

## A1日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華どんぶり (麦ごはん) 牛乳 ししやものから揚げ ゆでブロッコリー	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚肉 スライス	20
	生姜	2
	しょうゆ	1.5
	清酒	1
	冷)短冊いか(1×4cm)	10
	清酒	1
	レト)うずら卵	20
	キャベツ	40
	玉ねぎ	30
	たけのこ水煮 ホール	15
	人参	7
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	ごま油	0.5
	レト)がらスープ	3
	しょうゆ	1.7
	食塩	0.5
	こしょう	0.06
チキンコンソメ	0.4	
でんぷん	1	
湯	50	
牛乳	206	
(冷)ししやも	20	
でんぷん	4	
なたね油	4	
冷)ブロッコリー	35	
食塩	0.5	

## A2日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ド ライ イ カ レ ー ( ナ ン ) 牛 乳 コ ー ル ス ロ ー サ ラ ダ コ ン ソ メ ス ー プ プ リ ン ( 小 中 の み )	(袋)ナン	幼-小2 50
	(袋)ナン	小3-6 70
	(袋)ナン	中100
	牛乳	206
	牛肉ミンチ	15
	豚肉 ミンチ	15
	(レト)ひきわり大豆	10
	玉ねぎ	45
	人参	10
	ピーマン	4
	レーズン	1
	にんにく	0.6
	生姜	0.3
	サラダ油	1
	小麦粉	1
	レト)トマトケチャップ	9
	ウスターソース	3.5
	カレー粉	1.2
	赤ぶどう酒	1
	チキンコンソメ	0.6
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
キャベツ	30	
きゅうり	15	
缶)ホールコーン	5	
(個)フレンチドレッシング	10	
ベーコン	5	
玉ねぎ	20	
キャベツ	15	
冷)白いんげん豆	15	
人参	5	
セロリー	3	
パセリ	0.5	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	3	
チキンコンソメ	0.3	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
湯	120	
(冷)プリン	60	

## A3日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
炒 り 黒 豆 の 炊 き 込 み ご は ん ( 発 芽 玄 米 入 り ) 牛 乳 き ん び ら わ か め の み そ 汁	精白米(自校)	65
	発芽玄米	15
	牛肉 スライス	15
	炒り黒豆	8
	油揚げ	5
	つきこんにやく	7
	人参	5
	サラダ油	0.8
	しょうゆ	3
	清酒	2
	上白糖	1.5
	食塩	0.8
	牛乳	206
	てんぷら	7
	洗いごぼう	25
	つきこんにやく	10
	人参	10
	冷)さやいんげん	10
	炒り白ごま	2
	ごま油	1
しょうゆ	3	
三温糖	1	
みりん	1	
一味	0.01	
だし汁	7	
玉ねぎ	30	
しいたけ スライス	10	
干しわかめカット	0.8	
中ねぎ	3	
麩	1.5	
中みそ	7	
白みそ	6	
だし削り節	4	
だし昆布	0.7	
水	120	



A13日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ゆかりごはん <sup>82</sup> はん <sup>206</sup> (麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	赤じそ粉	2
	牛乳	206
	鶏肉カット 胸皮なし	15
	鶏肉カット もも皮なし	10
	厚揚げ	50
	つきこんにやく	20
	人参	7
	冷)さやいんげん	5
	乾)ひじき	3
	サラダ油	1
	しょうゆ	4.5
	三温糖	4
清酒	1	
みりん	0.5	
湯	20	
きゅうり	35	
アスパラガス	20	
缶)ホールコーン	5	
(個)棒々鶏ドレッシング	10	
(個)小魚入りアーモンド	8	
アスパラガスあえもの		
小魚入りアーモンド(小中のみ)		

A14日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん <sup>80</sup> はん <sup>206</sup> 牛乳	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	牛肉 スライス	25
	じゃがいも	80
	玉ねぎ	50
	つきこんにやく	25
	人参	10
	冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1
	しょうゆ	4
	中双糖	3
	清酒	2
	食塩	0.1
湯	5	
レト)まぐろ油漬	15	
小松菜	25	
もやし	35	
サラダ油	1	
しょうゆ	1	
清酒	0.5	
レト)あさり佃煮	10	
みかんジュース	125	
あさりの佃煮(小中のみ)		
みかんジュース(小中のみ)		

