

## E1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	ミニウインナー	20
	冷)白いんげん豆	15
ウ イ ン ナ ー	皮むき玉ねぎ	35
	人参	15
と 野 菜 の ス ー プ	中ねぎ	5
	干しいたけスライス	1.2
煮	乾)こんにゃく寒天	0.8
	おろし生姜	0.7
海 藻 サ ラ ダ	レト)がらスープ	3
	しょうゆ	2
チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.3
70	こしょう	0.03
	ごま油	0.1
ヨ ー グ ル ト ( 中 の み )	209 湯	110
	キャベツ	20
10	きゅうり	20
	レト)ホールコーン	5
54	乾)海藻ミックス	0.5
	食酢	3
10	和え物用濃口醤油	3
	上白糖	1.5
70	ごま油	1
	(個)チョコ大豆クリーム	小10
10	(個)チョコ大豆クリーム	中15
	(個)ヨーグルト 鉄強化	70

E4日(月)			E5日(火)			E6日(水)			E7日(木)			E8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
ミ ルク パン  牛 乳  ソ ー ス 焼 き パ ゲ テ イ  根 菜 サ ラ ダ	50 ミルクパン	50	ビ ビ ン バ <sup>206</sup> ( 麦 ご は ん ) 牛 乳  フ ル ー ツ ポ ン チ  み か ん ジ ュ ー ス	80 精白米(委託)	70	た こ め し  牛 乳  ゲ タ の か ら 揚 げ  130 打 ち こ み 汁  50	精白米(自校)	80	わ か め ご は ん  牛 乳  豆 あ じ の 三 杯  ミ ニ ト マ ト  ふ し め ん 汁  セ タ ゼ リ ー	83 精白米(自校)	80	麦 ご は ん  牛 乳  焼 き 豆 腐 の み そ そ ぼ ろ 煮  切 り 干 し 大 根 の ゆ ず 香 和 え	80 精白米(委託)	70
	206 牛乳	206		80 米粒麦 委託	10		冷)たこ(2×1.5cm)	15		83 炊き込みわかめの素	2.6		206 米粒麦 委託	10
	スパゲティ(ハーフ)	35		206 牛乳	206		おろし生姜	0.1		206 牛乳	206		牛乳	206
	ゆで塩	1.8		牛肉 スライス	30		油揚げ	5		冷)豆あじ でんぷん付き	35		豚肉赤身ミンチ	15
	冷)短冊いか(1×4cm)	10		皮むき玉ねぎ	30		洗いごぼう	10		なたね油 ローリー	5		冷)焼き豆腐カット	65
	清酒	1.5		太もやし	30		冷)むき枝豆	5		細ねぎ	5		皮むき玉ねぎ	35
	豚肉 スライス	15		ほうれん草	15		サラダ油	1		食酢	4		人参	15
	キャベツ	30		人参	5		うすくちしょうゆ	3		うすくちしょうゆ	4		冷)むき枝豆	7
	皮むき玉ねぎ	20		エリンギカット	5		清酒	2		上白糖	3		中ねぎ	3
	人参	10		おろしにんにく	0.8		上白糖	1		食塩	0.01		干しいたけスライス	1
	干しいたけスライス	1		ごま油	1.5		だし昆布	0.5		湯	4		おろし生姜	0.3
	おろし生姜	1		しょうゆ	4		206 牛乳	206		袋)ミニトマト	30		おろしにんにく	0.2
	おろしにんにく	0.1		三温糖	1.5		冷)舌平目の澱粉付き	45		30			ごま油	1
生姜酢漬 みじん切り	0.7	一味	0.02	なたね油 ローリー	4.5	30		赤みそ	5					
粉かつお	0.5	124 炒り白ごま	1	豚赤肉 スライス	15	30		清酒	3					
青のり粉	0.2			清酒	0.5	30		しょうゆ	2					
サラダ油	2	レト)みかん	20	油揚げ	5	30		三温糖	2					
とんかつソース	7	レト)パインアップル	20	冷)うどん	20	30		一味	0.02					
ウスターソース	2	レト)黄桃	20	人参	7	30		でんぷん	0.5					
食塩	0.5	冷)あわせるゼリー	10	中ねぎ	5	30		湯	20					
138 しょうゆ	0.05	125 みかんジュース	125	しょうゆ	1	30		きゅうり	15					
				食塩	0.6	30		人参	5					
				みりん	0.3	30		切干し大根	5					
				でんぷん	0.5	30		レト)ホールコーン	5					
				ごま油	0.1	30		乾)刻み昆布	0.5					
レト)ごぼうサラダ	25			だし削り節	3	50		和え物用濃口醤油	2					
れんこんカット	20			だし昆布	1	50		ゆず酢	1.5					
人参	5			190 水	125	50		上白糖	1					
55 レト)ホールコーン	5					50		36 炒り白ごま 500g	1.2					

