

## E 1日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ちらし しずし	精白米(自校)	80	
	清酒	4	
	乾)だし昆布	0.7	
	食酢	15	
	砂糖(上白糖)	10	
	食塩	1.1	
	冷)むきえび	15	
	油揚げ	5	
	牛乳	乾)高野豆腐 サイコロ	1
		洗いごぼう	8
人参		6	
乾)干しいたけ スライス		0.8	
冷)むき枝豆		5	
砂糖(上白糖)		2.5	
清酒		2	
淡口醤油		1.6	
水		2	
小松菜とたくあん のごま和え		牛乳	206
	太もやし	30	
	小松菜	15	
	たくあん漬け きざみ	6	
	濃口醤油	0.5	
	炒り白ごま 500g	0.7	
	すりごま	0.7	
	ひな ケーキ	冷)豆腐カット	25
		えのきたけカット(1/2)	10
		乾)干しわかめ カット	0.5
食塩		0.9	
濃口醤油		0.3	
乾)だし削り節 鯖抜き		3	
乾)だし昆布		1	
水		110	
(個)ひなケーキ		18	

## E 2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
米 粉 パン	米粉パン	60	
	牛乳	206	
	牛乳	豚肉スライス	20
		赤ぶどう酒	2
		レト)蒸大豆	20
		ポ)白いんげん豆	15
		じゃがいも 皮むき カット	40
		皮むき玉葱	40
		人参	10
		レト)トマト水煮 ダイス	10
サラダ油		1	
ボ ー ク ビ ー ン ズ		トマトケチャップ (1kg/3kg)	3
	トマトパウダー	0.8	
	砂糖(上白糖)	1.2	
	ウスターソース	0.9	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.05	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	はるみ 湯	20	
	大根	30	
	きゅうり	15	
大 根 サ ラ ダ	人参	5	
	乾)刻み昆布	0.5	
	和風ドレッシング 乳・卵抜き	5	
	40 (個)はるみ カット(1/4)	40	

## E 5日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
赤飯	精白米(自校)	70	
	もち米	12	
	炊込み赤飯の素	17	
牛乳	炒り白ごま 500g	0.5	
	サラダ油	0.2	
ゲタのから揚げ	牛乳	206	
	冷)舌平目粉付き	45	
けんちん汁	なたね油	4.5	
	冷)豆腐カット	25	
	油揚げ	5	
	洗いごぼう	10	
	大根	20	
	人参	5	
	つきこんにやく	7	
	乾)干しいたけ スライス	0.1	
	濃口醤油	2	
	食塩	0.6	
清酒	1		
いちごクレープ	みりん	1.5	
	乾)だし削り節 鯖抜き	4	
	乾)だし昆布	1	
	湯	110	
	(個)いちごクレープ		40

## E 6日(火)

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	牛乳	206
		牛肉角切り	35
		赤ぶどう酒	1
		じゃがいも 皮むき カット	50
		皮むき玉葱	40
		人参	15
		セロリ	1
		おろしにんにく	0.5
		サラダ油	1
小麦粉		4	
ビーフシチュー	バター	6	
	サラダ油	1.5	
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	4	
	トマトピューレ	5	
	トマトパウダー	1	
	レト)がらスープ 3kg	3	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7	
	ウスターソース	4	
	赤ぶどう酒	2	
	食塩	0.9	
野菜サラダ	こしょう	0.04	
	ローリエ	0.1	
	湯	95	
	きゅうり	15	
	キャベツ	25	
	人参	5	
	レト)ホールコーン	5	
	イタリアンドレッシング 乳・卵抜き		5.5

## E 7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	牛乳	206
		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	
厚揚げとひじきのうま煮	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	
アーモンドあえ	アーモンド(粉)	1.2	

## E 8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	牛乳	206
		豚肉並ミンチ	15
		冷)焼き豆腐 カット	65
		皮むき玉葱	40
		人参	7
		乾)干しいたけ スライス	0.5
		おろし生姜	0.3
		おろしにんにく	0.2
		ごま油	1
赤みそ		5	
焼き豆腐のみそそば煮	清酒	3	
	濃口醤油	1.8	
	砂糖(三温糖)	2	
	一味とうがらし	0.01	
	でんぷん	0.5	
	湯	20	
	太もやし	25	
	きゅうり	20	
	人参	5	
	おろしにんにく	0.1	
中華サラダ	食酢	2	
	濃口醤油	2	
	砂糖(上白糖)	1	
	ごま油	1	
	一味とうがらし	0.01	
	炒り白ごま 500g	1.2	

