

## E7日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カ レ ー	80 精白米(自校)	80
	206 牛乳	206
ラ イ ス	牛肉 スライス	25
	乾)赤レンズ豆	5
牛 乳	皮むきじゃがいもカット(2cm角)	50
	皮むき玉ねぎ	40
海 そ う サ ラ ダ	人参	10
	セロリー	5
	冷)むき枝豆	5
	レト)トマト水煮	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	3
	ウスターソース	3
	赤ぶどう酒	2
	レト)トマトケチャップ	2
	とんかつソース	1
しょうゆ	1	
チャツネ	1	
食塩	0.8	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ	0.5	
262 湯	90	
キャベツ	25	
きゅうり	20	
人参	5	
乾)海藻ミックス	0.5	
56 青じそドレッシング	5.5	

## E8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
牛 乳	206 牛乳	206
	鶏肉カット 胸皮なし	15
筑 前 煮	鶏肉カット もも皮なし	10
	清酒	1
	人参	10
	洗いごぼう	25
	れんこんカット	20
	新たけのこ水煮 ホール	20
	冷)さやいんげん	8
	ごま油	1.5
	しょうゆ	4.5
	中双糖	2
	でんぶん	0.7
	だし削り節	1
	139 湯	20
	キャベツ	15
太もやし	30	
人参	5	
和え物用濃口醤油	1	
52 赤じそ粉	0.7	
3 (個)穀物ふりかけ	2.5	

## E11日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
鮭菜めし (84)	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	鮭菜めしの素	4	
	牛乳 (206)	牛乳	206
		牛赤肉 スライス	17
		清酒	0.9
		レト)蒸大豆	21
		れんこんカット	21
		人参	10
		冷)さやいんげん	6
サラダ油		0.8	
しょうゆ		3	
上白糖		1.2	
みりん	0.3		
湯 (106)	湯	25	
	油揚げ	5	
	大根	25	
	えのきたけカット(1/2)	10	
	中ねぎ	5	
	中みそ	7	
	白みそ	6	
	だし煮干し	4	
	湯 (182)	120	
	(個)ヨーグルト 鉄強化	70	
ヨーグルト(中のみ)			

## E12日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量		
キムチ ごはん (206)	精白米(自校)	70		
	米粒麦 自校	10		
	豚赤肉 スライス	15		
	おろし生姜	0.8		
	うすくちしょうゆ	1.2		
	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		
牛乳 (132)	うすくちしょうゆ	2.7		
	食塩	0.6		
	チキンコンソメ	0.3		
	根菜 サラダ (206)	牛乳	206	
		ごぼうサラダ	25	
		れんこんカット	20	
		レト)ホールコーン	5	
		レタス と卵の スープ (50)	ベーコン	5
			鶏卵	20
			皮むき玉ねぎ	20
レタス			15	
中ねぎ			5	
レト)がらスープ			3	
食塩	0.6			
こしょう	0.03			
チキンコンソメ	0.5			
しょうゆ	0.5			
でんぶん 湯 (195)	でんぶん	0.4		
	湯	125		
	(個)清見オレンジ(1/4)	50		
	清見オレンジ			

## E13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	
	牛乳 (206)	牛乳	206
		豚赤肉 スライス	20
		清酒	1
		高野豆腐(サイコロ)	13
		皮むき玉ねぎ	30
		人参	8
		冷)むき枝豆	4
		干しいたけ スライス	1
		しょうゆ	3.4
三温糖		2.1	
食塩 (0.36)	食塩	0.36	
	だし削り節	1.5	
	湯 (149)	65	
	レト)まぐろ油漬	12	
	人参	25	
	冷)さやいんげん	17	
	すだち酢	1.5	
	和え物用濃口醤油	2	
	上白糖	1.4	
	炒り白ごま 500g	1.2	
(個)ひじきのり (10)	(個)ひじきのり	10	

## E14日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
米粉パン (60)	米粉パン	60	
	牛乳 (206)	牛乳	206
		豚赤肉 スライス	25
		白ぶどう酒	2
		レト)白花豆ペースト	10
		皮むき玉ねぎ	40
		皮むきじゃがいもカット(200g)	30
		人参	10
		レト)マッシュルーム	5
		ドライパセリ	0.1
サラダ油		1	
小麦粉 (3)	小麦粉	3	
	バター	1	
	サラダ油	1.5	
	レト)がらスープ	3	
	食塩	0.8	
	こしょう	0.08	
	チキンコンソメ	0.6	
	調理用牛乳	25	
	生クリーム	3	
	ローリエ	0.1	
ピザ用チーズ (3)	ピザ用チーズ	3	
	湯 (224)	60	
	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	
	和風ドレッシング	5.5	
	若竹汁		
	いちごゼリー		

