

A1日(金)

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
	206 牛乳	206
牛 乳	鶏肉カット 胸皮なし	30
	鶏肉カット もも皮なし	20
鶏 肉 の ラ タ ト ウ イ ユ か け	清酒	2
	食塩	0.15
	でんぷん	8
	なたね油	6
	玉ねぎ	10
	ズッキーニ	5
	なす	5
	にんにく	0.7
	サラダ油	0.5
	レト)トマトケチャップ	3
ゆ で 枝 豆	レト)トマトピューレ	1.5
	チキンコンソメ	0.5
	ウスターソース	0.3
コ ン ソ メ ス ー プ	赤ぶどう酒	0.3
	三温糖	0.3
	食塩	0.1
	こしょう	0.02
	でんぷん	0.1
	97 湯	4
	さやつき枝豆	20
	21 ゆで塩	0.5
	ベーコン	5
	玉ねぎ	25
冷)白いんげん豆	15	
タピオカこんにゃく ミックス	7	
人参	10	
セロリー	5	
パセリ	0.5	
サラダ油	0.5	
ローリエ	0.1	
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	
しょうゆ	0.2	
192 湯	120	

A4日(月)			A5日(火)			A6日(水)			A7日(木)			A8日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 206 牛乳 がんもどき とひじき のうま煮 かんびょう のあえ もの みかん ジュース (小中のみ) ふりかけ (小中のみ)	80 精白米(自校)	80	夏野菜カレー ライス(麦ごはん) 牛乳 わかめのサラダ 小煮干し(小中のみ) 206 キャベツ きゅうり 缶)ホールコーン 干しわかめカット 61 (個)青じそドレッシング 4 スティックチーズ (中のみ)	精白米(委託)	70	黒糖パン 206 牛乳 鶏とレバーのナッツ揚げ 5 ゴーヤチャンプルー もずくスープ 91 湯 154	60 黒糖パン	60	わかめ 82 ごはん(麦入り) 40 牛乳 65 鮭の照り焼き 夏野菜の和え物 50 ふしめん汁 セタゼリー	精白米(自校)	70	ビビンバ(麦ごはん) 牛乳 わかめスープ 206 冷凍みかん (小中のみ) 178 80 (個)冷凍みかん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10		米粒麦 委託	10		黒糖パン	206		米粒麦 自校	10		精白米(委託)	70
	牛乳	206		牛肉 スライス	20		牛乳	18		炊き込みわかめの素	2.2		米粒麦 委託	10
	鶏肉カット 胸皮なし	12		じゃがいも	20		鶏肉カット 胸皮なし	12		牛乳	206		牛肉 スライス	35
	鶏肉カット もも皮なし	8		玉ねぎ	35		鶏肉カット もも皮なし	12					しょうゆ	3.5
	冷)ミニひろうす	20		かぼちゃカット(2×2cm)	30		清酒	1					三温糖	1.5
	つきこんにやく	25		なす	15		清酒	5					清酒	1
	洗いごぼう	15		サラダ油	2		でんぷん	5					(冷)鮭の照り焼き	幼小40
	人参	10		人参	8		冷)豚レバー でんぷんつき	20					(冷)鮭の照り焼き	中50
	冷)さやいんげん	8		冷)むぎ枝豆	5		カシューナッツ	10					アスパラガス	15
	乾)ひじき	3		セロリー	5		なたね油	5					きゅうり	25
	サラダ油	1		にんにく	0.5		細ねぎ	1					缶)ホールコーン	8
	三温糖	3		生姜	0.2		生姜	0.8					オクラ	7
	しょうゆ	4.2		サラダ油	2		にんにく	0.8					(個)和風ドレッシング	10
	みりん	0.5		小麦粉	5		中双糖	3					レト)うずら卵	20
	だし削り節	1		サラダ油	5		しょうゆ	2.8					型ぬきかまぼこ(星)	7
	湯	20		カレー粉	1.1		清酒	1.5					玉ねぎ	20
きゅうり	25	レト)がらスープ	3	豆板醤	0.05			人参	5					
人参	7	レト)トマトケチャップ	2	湯	4			中ねぎ	5					
乾)かんぴょう	4	ウスターソース	1.7	ベーコン	5			ふしめん	5					
乾)刻み昆布	0.5	とんかつソース	1	豆腐	20			しょうゆ	0.6					
(個)和風ドレッシング	10	チャツネ	1	キャベツ	25			食塩	0.5					
みかんジュース	125	赤ぶどう酒	1	もやし	15			だし削り節	5					
(個)野菜ふりかけ	2.5	食塩	0.8	ゴーヤ	15			湯	130					
		こしょう	0.04	ゆで塩	0.15			(冷)セタゼリー	50					
		チキンコンソメ	0.5	人参	7									
		湯	85	サラダ油	1									
		牛乳	206	しょうゆ	1									
		キャベツ	25	ごま油	0.5									
		きゅうり	20	チキンコンソメ	0.3									
		缶)ホールコーン	5	食塩	0.3									
		干しわかめカット	1	こしょう	0.03									
		(個)青じそドレッシング	10	花かつお	0.5									
		小煮干し	4	玉ねぎ	15									
		(個)スティックチーズ	15	乾)沖縄もずく	0.5									
				人参	8									
				中ねぎ	5									
				レト)がらスープ	3									
				清酒	1									
				しょうゆ	0.8									
				食塩	0.5									
				チキンコンソメ	0.3									
				湯	120									