## E 9日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
菜ちりめんごはん	精白米(自校)	80	
	牛乳	菜めしちりめん素	4
		牛乳	206
		冷)わかさぎ 粉付き	35
		なたね油	5
		皮むき玉葱	10
		食酢	4
		濃口醤油	3
		砂糖(上白糖)	3
		みりん	1
一味とうがらし		0.01	
わかさぎの南蛮漬け	水	1.5	
	豚肉スライス	10	
	清酒	1	
	油揚げ	5	
	きつ菜(皮付き 角切り(2cm))	30	
	洗いごぼう	8	
	人参	5	
	麦みそ	9	
	乾)だし煮干し	4	
	湯	110	
とん汁			

## E 12日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 さばの甘露煮 菜の花のおかか 和え すいとん汁	80 精白米(委託・白)	80
	206 牛乳	206
	(冷)さばの甘露煮	50
	(冷)さばの甘露煮	70
	キャベツ	25
	菜の花	12
	人参	5
	濃口醤油	2
	みりん	0.5
	45 乾)花かつお	0.8
	冷)すいとん	25
	油揚げ	5
	皮むき玉葱	25
	しいたけ スライス	7
	中みそ	7
	白みそ	5
	乾)だし煮干し	3
	192 湯	110

## E 13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆 ごはん 牛乳 切り干し大根の 含め煮 じゃがいもの みそ汁	80 精白米(自校)	80
	鶏肉 胸 皮なし カット	9
	206 鶏肉 もも 皮なし カット	6
	清酒	0.6
	レト)蒸大豆	13
	油揚げ	3
	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1.2
	清酒	2
	淡口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.8
	乾)だし昆布	0.5
	131 チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.25
	206 牛乳	206
	てんぷら	10
	油揚げ	5
	乾)切干し大根	7
	乾)まわかめ カット	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
	50 だし汁	20
	じゃがいも 皮むき カット	30
しめじ	5	
えのきたけカット(1/2)	7	
乾)干しわかめ カット	0.8	
中みそ	7	
白みそ	5	
乾)だし煮干し	3	
168 湯	110	

## E 14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
牛乳 あぶたま井(ごはん) 小さいわしの から揚げ ミニトマト	80 精白米(自校)	80
	206 牛乳	206
	油揚げ	15
	乾)干しいたけ スライス	0.5
	皮むき玉葱	40
	人参	7
	なると カット	5
	鶏卵	20
	濃口醤油	7
	みりん	2
	食塩	0.2
	でんぶん	0.5
	砂糖(三温糖)	1.6
	清酒	1
	乾)だし削り節 糖抜き	1.5
	166 湯	60
	小さいわし	35
	なたね油	6
	ミニトマト	30

## E 15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
牛乳 カレーライス(ごはん) 海そう サラダ	80 精白米(委託・白)	80
	206 牛乳	206
	豚肉スライス	20
	乾)レンズ豆 赤	5
	じゃがいも 皮むき カット	50
	皮むき玉葱	40
	人参	10
	セロリ	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	1
	小麦粉	5.5
	サラダ油	4.5
	カレー粉	1
	レト)がらスープ 3kg	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
	ごしょう	0.04
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	252 湯	90
	キャベツ	25
	ぎゅうり	15
人参	5	
乾)海藻ミックス	0.5	
レト)ホールコーン	5	
56 青じそドレッシング 乳・卵抜き	5.5	

## E 16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 野菜のス ープ煮 根菜サ ラダ 黒豆きな こクリ ーム	60 コッペパン	60
	206 牛乳	206
	ミニウインナー 乳・卵抜き	30
	じゃがいも 皮むき カット	25
	皮むき玉葱	15
	人参	10
	乾)ペンネ	4
	セロリ	2
	レト)がらスープ 3kg	3
	食塩	0.7
	ごしょう	0.03
	濃口醤油	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	ローリエ	0.1
	221 湯	130
	ごぼうサラダ	25
	れんこん カット	20
	人参	5
	レト)ホールコーン	5
	10 (個)黒豆きなこクリーム	10

E 19日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん <sup>80</sup> 牛乳 <sup>206</sup>	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	豚肉スライス	35
	清酒	1
	皮むき玉葱	30
	ごぼうカット	10
	人参	10
	たけのこポイル	10
	サラダ油	2
	ねり梅	7
豚肉の 梅みそ煮	砂糖(上白糖)	2.5
	赤みそ	2
	濃口醤油	1.3
	湯	8
	大根	40
	人参	5
	乾)刻み昆布	0.5
	砂糖(上白糖)	1
	濃口醤油	2
	ゆず酢	1.5
大根の ゆず香あえ	炒り白ごま 500g	1
	(個)こうご佃煮	8
こうごの 佃煮		