A15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 <sup>206</sup> 牛乳	コッペパン	60
	牛乳	206
	冷)舌平目の澱粉付き	45
	なたね油	5
	食塩	0.1
	レト)ミックスビーンズ	15
	キャベツ	20
	きゅうり	20
	(個)焼煎ごまドレッシング	10
	鶏卵	20
	玉ねぎ	30
	人参	10
	にら	5
	干しいたけ スライス	0.8
レト)がらスープ	3	
しょうゆ	1	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ	0.5	
でんぷん	0.5	
ごま油	0.1	
湯	130	
(冷)ブルーベリーゼリー	40	
ブルベリーゼリー(小中のみ)		

A16日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじきごはん <sup>143</sup> はん(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)鶏肉カット 胸皮なし	12
	冷)鶏肉カット もも皮なし	8
	冷)大豆水煮	12
	人参	10
	つきこんにやく	7
	冷)むぎ枝豆	5
	乾)ひじき	1.2
	サラダ油	0.8
	しょうゆ	3
	清酒	2
	上白糖	1
	食塩	0.6
牛乳	206	
てんぷら	7	
切干し大根	7	
人参	10	
乾)刻み昆布	0.5	
ごま油	0.5	
しょうゆ	3	
みりん	2	
上白糖	0.5	
だし汁	20	
油揚げ	3	
玉ねぎ	25	
じゃがいも	30	
しめじ	7	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
白みそ	6	
だし煮干し	4	
水	110	
新じゃがいものみそ汁		

A17日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん <sup>80</sup> はん <sup>206</sup> 牛乳	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉 ミンチ	25
	清酒	1
	豆腐	80
	玉ねぎ	35
	人参	10
	しいたけ スライス	5
	中ねぎ	5
	生姜	1
	にんにく	0.8
	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	
清酒	1	
三温糖	0.5	
チキンコンソメ	0.5	
食塩	0.15	
豆板醤	0.1	
でんぷん	1	
ごま油	0.1	
湯	35	
もやし	40	
きゅうり	15	
人参	10	
(個)棒々鶏ドレッシング	10	
かえり	3	
アーモンド(四つ割)	2.5	
上白糖	0.6	
しょうゆ	0.2	
みりん	0.6	
水	0.6	
中華サラダ		
かえりアーモンド		

## A20日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
食パン <sup>57</sup> 206	食パン(冷凍パン)	57
	牛乳	206
	冷)紫いか(2×4cm)	60
	生姜	1.5
	食塩	0.3
	でんぷん	8
	なたね油	7
	玉ねぎ	10
	人参	5
	食酢	5.5
牛乳 いかのマリネ ゆで野菜 マカロニ スー プ <sup>38</sup>	上白糖	4.3
	サラダ油	3
	しょうゆ	2.2
	食塩	0.1
	こしょう	0.05
	キャベツ	25
	アスパラガス	12
	食塩	0.6
	ベーコン	5
	冷)白いんげん豆	10
野菜 マフィン (中のみ) チョコ 大豆ク リーム (中のみ) <sup>185</sup>	玉ねぎ	25
	キャベツ	15
	マカロニ(シエル)	5
	パセリ	0.5
	レト)がらスープ	3
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ	0.5
	しょうゆ	0.4
	湯	120
(個)野菜マフィン	30	
(個)チョコ大豆クリーム	15	

## A21日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
五目 チャー ハン (麦入り) 牛乳 <sup>138</sup> わかめ サラダ <sup>206</sup> 中華 スー プ <sup>51</sup>	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	焼き豚	25
	玉ねぎ	15
	人参	5
	冷)むぎ枝豆	5
	中ねぎ	3
	ごま油	1.5
	清酒	1
	しょうゆ	1
牛乳	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.02
	牛乳	206
	キャベツ	30
	きゅうり	5
	人参	5
	干しわかめカット	1.2
	(個)棒々鶏ドレッシング	10
	レト)うずら卵	20
牛乳	玉ねぎ	20
	チンゲンサイ	10
	人参	5
	えのきたけ	5
	レト)がらスープ	3
	しょうゆ	0.5
	チキンコンソメ	0.3
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
	ごま油	0.2
湯 <sup>185</sup>	湯	120

