



C4日(月)			C5日(火)			C6日(水)			C7日(木)			C8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																																
麦 ご は ん <sup>80</sup>	精白米(委託)	70	コ ッ ペ パ ン <sup>60</sup>	コッペパン	60	ご は ん <sup>80</sup>	精白米(自校)	80	わ か め ご は ん <sup>82</sup>	精白米(自校)	70	夏 野 菜 カ レ ー ラ イ ス ( <small>麦</small> ご は ん)	精白米(委託)	70																																
	米粒麦 委託	10		牛 乳 <sup>206</sup>	牛乳		206	牛 乳 <sup>206</sup>		牛乳	206		麦 入 り ( <small>麦</small> 入 り)	米粒麦 自校	10	牛 乳	米粒麦 委託	10																												
	牛乳	206			牛 乳		鶏肉カット 胸皮なし			30	牛 乳			鶏肉カット 胸皮なし	12		牛 乳	炊き込みわかめの素	2.2	牛 乳	牛肉 スライス	20																								
	豚肉 スライス	45					牛 乳			鶏肉カット もも皮なし				20	牛 乳			鶏肉カット もも皮なし	8		牛 乳	牛乳	206	牛 乳	じゃがいも	20																				
	生姜	0.5								鶏 肉 の ラ タ ト ウ イ ユ か け				清酒				2	か ん も ど き と ひ じ き の う ま 煮 <sup>131</sup>			冷)ミニひろうす	20		牛 乳	(冷)鮭の照り焼き	小40	牛 乳	玉ねぎ	35																
	玉ねぎ	40												ゆ で 枝 豆				食塩				0.15	か ん び よ う の あ え も の <sup>3</sup>			つきこんにやく	25		牛 乳	(冷)鮭の照り焼き	中50	牛 乳	かぼちゃカット(2×2cm)	30												
	中ねぎ	5																コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>				でんぷん				8	み か ん ジ ュ ー ス			洗いごぼう	15		牛 乳	アスパラガス	15	牛 乳	なす	15								
	サラダ油	2																				コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>				なたね油				6	み か ん ジ ュ ー ス			人參	10		牛 乳	きゅうり	25	牛 乳	サラダ油	2				
	ねり梅	6.5																								コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>				玉ねぎ				10	み か ん ジ ュ ー ス			乾)さいいんげん	8		牛 乳	缶)ホールコーン	8	牛 乳	人参	8
	上白糖	2.5																												コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>				ズッキーニ				5	み か ん ジ ュ ー ス			乾)ひじき	3		牛 乳	オクラ
赤みそ	2	コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>	なす			5			み か ん ジ ュ ー ス			サラダ油																						1				牛 乳				(個)和風ドレッシング	10			牛 乳
しょうゆ	1.3		コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>	にんにく		0.7		み か ん ジ ュ ー ス				しょうゆ	4.2			牛 乳																		レト)うずら卵								20	牛 乳			
清酒	1			コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>	サラダ油	0.5					み か ん ジ ュ ー ス	みりん	0.5				牛 乳			型ぬきかまぼこ(星)														7								牛 乳				
炒り白ごま	1				コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>	レト)トマケチャップ	3					み か ん ジ ュ ー ス	だし削り節		1					牛 乳	玉ねぎ			20										牛 乳												
じゃがいも	60					コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>	レト)トマトピューレ			1.5			み か ん ジ ュ ー ス		湯				20		牛 乳			人参	5			牛 乳																		
人参	5						コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>			チキンコンソメ				0.5	み か ん ジ ュ ー ス				きゅうり				25	牛 乳	人參				5			牛 乳														
ゆで塩	1.2									コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>				ウスターソース				0.3	み か ん ジ ュ ー ス				三温糖		7		牛 乳		ふしめん				5			牛 乳										
豆腐	30													コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>				赤ぶどう酒				0.3	み か ん ジ ュ ー ス		食塩				4		牛 乳		しょうゆ				0.6			牛 乳						
油揚げ	7																	コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>				三温糖			0.3	み か ん ジ ュ ー ス			乾)かんぴょう				4		牛 乳		とんかつソース				1			牛 乳		
つきこんにやく	10																					コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>			食塩				0.1	み か ん ジ ュ ー ス			乾)刻み昆布				0.5		牛 乳		しょうゆ				1	
洗いごぼう	10	コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>							こしょう																0.02				み か ん ジ ュ ー ス				(個)和風ドレッシング				10	牛 乳			食塩				0.5	牛 乳
人参	7		コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>					でんぷん	0.1							み か ん ジ ュ ー ス									(個)和風ドレッシング								10				牛 乳				だし削り節		5		牛 乳	
中ねぎ	5			コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>				湯	4		み か ん ジ ュ ー ス						みかんジュース								125								牛 乳								湯	130	牛 乳			
しょうゆ	2				コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>			さやつき枝豆	20			み か ん ジ ュ ー ス					(個)野菜ふりかけ			2.5					牛 乳									(冷)七タゼリー							50	牛 乳				
食塩	0.7					コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>		ゆで塩	0.5				み か ん ジ ュ ー ス								牛 乳																				牛 乳					
だし削り節	4						コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>	ベーコン	5						み か ん ジ ュ ー ス									牛 乳										牛 乳												
だし昆布	1							コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>	玉ねぎ	25							み か ん ジ ュ ー ス										牛 乳									牛 乳										
水 <sup>187</sup>	110								コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>	冷)白いんげん豆				15					み か ん ジ ュ ー ス									牛 乳												牛 乳						
										コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>				タピオカこんにやく ミックス				7		み か ん ジ ュ ー ス											牛 乳													牛 乳		
														コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>				人参				10	み か ん ジ ュ ー ス									牛 乳														
		コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>																セロリー				5				み か ん ジ ュ ー ス									牛 乳											牛 乳
			コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>													パセリ		0.5				み か ん ジ ュ ー ス															牛 乳								牛 乳	
				コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>							サラダ油					0.5		み か ん ジ ュ ー ス															牛 乳										牛 乳			
					コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>						ローリエ	0.1				み か ん ジ ュ ー ス														牛 乳												牛 乳				
						コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>					レト)がらスープ	3	み か ん ジ ュ ー ス																牛 乳												牛 乳					
							コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>				チキンコンソメ	0.3			み か ん ジ ュ ー ス										牛 乳														牛 乳							
								コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>			食塩	0.7					み か ん ジ ュ ー ス										牛 乳											牛 乳								
									コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>		こしょう	0.03							み か ん ジ ュ ー ス									牛 乳												牛 乳						
										コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>	しょうゆ	0.2								み か ん ジ ュ ー ス											牛 乳													牛 乳		
											コ ン ソ メ ス ト ー プ <sup>21</sup>	湯 <sup>192</sup>		120							み か ん ジ ュ ー ス											牛 乳														