E 20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型 ミルクパン	ミルクパン	40
	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 乳・卵抜き	5
	皮むき玉葱	30
	エリンギ カット	8
	冷)むき枝豆	5
	人参	5
ひじき スパゲティ	乾)長ひじき	2
	バター	1
	濃口醤油	1.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	サラダ油	0.5
	花 野菜	
	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
サラダ	チリソース・オニオン・パセリ・卵・卵抜き	5.5
	清見オレンジ カット(1/4)	50

E 22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わかめ <sup>83</sup> ごはん <sup>206</sup> 牛乳	精白米(自校)	80
	炊き込みわかめ	2.5
	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	15
	牛赤肉ミンチ	10
	清酒	1
	じゃがいも 皮むき カット	70
	皮むき玉葱	40
	つきこんにゃく	20
	人参	15
じゃがいもの そばろ煮	サラダ油	1
	濃口醤油	3.5
	砂糖(中双糖)	1.5
	清酒	1
	食塩	0.1
	でんぷん	0.5
	湯	20
	アー モンド	
	太もやし	30
	キャベツ	15
人参	5	
ア ー モ ン ド あ え	濃口醤油	2.5
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1
	アーモンド(刻み)	1.2
	アーモンド(粉)	1.2

F 1日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン	米粉パン	60
	牛乳	206
	豚肉スライス	20
牛乳	赤ふどう酒	2
	レト)蒸大豆	20
	冷)白いんげん豆	15
ポー ク ビー ーン ズ	じゃがいも 皮むき カット	40
	皮むき玉葱	40
	人参	10
大 根 サ ラ ダ	レト)トマト水煮 ダイス	10
	サラダ油	1
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	3
は る み	トマトパウダー	0.8
	砂糖(上白糖)	1.2
	ウスターソース	0.9
湯	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
大 根	湯	185
	大根	30
	きゅうり	15
和 風 ド レ ッ シ ン グ	人参	5
	乾)刻み昆布	0.5
	和風ドレッシング 乳・卵抜き	5
(個)は る み	(個)はるみ カット(1/4)	40

F 2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ち ら し ず し	精白米(自校)	80
	清酒	4
	乾)だし昆布	0.7
牛 乳	食酢	15
	砂糖(上白糖)	10
	食塩	1.1
小 松 菜 と た く あ ん の ご ま 和 え	冷)むきえび	15
	油揚げ	5
	乾)高野豆腐 サイコロ	1
洗 い ご ぼ う	洗いごぼう	8
	人参	6
	乾)干しいたけ スライス	0.8
冷)む き 枝 豆	冷)むき枝豆	5
	砂糖(上白糖)	2.5
	清酒	2
淡 口 醬 油	淡口醤油	1.6
	水	2
	牛乳	206
太 も や し	太もやし	30
	小松菜	15
	たくあん漬け きざみ	6
濃 口 醬 油	濃口醤油	0.5
	炒り白ごま 500g	0.7
	すりごま	0.7
ひ な ケ ー キ	冷)豆腐カット	25
	えのきたけカット(1/2)	10
	乾)干しわかめ カット	0.5
食 塩	食塩	0.9
	濃口醤油	0.3
	乾)だし削り節 鯖抜き	3
乾)だ し 昆 布	乾)だし昆布	1
	水	156
	(個)ひなケーキ	30
		18

## F 5日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
コッ ペパン <sup>60</sup>	コッペパン	60	
	牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
		牛肉角切り	35
	赤ぶどう酒	1	
	じゃがいも 皮むき カット	50	
	皮むき玉葱	40	
	人参	15	
	セロリ	1	
	おろしにんにく	0.5	
	サラダ油	1	
小麦粉	6		
バター	4		
サラダ油	1.5		
トマトケチャップ (1kg/3kg)	4		
トマトピューレ	5		
トマトパウダー	1		
レト)がらすープ 3kg	3		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7		
ウスターソース	4		
赤ぶどう酒	2		
食塩	0.9		
こしょう	0.04		
ローリエ	0.1		
湯 <sup>271</sup>	湯	95	
きゅうり	15		
キャベツ	25		
人参	5		
レト)ホールコーン	5		
イタリアンドレッシング 乳・卵抜き <sup>56</sup>	イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	5.5	

