんかん	100

F 14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	牛乳	
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	13
	鶏卵	25
	大根	50
	人参	15
	中ねぎ	5
	しいたけ スライス	6
	サラダ油	1
大根の卵とじ丼(ごはん)	有塩バター	0.5
	濃口醤油	4
	みりん	2
	砂糖(三温糖)	1.2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.15
	こしょう	0.03
	調理用牛乳	10
	でん粉	0.5
	湯	50
ツナサラダ	レト)まぐろ油漬	10
	キャベツ	20
	きゅうり	15
	人参	5
	レト)ホールコーン	5
	棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	6

F 15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	牛乳	
	豚肉スライス	20
	清酒	1
	乾)高野豆腐 サイコロ	15
	玉ねぎ 皮むき	30
	人参	8
	冷)さやいんげん	8
	乾)干しいたけ スライス	1
高野豆腐の煮もの	濃口醤油	3.4
	砂糖(三温糖)	2.5
	食塩	0.36
	乾)だし削り節 鯖抜き	1.5
	湯	65
	大根	30
	人参	5
	レト)ホールコーン	5
	レト)まぐろ油漬	7
	和風ドレッシング 乳・卵抜き	5.5
小魚入りアーモンド	(個)小魚入りアーモンド	8

F 16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	牛乳	
	豚肉赤身ミンチ	15
	冷)焼き豆腐 カット	65
	玉ねぎ 皮むき	35
	人参	15
	乾)きくらげ 千切り	1
	冷)むき枝豆	7
	中ねぎ	5
焼き豆腐のみそそば煮	おろしにんにく	0.3
	おろし生姜	0.2
	ごま油	1
	赤みそ	5.5
	砂糖(三温糖)	2
	清酒	3
	濃口醤油	2
	一味とうがらし	0.01
	でん粉	1.2
	湯	20
ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー カット	40
	濃口醤油	2.5
	ボン酢	1.5
	花かつお 碎片	0.8
	乾)白ごま 炒り(500g)	0.5

F 19日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチごはん	精白米(自校)	80
	豚肉スライス	15
	おろし生姜	0.8
	淡口醤油	1.2
	砂糖(上白糖)	0.8
	白菜キムチ ごはん用	20
	人参	5
	冷)むき枝豆	3
	ごま油	2.5
	淡口醤油	2.7
	食塩	0.6
	チキンコンソメ乳・卵抜き	0.3
	牛乳	206
	冷)メルルーサ カット	55
	清酒	2
	でん粉	4
	米粉	3
なたね油	6	
レト)きのこトリオ	15	
サラダ油	0.6	
濃口醤油	2	
砂糖(上白糖)	1.2	
みりん	0.7	
でん粉	0.4	
湯	6	
レト)うずら卵	25	
玉ねぎ 皮むき	20	
中ねぎ	5	
乾)干しわかめ カット	1.2	
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	0.7	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
湯	120	

F 20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華風炊き込みごはん	精白米(自校)	80
	焼き豚	18
	乾)干ししいたけ スライス	0.8
	レト)たけのこカット(ごはん用)	5
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	ごま油	1
	淡口醤油	4
	清酒	4
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.6
	牛乳	206
	太もやし	25
	きゅうり	15
	人参	5
レト)ホールコーン	5	
様々なレタ・レンシグ 乳・卵抜き	5.5	
ロースハム 短冊 卵抜き	5	
レト)うずら卵	25	
春雨(太め5cm)	5	
中ねぎ	5	
乾)干ししいたけ スライス	1	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.5	
中華スープ ねり状	0.3	
でん粉	0.2	
ごま油	0.1	
湯	130	

F 21日(水)

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
	牛肉 スライス	15
	てんぷら	20
	レト)うずら卵	20
	冷)厚揚げ カット	15
	三角こんにやく ミニ	15
	里いも カット	20
	大根	25
	人参	12
	乾)早煮昆布 カット	1
	甘みそ	6
	赤みそ	4
	砂糖(中双糖)	3.2
	清酒	1
	濃口醤油	0.8
	湯	60
太もやし	30	
小松菜	15	
人参	5	
濃口醤油	1.8	
みりん	0.4	

