

## D1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 レ モ ン ソ ー ス	清酒	2
	食塩	0.15
ミ ニ ト マ ト	米粉	4
	でんぷん	4
野 菜 ス ー プ	なたね油	6
	上白糖	3.5
り ん ご ジ ャ ム (小 中 の み)	78 しょうゆ	3
	30 ミニトマト	30
野 菜 ス ー プ	ベーコン	5
	玉ねぎ	35
り ん ご ジ ャ ム (小 中 の み)	キャベツ	30
	人参	7
り ん ご ジ ャ ム (小 中 の み)	セロリー	2
	パセリ	0.5
り ん ご ジ ャ ム (小 中 の み)	レト)がらスープ	3
	食塩	0.6
り ん ご ジ ャ ム (小 中 の み)	こしょう	0.05
	しょうゆ	0.4
り ん ご ジ ャ ム (小 中 の み)	チキンコンソメ	0.3
	ローリエ	0.1
り ん ご ジ ャ ム (小 中 の み)	204 湯	120
	15 (個)りんごジャム	15
り ん ご ジ ャ ム (小 中 の み)		
り ん ご ジ ャ ム (小 中 の み)		
り ん ご ジ ャ ム (小 中 の み)		
り ん ご ジ ャ ム (小 中 の み)		
り ん ご ジ ャ ム (小 中 の み)		
り ん ご ジ ャ ム (小 中 の み)		
り ん ご ジ ャ ム (小 中 の み)		
り ん ご ジ ャ ム (小 中 の み)		
り ん ご ジ ャ ム (小 中 の み)		

D4日(月)			D5日(火)			D6日(水)			D7日(木)			D8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										
ガーリックピラフ(麦入り)	精白米(自校)	70	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	わかめごはん <sup>82</sup>	精白米(自校)	70	ごはん <sup>80</sup>	精白米(自校)	80										
	米粒麦 自校	10		米粒麦 委託	10		牛乳	206		米粒麦 自校	10		牛乳	206										
	冷)鶏肉カット 胸皮なし	12		牛乳 <sup>206</sup>	牛乳		206	鶏肉カット 胸皮なし		30	牛乳 <sup>206</sup>		鶏肉カット 胸皮なし	12	牛乳 <sup>206</sup>	鶏肉カット 胸皮なし	12							
	冷)鶏肉カット もも皮なし	8			豚肉 スライス		45	鶏肉カット もも皮なし		20			鶏肉カット もも皮なし	8										
	白ぶどう酒	1			生姜		0.5	清酒		2			(冷)鮭の照り焼き	幼少40		冷)ミニひろす	20	牛乳 <sup>206</sup>	冷)ミニひろす	20				
	ベーコン	5			玉ねぎ		40	食塩		0.15			(冷)鮭の照り焼き	中50		つきこんにやく	25		洗いごぼう	15				
	玉ねぎ	20			中ねぎ		5	でんぷん		8			アスパラガス	15		人参	10		人参	10				
	人参	10			サラダ油		2	なたね油		6			きゅうり	25		冷)さやいんげん	8		乾)ひじき	3				
	エリンギカット	8			ねり梅		6.5	ズッキーニ		5			缶)ホールコーン	8		サラダ油	1		サラダ油	1				
	冷)むき枝豆	5			上白糖		2.5	なす		5			オクラ	7		三温糖	3		三温糖	3				
	にんにく	1			赤みそ		2	にんにく		0.7			(個)和風ドレッシング	10		しょうゆ	4.2		しょうゆ	4.2				
	サラダ油	1.4			しょうゆ		1.3	にんにく		0.7			レト)うずら卵	20		みりん	0.5		みりん	0.5				
	バター	0.6			清酒		1	サラダ油		0.5			型ぬきかまぼこ(星)	7		だし削り節	1		だし削り節	1				
	チキンコンソメ	0.7			炒り白ごま		1	レト)トマトケチャップ		3			玉ねぎ	20		湯	20		湯	20				
	食塩	0.9			じゃがいも		60	レト)トマトピューレ		1.5			人参	5		きゅうり	25		きゅうり	25				
	こしょう	0.04			人参		5	チキンコンソメ		0.5			中ねぎ	5		キャベツ	15		人参	7				
	海藻サラダ	牛乳			206		ゆで塩	1.2		ウスターソース			0.3	ふしめん		5	缶)ホールコーン		5	乾)かんぴょう	4	牛乳 <sup>206</sup>	乾)かんぴょう	4
		きゅうり			30		豆腐	30		赤ぶどう酒			0.3	しょうゆ		0.6	乾)海藻ミックス		1	乾)刻み昆布	0.5		乾)刻み昆布	0.5
		キャベツ			15		油揚げ	7		三温糖			0.3	食塩		0.5	(個)青じそドレッシング		10	(個)和風ドレッシング	10		みかんジュース	125
		缶)ホールコーン			5		つきこんにやく	10		食塩			0.1	こしょう		0.5	洗いごぼう		10	洗いごぼう	10		(個)野菜ふりかけ	2.5
乾)海藻ミックス		1	洗いごぼう		10	でんぷん	0.1	しょうゆ	0.5	人参		7	人参	7										
(個)青じそドレッシング		10	人参		10	湯	4	ゆで塩	0.5	中ねぎ		5	中ねぎ	5										
ベーコン		5	中ねぎ	5	さやつき枝豆	20	ゆで塩	0.5	しょうゆ	2	しょうゆ	2												
玉ねぎ		25	しょうゆ	2	ゆで塩	0.5	ベーコン	5	食塩	0.7	食塩	0.7												
キャベツ		25	食塩	0.7	ベーコン	5	玉ねぎ	25	だし削り節	4	だし削り節	4												
レト)トマト水煮		20	だし昆布	1	玉ねぎ	25	冷)白いんげん豆	15	だし昆布	1	だし昆布	1												
マカロニ(ツイスト)		5	水	110	タピオカこんにやく ミックス	7	パセリ	0.5	水	110	水	110												
パセリ		0.5	けんちん汁 <sup>66</sup>	けんちん汁 <sup>66</sup>	人參	10	セロリー	5	パセリ	0.5	パセリ	0.5												
サラダ油		0.5			食塩	0.3	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5	こしょう	0.03	こしょう	0.03										
レト)がらスープ		3			豆	30	レト)がらスープ	3	ローリエ	0.1	ローリエ	0.1	ローリエ	0.1										
赤ぶどう酒		1			油揚げ	7	チキンコンソメ	0.3	レト)がらスープ	3	レト)がらスープ	3	レト)がらスープ	3										
チキンコンソメ		0.5			つきこんにやく	10	食塩	0.7	チキンコンソメ	0.3	チキンコンソメ	0.3	チキンコンソメ	0.3										
食塩		0.3			洗いごぼう	10	こしょう	0.03	食塩	0.7	食塩	0.7	食塩	0.7										
こしょう		0.03			人参	7	しょうゆ	0.2	こしょう	0.03	こしょう	0.03	こしょう	0.03										
ローリエ		0.1			中ねぎ	5	湯	120	しょうゆ	0.2	しょうゆ	0.2	しょうゆ	0.2										
湯		120			しょうゆ	2	湯	120	湯	120	湯	120	湯	120										