## F 6日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
赤飯	精白米(自校)	70	
	もち米	12	
牛乳 <sup>100</sup>	炊込み赤飯の素	17	
	炒り白ごま 500g	0.5	
サラダ油	サラダ油	0.2	
ゲ タ の か ら 揚 げ <sup>206</sup>	牛乳	206	
	冷)舌平目粉付き	冷)舌平目粉付き	45
		なたね油	4.5
	冷)豆腐カット	25	
	油揚げ	5	
	洗いごぼう	10	
	大根	20	
	人参	5	
	つきこんにやく	7	
	乾)干しいたけ スライス	0.1	
濃口醤油	2		
食塩	0.6		
清酒	1		
みりん	1.5		
乾)だし削り節 鯖抜き	4		
乾)だし昆布	1		
湯 <sup>195</sup>	湯	110	
40	(個)いちごクレープ	40	

## F 7日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型黒糖パン <sup>40</sup>	黒糖パン	40
牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
ゆで塩	ゆで塩	1.3
牛肉ミンチ	牛肉ミンチ	15
豚肉赤身ミンチ	豚肉赤身ミンチ	15
皮むき玉葱	皮むき玉葱	35
人参	人参	10
エリンギ カット	エリンギ カット	10
冷)むき枝豆	冷)むき枝豆	5
おろしにんにく	おろしにんにく	0.3
サラダ油	サラダ油	1
トマトピューレ	トマトピューレ	13
トマトケチャップ (1kg/3kg)	トマトケチャップ (1kg/3kg)	7
赤ぶどう酒	赤ぶどう酒	4
ウスターソース	ウスターソース	1.5
チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
食塩	食塩	0.2
こしょう	こしょう	0.05
ブロッコリーカット	ブロッコリーカット	25
カリフラワー カット	カリフラワー カット	15
人参	人参	5
レト)ホールコーン	レト)ホールコーン	5
イタリアンドレッシング 乳・卵抜き <sup>56</sup>	イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	6

## F 8日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆	精白米(自校)	80
鶏肉 胸 皮なし カット	鶏肉 胸 皮なし カット	9
	鶏肉 もも 皮なし カット	6
清酒	清酒	0.6
レト)蒸大豆	レト)蒸大豆	13
油揚げ	油揚げ	3
人参	人参	7
冷)むき枝豆	冷)むき枝豆	5
サラダ油	サラダ油	1.2
清酒	清酒	2
淡口醤油	淡口醤油	2
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	1
食塩	食塩	0.8
乾)だし昆布	乾)だし昆布	0.5
チキンコンソメ 乳・卵抜き <sup>131</sup>	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.25
牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
てんぷら	てんぷら	10
油揚げ	油揚げ	5
乾)切干し大根	乾)切干し大根	7
乾)まわかめ カット	乾)まわかめ カット	0.5
ごま油	ごま油	0.5
濃口醤油	濃口醤油	3
みりん	みりん	1.5
清酒	清酒	1
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	1
だし汁	だし汁	20
じゃがいも 皮むき カット	じゃがいも 皮むき カット	30
しめじ	しめじ	5
えのきたけカット(1/2)	えのきたけカット(1/2)	7
乾)干しわかめ カット	乾)干しわかめ カット	0.8
中みそ	中みそ	7
白みそ	白みそ	5
乾)だし煮干し	乾)だし煮干し	3
湯 <sup>168</sup>	湯	110

## F 9日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん <sup>80</sup>	精白米(委託・白)	80
牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
	豚肉スライス	35
清酒	清酒	1
皮むき玉葱	皮むき玉葱	30
ごぼうカット	ごぼうカット	10
人参	人参	10
たけのこポイル	たけのこポイル	10
サラダ油	サラダ油	2
ねり梅	ねり梅	7
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	2.5
赤みそ	赤みそ	2
濃口醤油	濃口醤油	1.3
湯 <sup>126</sup>	湯	8
大根	大根	40
人参	人参	5
乾)刻み昆布	乾)刻み昆布	0.5
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	1
濃口醤油	濃口醤油	2
ゆず酢	ゆず酢	1.5
炒り白ごま 500g	炒り白ごま 500g	1
(個)こうなご佃煮 <sup>51</sup>	(個)こうなご佃煮	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	コッペパン	60
	牛乳	206
	ミニウインナー 乳・卵抜き	30
	じゃがいも 皮むき カット	25
	皮むき玉葱	15
	人参	10
	乾)ベンネ	4
	セロリ	2
	レト)がらスープ 3kg	3
	食塩	0.7
野菜の スープ 煮	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
	ローリエ	0.1
	湯	130
	ごぼうサラダ	25
	れんこん カット	20
	人参	5
	レト)ホールコーン	5
	(個)黒豆きなこクリーム	10
根菜 サラダ		
黒豆 きなこ クリーム		