F 22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
	鶏肉 胸 皮つき カット(3×3)	30
	鶏肉 もも 皮つき カット(3×3)	20
	清酒	1
	食塩	0.15
	こしょう	0.03
	でん粉	3
	米粉	2
	なたね油	5
	冷)レモン果汁	3.5
	濃口醤油	2.8
	砂糖(上白糖)	2.8
	みりん	0.7
	でん粉	0.2
	湯	5
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
冷)白いんげん豆	10	
玉ねぎ 皮むき	25	
レト)トマト水煮 ダイス	20	
人参	10	
おろしにんにく	0.1	
サラダ油	0.8	
レト)がらスープ	3	
チキンコンソメ乳・卵抜き	0.4	
赤ぶどう酒	1	
砂糖(上白糖)	0.2	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
トマトパウダー	0.6	
ローリエ	0.1	
湯	105	
(個)ブルーベリージャム	15	

F 23日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
手巻きおにぎり	精白米(自校)	80
	食塩	0.8
	牛乳	206
	(個)手巻きのり	3.6
	(個)手巻きのり	4.8
	(袋)梅しそ	10
	牛肉スライス	10
	洗いごぼう	25
	つきこんにやく	10
	人参	7
	冷)さやいんげん	10
	ごま油	1
	濃口醤油	2
	砂糖(三温糖)	1
	みりん	1
	炒り白ごま	0.8
	一味とうがらし	0.01
だし汁	5	
油揚げ	7	
大根	30	
人参	10	
中ねぎ	5	
乾)干しわかめ カット	0.5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
乾)だし煮干し	3	
湯	110	

F 26日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カ レ ー ラ イ ス (ご は ん) 牛 乳 ひ じ き サ ラ ダ	80 精白米(委託・白)	80
	206 牛乳	206
	牛肉 スライス	25
	乾)レンズ豆 赤	5
	じゃがいも 皮むき カット	50
	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	レト)トマト水煮 ダイス	5
	おろしにんにく	0.5
	サラダ油	5.5
	小麦粉	5.5
	カレー粉	1
	レト)がらスープ	3
	ウスターソース	3
	赤ぶどう酒	2
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	2
	とんかつソース	1
	濃口醤油	1
	チャツネ 450g	1
食塩	0.8	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
257 湯	90	
レト)まぐろ油漬	10	
キャベツ	20	
レト)ひじき水煮	15	
人参	5	
56 椿々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	5.5	

F 27日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん 牛 乳 筑 前 煮 み そ 汁	80 精白米(委託・白)	80
	206 牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	15
	鶏肉 もも 皮なし カット	10
	清酒	1
	波型こんにやく	15
	洗いごぼう	25
	れんこん カット	20
	レト)たけのこ水煮	15
	人参	15
	ごま油	1.5
	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3.2
	でん粉	0.7
	だし汁	20
	146 冷)豆腐 カット	20
	乾)干しわかめ カット	0.5
	玉ねぎ 皮むき	20
	人参	10
	中ねぎ	5
中みそ	7	
甘みそ	5	
乾)だし煮干し	3	
181 湯	110	

F 28日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
き な こ 揚 げ パ ン (コ ッ ペ パ ン) 牛 乳 白 菜 と ウ イ ン ナ ー の ス ー プ 煮 花 野 菜 サ ラ ダ	70 コッペパン	70
	6 なたね油	6
	4 きな粉	4
	3 砂糖(三温糖)	3
	0.01 食塩	0.01
	84 紙ナフキン	1
	206 牛乳	206
	ミニウインナー 乳・卵抜き	20
	レト)うずら卵	25
	白菜	25
	玉ねぎ 皮むき	25
	人参	10
	おろし生姜	0.5
	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	ごま油	0.1
	でん粉	1
213 湯	100	
ブロッコリー カット	25	
カリフラワー カット	15	
レト)ホールコーン	5	
51 ざりおろしオニオンドレッシング 乳・卵抜き	6	