## A22日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごは ん <sup>80</sup> 206	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉 スライス	35
	波型こんにやく	30
	洗いごぼう	35
	人参	15
	冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1
	しょうゆ	5
牛乳 豚肉と ごぼう の煮物 <sup>142</sup> アー モンド 和え <sup>77</sup> 昆布 の佃煮 <sup>23</sup>	みりん	2
	中双糖	2
	清酒	1.5
	でんぷん	0.5
	水	8
	小松菜	25
	もやし	30
	人参	10
	アーモンド(刻み)	2
	(個)和風ドレッシング	10
牛乳	細切り昆布 佃煮用	2
	花かつお	0.3
	しょうゆ	2
	三温糖	2
	みりん	1
	食酢	0.8
	水	15

## A23日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米 粉 パン <sup>60</sup> 206	米粉パン	60
	牛乳	206
	鶏肉カット 胸皮なし	6
	鶏肉カット もも皮なし	4
	ミニウインナー	20
	レト)うずら卵	15
	冷)金時豆	30
	じゃがいも	50
	玉ねぎ	40
	人参	10
牛乳 金時豆 のカ レー 煮 <sup>202</sup> 野菜 とし めじ のソ テー <sup>75</sup>	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	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
牛乳	ベーコン	5
	キャベツ	35
	しめじ	15
	人参	10
	缶)ホールコーン	8
	サラダ油	1
	しょうゆ	0.2
	チキンコンソメ	0.2
	食塩	0.2
	こしょう	0.03

## A24日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜 ち り め ん ご は ん (麦 入 り) 牛 乳 <sup>84</sup> 206	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	菜めしちりめんの素	4
	牛乳	206
	牛肉 スライス	20
	冷)ミニひろうす	20
	つきこんにやく	25
	洗いごぼう	15
	人参	10
	冷)さやいんげん	8
牛乳 が ん も ど き と ひ じ き の う ま 煮 <sup>125</sup> 和 風 サ ラ ダ み か ん ジ ュ ー ス (小 中 の み)	乾)ひじき	3
	サラダ油	1
	三温糖	5
	しょうゆ	4.5
	みりん	0.5
	湯	20
	キャベツ	30
	きゅうり	25
	玉ねぎ	7
	人参	5
(個)和風ドレッシング	10	
み か ん ジ ュ ー ス (小 中 の み)	みかんジュース	125

## A27日(月)

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
	(冷)さばの生姜煮	幼小50
さ ば の 生 姜 煮 <sup>67</sup>	(冷)さばの生姜煮	中70
	アスパラガス	20
夏 野 菜 の 和 え 物 <sup>184</sup>	きゅうり	25
	オクラ	7
豚 汁 <sup>184</sup>	缶)ホールコーン	5
	(個)青じそドレッシング	10
豚 肉 の 梅 み そ 煮 <sup>66</sup>	豚赤肉 スライス	10
	さつまいもカット(2cm角)	30
粉 ふ き い も <sup>107</sup>	洗いごぼう	7
	つきこんにやく	7
け ん ち ん 汁 <sup>66</sup>	人参	10
	中ねぎ	5
水 <sup>187</sup>	麦みそ	11
	だし煮干し	3.5
	水	100

## A28日(火)

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	206
牛 乳 <sup>206</sup>	鶏肉カット 胸皮なし	30
	鶏肉カット もも皮なし	20
牛 乳 <sup>78</sup>	清酒	2
	食塩	0.15
鶏 肉 の レ モ ン ソ ー ス <sup>30</sup>	米粉	4
	でんぷん	4
ミ ニ ト マ ト <sup>30</sup>	なたね油	6
	上白糖	3.5
野 菜 ス ー プ <sup>204</sup>	冷)レモン果汁	5
	しょうゆ	3
り ん ご ジ ャ ム <sup>15</sup>	ミニトマト	30
	ベーコン	5
湯 <sup>204</sup>	玉ねぎ	35
	キャベツ	30
リ ん ご ジ ャ ム <sup>15</sup>	人参	7
	セロリー	2
(小 中 の み)	パセリ	0.5
	レト)がらスープ	3
	食塩	0.6
	こしょう	0.05
	しょうゆ	0.4
	チキンコンソメ	0.3
	ローリエ	0.1
	湯	120
	(個)りんごジャム	15