F 13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごは ん 206	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	豚肉並ミンチ	15
	冷)焼き豆腐 カット	65
	皮むき玉葱	40
	人参	7
	乾)干しいたけ スライス	0.5
	おろし生姜	0.3
	おろしにんにく	0.2
	ごま油	1
牛乳 焼き 豆腐 のみそ そばろ 煮	赤みそ	5
	清酒	3
	濃口醤油	1.8
	砂糖(三温糖)	2
	一味とうがらし	0.01
	でんぷん	0.5
	湯	20
	太もやし	25
	きゅうり	20
	人参	5
中華 サラダ	おろしにんにく	0.1
	食酢	2
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1
	ごま油	1
	一味とうがらし	0.01
	炒り白ごま 500g	1.2

F 14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
牛乳 206	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	豚肉スライス	20
	乾)レンズ豆 赤	5
	じゃがいも 皮むき カット	50
	皮むき玉葱	40
	人参	10
	セロリ	5
	レト)トマト水煮 ダイス	5
	おろしにんにく	0.5
カレー ライス (ごはん)	サラダ油	1
	小麦粉	5.5
	サラダ油	4.5
	カレー粉	1
	レト)がらスープ 3kg	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
海そう サラダ	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
	キャベツ	25
	きゅうり	15
	人参	5
	乾)海藻ミックス	0.5
	レト)ホールコーン	5
252	雷じそドレッシング 乳・卵抜き	5.5

F 15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
牛乳 206	精白米(自校)	80
	牛乳	206
	油揚げ	15
	乾)干しいたけ スライス	0.5
	皮むき玉葱	40
	人参	7
	なると カット	5
	鶏卵	20
	濃口醤油	7
	みりん	2
あぶ たま 井(ご はん)	食塩	0.2
	でんぷん	0.5
	砂糖(三温糖)	1.6
	清酒	1
	乾)だし削り節 鯖抜き	1.5
	湯	60
	小さいわし	35
	なたね油	6
	ミニトマト	30
166		

F 16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごは ん 206	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	(冷)さばの甘露煮	50
	(冷)さばの甘露煮	70
	キャベツ	25
	菜の花	12
	人参	5
	濃口醤油	2
	みりん	0.5
	乾)花かつお	0.8
牛乳 50	(冷)すいとん	25
	油揚げ	5
	皮むき玉葱	25
	しいたけ スライス	7
	中みそ	7
	白みそ	5
	乾)だし煮干し	3
	湯	110
45		

F 19日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜 ち り め ん ご は ん 牛 乳 わ か さ ぎ の 南 蛮 漬 け と ん 汁	精白米(自校)	80
	菜めしちりめんの素	4
	牛乳	206
	冷)わかさぎ 粉付き	35
	なたね油	5
	皮むき玉葱	10
	食酢	4
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	3
	みりん	1
	一味とうがらし	0.01
	水	1.5
	豚肉スライス	10
	清酒	1
	油揚げ	5
	きつまいも 皮付き 角切り(2cm)	30
	洗いごぼう	8
	人参	5
表みそ	9	
乾)だし煮干し	4	
湯	110	

F 20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わ か め ご は ん 牛 乳 じ ゃ が い も の そ ぼ ろ 煮 ア ー モ ン ド あ え	精白米(自校)	80
	炊き込みわかめ	2.5
	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	15
	牛赤肉ミンチ	10
	清酒	1
	じゃがいも 皮むき カット	70
	皮むき玉葱	40
	つきこんにやく	20
	人参	15
	サラダ油	1
	濃口醤油	3.5
	砂糖(中双糖)	1.5
	清酒	1
	食塩	0.1
	でんぷん	0.5
	湯	20
	太もやし	30
	キャベツ	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	
アーモンド(粉)	1.2	

F 22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小 型 ミ ル ク パ ン 牛 乳 ひ じ き ス パ ゲ テ イ 花 野 菜 サ ラ ダ 清 見 オ レ ン ジ	ミルクパン	40
	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 乳・卵抜き	5
	皮むき玉葱	30
	エリンギ カット	8
	冷)むき枝豆	5
	人参	5
	乾)長ひじき	2
	バター	1
	濃口醤油	1.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	サラダ油	0.5
	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
	オリーブオイル(オリーブオイル) 乳・卵抜き	5.5
清見オレンジ カット(1/4)	50	