## E15日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
赤飯 (100)	精白米(自校)	70	
	もち米	12	
	炊き込み赤飯の素	17	
	炒り白ごま 500g	0.7	
	サラダ油	0.2	
	牛乳 (206)	牛乳	206
		(冷)さごし	小50
		(冷)さごし	中70
		ガーリックパウダー	0.04
		でんぶん	8
なたね油 ローリー		6	
すりごま		0.6	
おろしにんにく		0.2	
おろし生姜		0.2	
中みそ		4.5	
レト)トマトケチャップ (3)	レト)トマトケチャップ	3	
	三温糖	2	
	湯 (87)	12	
	ミニトマト	30	
	型抜きかまぼこ(桜) (12)	型抜きかまぼこ(桜)	12
		皮むき玉ねぎ	25
		新たけのこ水煮カット	15
		えのきたけカット(1/2)	7
		中ねぎ	5
		干しわかめカット	0.8
清酒		1	
しょうゆ		1	
食塩		0.6	
だし削り節		3	
だし昆布 湯 (181)	だし昆布	1	
	湯	110	
	(個)いちごゼリー	40	
	いちごゼリー		

## E18日(月)

献立名	食品名		
麦 ごはん <sup>80</sup>	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206	
	豚赤肉 ミンチ	25	
マー ボ豆腐	清酒	1	
	冷)豆腐カット	65	
	皮むき玉ねぎ	40	
	人参	15	
	新たけのこ水煮 ホール	10	
	冷)むき枝豆	5	
	中ねぎ	5	
	きくらげ(せん切り)	1.2	
	おろし生姜	1	
	おろしにんにく	0.8	
中華 サラダ	サラダ油	1	
	レト)トマトケチャップ	7	
	しょうゆ	3.5	
	レト)がらスープ	3	
	赤みそ	2.1	
	清酒	1	
	三温糖	0.8	
	中華スープ(ねり状)	0.3	
	食塩	0.15	
	豆板醤	0.15	
でんぶん <sup>220</sup>	でんぶん	2	
	湯	30	
太もやし <sup>56</sup>	太もやし	30	
	きゅうり	15	
	人参	5	
棒々鶏ドレッシング	5.5		

## E19日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
たけのこ ごはん	精白米(自校)	80	
	鶏肉カット 胸皮なし	9	
	鶏肉カット もも皮なし	6	
	清酒	1	
	油揚げ	3	
	新たけのこ水煮カット(ご飯用)	20	
	人参	3	
	冷)むき枝豆	3	
	うすくちしょうゆ	2.5	
	清酒	2	
牛乳 <sup>132</sup>	上白糖	0.8	
	食塩	0.7	
煮びたし <sup>206</sup>	だし昆布	1	
	牛乳	206	
けんちん 汁	てんぷら	15	
	小松菜	30	
	太もやし	30	
	しょうゆ	2	
	みりん	1	
	だし汁	15	
	冷)ほたて(1/4カット)	10	
	冷)豆腐カット	25	
	油揚げ	3	
	洗いごぼう	8	
桜もち <sup>93</sup>	人参	5	
	中ねぎ	3	
	干しいたけ スライス	0.5	
	清酒	1	
	しょうゆ	1	
	食塩	0.6	
	みりん	0.3	
	ごま油	0.1	
	でんぶん	0.5	
	だし削り節	3	
湯 <sup>172</sup>	だし昆布	1	
	湯	110	
(個)桜もち <sup>45</sup>	(個)桜もち	45	

## E20日(水)

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>	206	
牛乳	豚肉 スライス	20	
	赤ぶどう酒	2	
	レト)蒸大豆	20	
	冷)金時豆	20	
	皮むきじゃがいもカット(2cm角)	40	
	皮むき玉ねぎ	40	
	人参	10	
	レト)トマト水煮	10	
	冷)むき枝豆	7	
	パセリ	0.5	
ポー クビー ンズ	サラダ油	1	
	レト)トマトケチャップ	3	
	上白糖	1.2	
	ウスターソース	0.7	
	チキンコンソメ	0.6	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.05	
	湯	40	
	冷)ブロッコリー	25	
	冷)カリフラワー	15	
カラ フル サラ ダ <sup>217</sup>	レト)ホールコーン	5	
	すりおろしオニオンドレッシング	6	
ピー ナツ ツ入 り大 豆ク リー ム <sup>51</sup>	(個)ピーナツ入り大豆クリーム	小10	
	(個)ピーナツ入り大豆クリーム	中15	

## E21日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 ごはん <sup>80</sup>	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206	
	牛肉 スライス	5	
荳 わか め のき んび ら	てんぷら	12	
	つきこんにゃく(ハーフ)	15	
	洗いごぼう	15	
	人参	5	
	冷)さやいんげん	5	
	乾)荳わかめカット	2	
	炒り白ごま	1	
	ごま油	0.7	
	しょうゆ	3	
	中双糖	1.5	
ほう れん 草 のこ ま 和 え	みりん	0.5	
	だし削り節	0.5	
	湯	10	
	太もやし	30	
	ほうれん草	15	
	人参	5	
	和え物用濃口醤油	2.5	
	ポン酢	1.5	
	炒り白ごま 500g	1.2	
	すりごま	1.2	
焼 き プ リ ン (中 の み) <sup>56</sup>	(個)焼きプリン	70	