## A29日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ガ ー リ ッ ク ピ ラ フ (麦 入 り) 牛 乳 <sup>154</sup>	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
海 藻 サ ラ ダ ト マ ト の ス ー プ <sup>61</sup>	冷)鶏肉カット 胸皮なし	12
	冷)鶏肉カット もも皮なし	8
海 藻 サ ラ ダ ト マ ト の ス ー プ <sup>61</sup>	白ぶどう酒	1
	ベーコン	5
海 藻 サ ラ ダ ト マ ト の ス ー プ <sup>61</sup>	玉ねぎ	20
	人参	10
海 藻 サ ラ ダ ト マ ト の ス ー プ <sup>61</sup>	エリンギカット	8
	冷)むき枝豆	5
海 藻 サ ラ ダ ト マ ト の ス ー プ <sup>61</sup>	にんにく	1
	サラダ油	1.4
海 藻 サ ラ ダ ト マ ト の ス ー プ <sup>61</sup>	バター	0.6
	チキンコンソメ	0.7
海 藻 サ ラ ダ ト マ ト の ス ー プ <sup>61</sup>	食塩	0.9
	こしょう	0.04
海 藻 サ ラ ダ ト マ ト の ス ー プ <sup>61</sup>	牛乳	206
	きゅうり	30
海 藻 サ ラ ダ ト マ ト の ス ー プ <sup>61</sup>	キャベツ	15
	缶)ホールコーン	5
海 藻 サ ラ ダ ト マ ト の ス ー プ <sup>61</sup>	乾)海藻ミックス	1
	(個)青じそドレッシング	10
海 藻 サ ラ ダ ト マ ト の ス ー プ <sup>61</sup>	ベーコン	5
	玉ねぎ	25
海 藻 サ ラ ダ ト マ ト の ス ー プ <sup>61</sup>	キャベツ	25
	レト)トマト水煮	20
海 藻 サ ラ ダ ト マ ト の ス ー プ <sup>61</sup>	マカロニ(ツイスト)	5
	パセリ	0.5
海 藻 サ ラ ダ ト マ ト の ス ー プ <sup>61</sup>	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
海 藻 サ ラ ダ ト マ ト の ス ー プ <sup>61</sup>	赤ぶどう酒	1
	チキンコンソメ	0.5
海 藻 サ ラ ダ ト マ ト の ス ー プ <sup>61</sup>	食塩	0.3
	こしょう	0.03
海 藻 サ ラ ダ ト マ ト の ス ー プ <sup>61</sup>	ローリエ	0.1
	水	120

## A30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
	豚肉 スライス	45
豚 肉 の 梅 み そ 煮 <sup>66</sup>	生姜	0.5
	玉ねぎ	40
粉 ふ き い も <sup>107</sup>	中ねぎ	5
	サラダ油	2
け ん ち ん 汁 <sup>66</sup>	ねり梅	6.5
	上白糖	2.5
水 <sup>187</sup>	赤みそ	2
	しょうゆ	1.3
水 <sup>187</sup>	清酒	1
	炒り白ごま	1
水 <sup>187</sup>	じゃがいも	60
	人参	5
水 <sup>187</sup>	食塩	1.2
	豆腐	30
水 <sup>187</sup>	油揚げ	7
	つきこんにやく	10
水 <sup>187</sup>	洗いごぼう	10
	人参	7
水 <sup>187</sup>	中ねぎ	5
	しょうゆ	2
水 <sup>187</sup>	食塩	0.7
	だし削り節	4
水 <sup>187</sup>	だし昆布	1
	水	110