A11日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 206 牛乳 魚のごま揚げ 中華サラダ 70 春雨スープ ピーナツクリーム 15 (小中のみ)	コッペパン	60
	牛乳	206
	チルド)メルルーサ 角切り(3cm)	50
	清酒	2
	生姜	1
	しょうゆ	1
	食塩	0.2
	炒り白ごま	3
	でんぷん	6
	米粉	4
	なたね油	5
	もやし	40
	きゅうり	15
	人参	5
	(個)棒々鶏ドレッシング	10

A12日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ジャンバラヤ (麦入り) 牛乳 夏みかん 167 サラダ 206 うずら卵 80 チンゲンサイの スープ 小魚入り アーモンド 193 (中のみ)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)むきえび100-200	15
	白ぶどう酒	1
	粗挽きウインナーカット(1cm)	10
	玉ねぎ	25
	人参	7
	レト)トマト水煮	14
	セロリー	5
	冷)グリーンピース	5
	バター	1
	サラダ油	1
	白ぶどう酒	1
	チキンコンソメ	0.7
	食塩	0.8
	こしょう	0.03
	一味	0.01
	牛乳	206
	キャベツ	30

A13日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 206 牛乳 豆あじの南 蛮漬け 45 おひたし 64 夏野菜のみ そ汁 184 あさりの佃 煮 10 (小中のみ)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	冷)豆あじ でんぷん付き	30
	なたね油	4
	細ねぎ	2
	食酢	3
	しょうゆ	2.2
	上白糖	2.2
	みりん	0.8
	一味	0.02
	水	1.1
	もやし	35
	小松菜	20
	人参	5
	(個)だし醤油	3
	炒り白ごま	1
	油揚げ	5
	玉ねぎ	15

A14日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
バターロール パン (幼小) ・ミルク パン (中) 牛乳 ソー ス 焼き ス バゲ ティ 151 30 ミニ ト マト 80 フル ーツ ポ ン チ ミ ツ ク ス ナ ツ (中のみ)	バターロールパン	幼小40
	ミルクパン	中50
	牛乳	206
	スバゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.5
	冷)短冊いか(1×4cm)	15
	清酒	1.5
	豚赤肉 スライス	15
	キャベツ	30
	玉ねぎ	20
	人参	10
	しいたけ スライス	5
	ピーマン	5
	生姜	1
	にんにく	0.1
	サラダ油	2
	とんかつソース	7
	ウスターソース	2
	食塩	0.5

A15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 高 野 豆 腐 の う ま 煮 41 切 り 干 し 大 根 の 和 え 物 冷 凍 み か ん (小 中 の み)	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
	鶏肉カット 胸皮なし	12
	鶏肉カット もも皮なし	8
	清酒	1
	高野豆腐 サイコロ	12
	玉ねぎ	35
	冷)さやいんげん	7
	人参	10
	しいたけ スライス	4
	しょうゆ	2.8
	三温糖	2.5
	食塩	0.3
	湯	35
	きゅうり	18
	切干し大根	5
	人参	7
	乾)刻み昆布	0.5
(個)棒々鶏ドレッシング	10	
(個)冷凍みかん	80	

A19日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご はん 206	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛 乳 50	牛乳	206
	(冷)さばの煮付け	幼小50
さ ば の 煮 付 け 73	(冷)さばの煮付け	中70
	小松菜	20
小 松 菜 と も や し の あ え も の 183	もやし	20
	きゅうり	15
な す と そ う め ん の み そ 汁 10	人参	7
	炒り白ごま	1
ひ じ き の り (小 中 の み) 15	(個)青じそドレッシング	10
	なす	15
	乾)そうめん	3
	玉ねぎ	20
	油揚げ	5
	中ねぎ	5
	中みそ	6
	白みそ	5
	だし煮干し	4
	水	120
	(個)ひじきのり	10

A20日(水)

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
豚 肉 ス ラ イ ス 50	豚肉 スライス	25
	ベーコン	5
牛 乳 50	冷)大豆水煮	35
	じゃがいも	45
ポ ー ク ビ ー ン ズ 215	玉ねぎ	40
	人参	10
野 菜 と ま ぐ ろ の ソ テ ー 215	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
ブ ル ー ベ リ ー ジ ャ ム 81	バター	0.5
	レト)トマトピューレ	6
レ ト)ト マ ト ケ チャ ップ 3	レト)トマトケチャップ	3
	上白糖	1.2
赤 ぶ ど う 酒 0.7	赤ぶどう酒	1
	ウスターソース	0.7
チ キ ン コ ン ソ メ 0.6	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.5
食 塩 0.5	こしょう	0.05
	湯	40
レ ト)ま ぐ ろ 油 漬 15	レト)まぐろ油漬	15
	清酒	1
キ ャ ベ ツ 25	キャベツ	25
	小松菜	20
エ リ ン ギ カ ット 10	エリンギカット	10
	缶)ホールコーン	8
缶)ホ ール コ ー ン 8	サラダ油	1
	チキンコンソメ	0.2
チ キ ン コ ン ソ メ 0.2	食塩	0.3
	こしょう	0.05
食 塩 0.3	(個)ブルーベリージャム	15