

F7日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カ レ ー ラ イ ス	80 精白米(自校)	80
	206 牛乳	206
牛 乳	牛肉 スライス	25
	乾)赤レンズ豆	5
カ ラ フ ル サ ラ ダ	皮むきじゃがいもカット(2cm角)	50
	皮むき玉ねぎ	40
カ ラ フ ル 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
カ ラ フ ル サ ラ ダ	冷)ブロッコリー	25
	冷)カリフラワー	15
	レト)ホールコーン	5
51 すりおろしオニオンドレッシング	6	

F8日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キ ム チ ご は ん (麦 入 り) 牛 乳	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	うすくちしょうゆ	2.7
	食塩	0.6
	132 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	
	ベーコン	5
清 見 オ レ ン ジ	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
	でんぷん	0.4
195 湯	125	
50 (個)清見オレンジ(1/4)	50	

F11日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒糖パン ⁶⁰	黒糖パン	60
	牛乳	206
牛乳	牛赤肉ミンチ	5
	豚赤肉 ミンチ	5
金時豆の カレー煮	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
花野菜 サラダ	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
	冷)ブロッコリー	25
	キャベツ	20
	レト)ホールコーン	5
	食酢	2.2
	サラダ油	1.5
食塩	食塩	0.3
	こしょう	0.07

F12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	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
ゆかり あえ	でんぶん	0.7
	だし削り節	1
	湯	20
	キャベツ	15
	太もやし	30
	人参	5
	和え物用濃口醤油	1
	赤じそ粉	0.7
	(個)穀物ふりかけ	2.5

F13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	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
	キャベツ	25
	きゅうり	20
ピー ナツ ツ入 り大 豆ク リーム	人参	5
	乾)海藻ミックス	0.5
	青じそドレッシング	5.5
	(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

F14日(木)		
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	上白糖	0.8
	食塩	0.7
	だし昆布	1
	牛乳	206
	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
煮 び た し	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
	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
け ん ち ん 汁	みりん	0.3
	ごま油	0.1
	でんぶん	0.5
	だし削り節	3
	だし昆布	1
	湯	110
	(個)桜もち	45

F15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	牛乳	206
	豚赤肉 ミンチ	25
マ ー ポ 豆 腐	清酒	1
	冷)豆腐カット	65
	皮むき玉ねぎ	40
	清酒	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
湯	ごま油	0.1
	でんぶん	2
	湯	30
	太もやし	30
	きゅうり	15
	人参	5
	棒々鶏ドレッシング	5.5

F18日(月)

献立名	食品名		
赤飯	精白米(自校)	70	
	もち米	12	
牛乳	炊き込み赤飯の素	17	
	炒り白ごま 500g	0.7	
さごしのごまみそソースかけ	サラダ油	0.2	
	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	
	でんぷん	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	
ミニトマト	中みそ	4.5	
	レト)トマトケチャップ	3	
	三温糖	2	
	湯	12	
	ミニトマト	30	
	型抜きかまぼこ(桜)	12	
	皮むき玉ねぎ	25	
若竹汁	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	1	
	湯	110	
(個)いちごゼリー		40	

F19日(火)

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(2cm角)	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	
クリームシチュー	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	
ツナサラダ	湯	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	

F20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	
牛乳	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	
高野豆腐の煮もの	だし削り節	1.5	
	湯	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	

F21日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
セルフパン	全粒粉パン	60	
	牛乳	206	
ハンバーガー	(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	
ミネストローネ	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	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		

F22日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
わかめごはん	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
ごはん(表入り)	炊き込みわかめの素	2.6	
	牛乳	206	
	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	
じゃがいものそぼろ煮	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	
いそ香和え	味付けもみのり	1.2	
	和え物用濃口醤油	1.2	

F25日(月)

献立名	食品名			
ごはん ⁸⁰	精白米(自校)	80		
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206	
	豚赤肉 スライス	豚赤肉 スライス	20	
		レト)蒸大豆	15	
	大豆とひじきの煮物 ¹⁰⁸	洗いごぼう	25	
		人参	12	
	ブロッコリーのおおか和え ⁴⁵	冷)むき枝豆	5	
		乾)ひじき	2.8	
サラダ油		1		
しょうゆ		4.5		
三温糖		1.7		
みりん		0.5		
湯		20		
冷)ブロッコリー		30		
人参		10		
和え物用濃口醤油		2.5		
ポン酢	1.5			
花かつお 碎片	0.8			
あさりの佃煮 ¹⁰	レト)あさり佃煮	10		

F26日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量		
親子どんぶり ⁸⁰	精白米(委託)	70		
	米粒麦 委託	10		
	鶏肉カット 胸皮なし	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			
牛乳 ²⁰⁶	上白糖	1.8		
	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)小さい 唐揚げ粉付き	35		
	なたね油 ローリー	6		
ココアワッフル ²⁸	(個)ココアワッフル	28		

F27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	
	牛肉 スライス	牛肉 スライス	5	
		てんぷら	12	
	つきこんにやく(ハーフ)	15		
	洗いごぼう	15		
	人参	5		
	冷)さやいんげん	5		
乾)茎わかめカット	2			
炒り白ごま	1			
茎わかめのきんぴら ⁷⁶	ごま油	0.7		
	しょうゆ	3		
	中双糖	1.5		
	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) ⁷⁰	(個)焼きプリン	70		

F28日(木)

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	牛赤肉 スライス	17	
		清酒	0.9	
	レト)蒸大豆	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	120		
(個)ヨーグルト 鉄強化 ⁷⁰	(個)ヨーグルト 鉄強化	70		