C11日(月)		
献立名	食品名	
黒糖パン <sup>60</sup>	黒糖パン	60
	牛乳 <sup>206</sup>	206
牛乳	鶏肉カット 胸皮なし	18
	鶏肉カット もも皮なし	12
鶏とレバーのナッツ揚げ	清酒	1
	でんぷん	5
	冷)豚レバー でんぷんつき	20
	カシューナッツ	10
	なたね油	5
	細ねぎ	1
	生姜	0.8
	にんにく	0.8
	中双糖	3
	しょうゆ	2.8
	清酒	1.5
	豆板醤	0.05
	湯	4
	ベーコン	5
	豆腐	20
キャベツ	25	
もやし	15	
ゴーヤ	15	
ゆで塩	0.15	
人参	7	
サラダ油	1	
しょうゆ	1	
ごま油	0.5	
チキンコンソメ	0.3	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
花かつお	0.5	
玉ねぎ	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 <sup>154</sup>	120	

C12日(火)		
献立名	食品名	
ビビンバ(麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉 スライス	35
	しょうゆ	3.5
	三温糖	1.5
	清酒	1
	にんにく	1.5
	中ねぎ	1
	ごま油	1
	炒り白ごま	1.5
	一味	0.02
	冷)ほうれん草	30
	もやし	40
	人参	8
	(個)棒々鶏ドレッシング	10
牛乳	牛乳	206
	ボンレスハム	5
	玉ねぎ	20
	中ねぎ	5
	干しわかめカット	0.8
	炒り白ごま	1
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	しょうゆ	0.8
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ	0.5
	ごま油	0.2
	湯 <sup>178</sup>	140
	(個)冷凍みかん <sup>80</sup>	80
わかめスープ <sup>214</sup>		
冷凍みかん		

C13日(水)		
献立名	食品名	
コッペパン <sup>60</sup>	コッペパン	60
	牛乳 <sup>206</sup>	206
牛乳	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 <sup>72</sup>	5
	もやし	40
	きゅうり	15
	人参	5
	(個)棒々鶏ドレッシング	10
	ベーコン	5
	玉ねぎ	25
人参	10	
チンゲンサイ	15	
はるさめカット(8~10cm)	4	
しいたけ スライス	5	
レト)がらスープ	3	
しょうゆ	0.8	
サラダ油	0.5	
チキンコンソメ	0.4	
ごま油	0.1	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
湯 <sup>189</sup>	120	
(個)ビーナッツクリーム <sup>15</sup>	15	

C14日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ジャンバラヤ(麦入り)	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	
夏みかんサラダ	牛乳 <sup>206</sup>	206
	キャベツ	30
	きゅうり	20
	缶)夏みかん	20
	(個)フレンチドレッシング	10
	ローズハム	7
	レト)うずら卵	20
	玉ねぎ	15
	チンゲンサイ	15
	人参	10
	干しいたけスライス	0.8
	サラダ油	0.3
	レト)がらスープ	3
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
湯 <sup>193</sup>	120	
(個)小魚入りアーモンド <sup>8</sup>	8	

C15日(金)		
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	牛乳 <sup>206</sup>	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 <sup>45</sup>	1.1
	もやし	35
	小松菜	20
	人参	5
	(個)だし醤油	3
	炒り白ごま <sup>64</sup>	1
油揚げ	5	
玉ねぎ	15	
ズッキーニ	7	
なす	7	
人参	7	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
白みそ	6	
だし削り節	4	
だし昆布 <sup>184</sup>	0.8	
水 <sup>184</sup>	120	
レト)あさり佃煮 <sup>10</sup>	10	

C19日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
バターロールパン (小)・ミルクパン (中) 牛乳 ソース 焼きス パゲティ 151 30 ミニトマト 80 フル 15 ツポンチ ミックスナッツ (中のみ)	40 バターロールパン	幼小40
	206 ミルクパン	中50
	牛乳	206
	スパゲティ(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
	こしょう	0.05
151 粉かつお	0.2	
30 青のり粉	0.2	
ミニトマト	30	
レト)みかん	20	
レト)黄桃	20	
80 レト)パインアップル	20	
冷)カクテルゼリー	20	
15 (個)ミックスナッツ	15	

C20日(水)

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 130 のうま煮 切り干し 80 大根の和え物 冷凍みかん	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	84 菜めしちりめん素	4
	206 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
	130 湯	35
	きゅうり	18
	切干し大根	5
	人参	7
	乾)刻み昆布	0.5
41 (個)棒々鶏ドレッシング	10	
80 (個)冷凍みかん	80	