## E22日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
親 子 ど ん ぶ り <sup>80</sup>	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
い わ し の か ら 揚 げ <sup>206</sup>	鶏肉カット 胸皮なし	18	
	鶏肉カット もも皮なし	12	
	鶏卵	25	
	皮むき玉ねぎ	50	
	人参	10	
	中ねぎ	5	
	干しいたけ スライス	1	
	しょうゆ	6	
	みりん	3	
	上白糖	1.8	
い わ し の か ら 揚 げ <sup>196</sup>	清酒	1	
	食塩	0.6	
	でんぶん	0.5	
	だし削り節	1.5	
	だし昆布	1	
	湯	60	
	牛乳	206	
	冷)小いわし 唐揚げ粉付き	35	
	なたね油 ローリー	6	
	(個)ココアワッフル	28	

## E25日(月)

献立名	食品名		
麦 ご はん <sup>80</sup>	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
牛 乳 <sup>206</sup>	牛乳	206	
	豚赤肉 ミンチ	15	
焼 き 豆 腐 の み そ そ ぼ ろ 煮	冷)焼き豆腐カット	65	
	皮むき玉ねぎ	40	
切 り 干 し 大 根 の あ え もの 味 つ け の り <sup>36</sup>	人参	10	
	冷)むき枝豆	7	
	中ねぎ	5	
	干しいたけ スライス	1	
	おろし生姜	0.3	
	おろしにんにく	0.2	
	ごま油	1	
	赤みそ	5	
	清酒	3	
	しょうゆ	2	
	三温糖	2	
	一味	0.01	
	でんぷん	0.5	
	湯	20	
	きゅうり	15	
	人参	5	
	切干し大根	5	
レト)ホールコーン	5		
乾)刻み昆布	0.5		
和え物用濃口醤油	2		
ゆず酢	1.5		
上白糖	1		
炒り白ごま 500g	1.2		
3 (個)味付けのり	2.5		

## E26日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
わ か め ご はん <sup>83</sup>	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
牛 乳 <sup>206</sup>	炊き込みわかめの素	2.6	
	牛乳	206	
い そ 香 和 え <sup>52</sup>	牛赤肉ミンチ	10	
	豚赤肉 ミンチ	15	
	清酒	1	
	皮むきじゃがいもカット(2cm角)	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	
	しょうゆ	3.5	
	中双糖	2.3	
	清酒	1	
	でんぷん	0.5	
	食塩	0.1	
	湯	8	
	太もやし	30	
	小松菜	15	
人参	5		
味付けもみのり	1.2		
和え物用濃口醤油	1.2		

## E27日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
セ ル フ ハ ン バ ー ガ ー (全 粒 粉 パ ン) <sup>60</sup>	全粒粉パン	60	
	牛乳	206	
牛 乳 <sup>35</sup>	(冷)おからハンバーグ 焼き物用	小50	
	(冷)おからハンバーグ 焼き物用	中60	
	赤ぶどう酒	2.2	
	しょうゆ	2.2	
	レト)トマトケチャップ	2.2	
	食酢	1.2	
	三温糖	1.2	
	ウスターソース	0.3	
	でんぷん	0.2	
	水	4.5	
	キャベツ	30	
	人参	5	
	(個)スライスチーズ	20	
	ベーコン	7	
	皮むき玉ねぎ	20	
	レト)トマト水煮	20	
	人参	5	
レト)マッシュルーム	5		
マカロニ(英字)	4		
セロリー	2		
パセリ	0.5		
おろしにんにく	0.1		
サラダ油	0.5		
レト)がらスープ	3		
赤ぶどう酒	1		
レト)トマトパウダー	0.6		
食塩	0.5		
こしょう	0.03		
チキンコンソメ	0.4		
上白糖	0.1		
ローリエ	0.1		
湯	110		

## E28日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
黒 糖 パ ン <sup>60</sup>	黒糖パン	60	
	牛乳	206	
牛 乳 <sup>191</sup>	牛赤肉ミンチ	5	
	豚赤肉 ミンチ	5	
	ミニウインナー	20	
	冷)金時豆	30	
	皮むきじゃがいもカット(2cm角)	50	
	皮むき玉ねぎ	40	
	人参	10	
	冷)むき枝豆	5	
	サラダ油	0.5	
	白ぶどう酒	2	
	しょうゆ	1.2	
	三温糖	0.8	
	チキンコンソメ	0.5	
	カレー粉	0.3	
	食塩	0.3	
	こしょう	0.03	
	湯	20	
花 野 菜 サ ラ ダ <sup>191</sup>	冷)ブロッコリー	25	
	キャベツ	20	
54	レト)ホールコーン	5	
	食酢	2.2	
サラダ油	1.5		
食塩	0.3		
こしょう	0.07		