## D11日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
夏野菜カレーライス(麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉 スライス	20
	じゃがいも	20
	玉ねぎ	35
	かぼちゃカット(2×2cm)	30
	なす	15
	サラダ油	2
	人参	8
	冷)むき枝豆	5
	セロリー	5
	にんにく	0.5
	生姜	0.2
	サラダ油	2
	小麦粉	5
	サラダ油	5
	カレー粉	1.1
	レト)がらスープ	3
	レト)トマトケチャップ	2
	ウスターソース	1.7
とんかつソース	1	
しょうゆ	1	
チャツネ	1	
赤ぶどう酒	1	
食塩	0.8	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ	0.5	
湯	85	
牛乳	206	
キャベツ	25	
きゅうり	20	
缶)ホールコーン	5	
干しわかめカット	1	
(個)青じそドレッシング	10	
小煮干し	4	
(個)スティックチーズ	15	

## D12日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒糖パン	黒糖パン	60
	牛乳	206
	鶏肉カット 胸皮なし	18
	鶏肉カット もも皮なし	12
	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	120	

## D13日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
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	206
	ポンス火腿	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	140	
(個)冷凍みかん	80	

## D14日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	コッペパン	60
	牛乳	206
	テルド)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
	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	120	
(個)ピーナッツクリーム	15	

## D15日(金)

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
	牛乳	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	
ロース火腿	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	
しょうゆ	0.5	
チキンコンソメ	0.3	
ごま油	0.3	
湯	120	
(個)小魚入りアーモンド	8	

D19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	牛乳	206	
	冷)豆あじ でんぶん付き	30	
豆 あ じ の 南 蛮 漬 け 45	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	
	お ひ た し 64	もやし	35
		小松菜	20
人参		5	
(個)だし醤油		3	
夏 野 菜 の み そ 汁	炒り白ごま	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 184	だし昆布	0.8	
	水	120	
レ ト あ さ り 佃 煮 (小 中 の み)	レト)あさり佃煮	10	

D20日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
バ タ ー ロ ー ル パ ン 206	バターロールパン	幼小40	
	ミルクパン	中50	
バ タ ー ロ ー ル パ ン (幼 小) ・ ミ ル ク パ ン (中)	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	
牛 乳 ソ ー ス 焼 き ス バ ゲ テ イ 151	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	
	粉かつお	0.2	
	青のり粉	0.2	
ミ ニ ト マ ト 80	ミニトマト	30	
	レト)みかん	20	
	レト)黄桃	20	
	レト)パイナップル	20	
	冷)カクテルゼリー	20	
	フ ル ー ツ ポ ン チ 15	(個)ミックスナッツ	15