## E11日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ジャンバラヤ	精白米(自校)	80	
	冷)むきえび100-200	15	
	清酒	2	
	ベーコン	5	
	皮むき玉ねぎ	12	
	レト)トマト水煮	8	
	牛乳	人参	8
		冷)むき枝豆	5
	夏みかんサラダ	バター	1
		サラダ油	0.5
白ぶどう酒		2	
食塩		0.8	
こしょう		0.03	
チキンコンソメ		0.5	
コンソメスープ		牛乳	206
		キャベツ	20
		きゅうり	15
		レト)夏みかん	15
	(個)フレンチドレッシング	8	
	ボンレスハム	5	
	アーモンド入りチーズ	皮むき玉ねぎ	25
		じゃがいもカット	20
		人参	10
		パセリ	0.8
サラダ油		1	
レト)がらスープ		3	
しょうゆ		0.5	
チキンコンソメ		0.5	
食塩		0.3	
こしょう		0.05	
186	ローリエ	0.1	
	湯	120	
	15	(個)アーモンド入りチーズ	15

## E12日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
80 ごはん	精白米(自校)	80	
	牛乳	206	
	牛乳	豚肉 スライス	20
		清酒	1
		皮むき玉ねぎ	35
		なす	25
		人参	10
		ピーマン	7
		おろし生姜	1
		おろしにんにく	0.8
サラダ油		1	
上白糖		2.5	
なすの ピリ辛炒め	赤みそ	2	
	しょうゆ	1.3	
	豆板醤	0.15	
	でんぶん	1	
	湯	8	
	116 すいかゼリー	鶏卵	20
		太もやし	15
		にら	8
		干しいたけスライス	1
		レト)がらスープ	3
しょうゆ		1	
食塩		0.8	
こしょう		0.03	
ごま油		0.1	
でんぶん		0.5	
179	湯	130	
	40	(冷)すいかゼリー	40

## E13日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 ごはん	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	牛乳	206	
	牛乳	牛肉 スライス	20
		レト)蒸大豆	18
		冷)ミニひろうす	20
		つきこんにやく(ハーフ)	15
		洗いごぼう	15
		人参	10
		冷)むき枝豆	7
乾)ひじき		2.8	
サラダ油		1	
しょうゆ		4.5	
がんもどきと ひじきの うま煮	三温糖	2.2	
	みりん	0.5	
	だし削り節	1	
	湯	20	
	137 ごま和え	太もやし	30
		小松菜	15
		人参	5
		和え物用濃口醤油	2.5
		みりん	0.5
		炒り白ごま 500g	1.2
すりごま		1.2	
55			

## E14日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
キム チごはん	精白米(自校)	80	
	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(ご飯用)	20	
	人参	5	
	冷)むき枝豆	3	
	ごま油	2.5	
	うすくちしょうゆ	2.7	
牛乳	食塩	0.6	
	チキンコンソメ	0.3	
	牛乳	206	
	ナムル	太もやし	30
		きゅうり	15
		人参	5
		おろしにんにく	0.1
		食酢	2
		和え物用濃口醤油	2
		上白糖	1
ごま油		1	
一味		0.01	
炒り白ごま 500g		1.2	
132 わかめ スープ	レト)うずら卵	25	
	皮むき玉ねぎ	20	
	えのきたけカット	5	
	中ねぎ	5	
	干しわかめカット	0.8	
	レト)がらスープ	3	
	しょうゆ	0.8	
	チキンコンソメ	0.7	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.03	
57 冷凍 みかん	湯	120	
	(個)冷凍みかん	80	

## E15日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
夏 野菜 カレー	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	牛乳	206	
	ライス (麦 ごはん)	鶏肉カット 胸皮なし	15
		鶏肉カット もも皮なし	10
		清酒	1
		皮むき玉ねぎ	30
		じゃがいもカット	20
		かぼちゃカット(2×2cm)	20
		なす	10
ピーマン		5	
冷)むき枝豆		5	
レト)ホールコーン		5	
牛乳	レト)トマト水煮	5	
	おろしにんにく	0.5	
	おろし生姜	0.2	
	小麦粉	5.5	
	サラダ油	4.5	
	カレー粉	1	
	サラダ油	3	
	レト)がらスープ	3	
	ウスターソース	3	
	赤ぶどう酒	2	
グリーン サラダ	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	
	湯	90	
	245	アスパラガス	25
		キャベツ	20
レト)ホールコーン		5	
フレンチドレッシング		6	

19日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご はん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛 乳	牛乳	206
	(冷)かつおのごま醤油煮	小50
か つ お の ご ま じ ょう ゆ 煮	(冷)かつおのごま醤油煮	中70
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	和え物用濃口醤油	2
	すだち酢	1.5
	上白糖	1.4
	炒り白ごま 500g	1.2
	油揚げ	5
	かぼちやカット(2×2cm)	25
香 り 和 え	皮むき玉ねぎ	25
	中ねぎ	5
	中みそ	7
か ぼ ち や	白みそ	5
	だし煮干し	4
の み そ 汁	湯	110
	(個)ひじきのり	10
ひ じ き の り		

20日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
パ イ ン パ ン	パンパン	60	
	パン用ドライパン	18	
	牛乳	206	
牛 乳	豚肉赤身ミンチ	20	
	冷)金時豆	20	
チ リ コ ン カ ー ン	レト)蒸大豆	10	
	皮むき玉ねぎ	55	
	じゃがいもカット	50	
	レト)トマト水煮	10	
	おろしにんにく	1	
	パセリ	0.6	
	サラダ油	0.5	
	レト)トマトケチャップ	6.5	
	中双糖	1.5	
	ウスターソース	1.2	
ツ ナ サ ラ ダ	チキンコンソメ	0.5	
	食塩	0.4	
	チリパウダー	0.1	
	湯	30	
	レト)まぐろ油漬	10	
207	キャベツ	20	
	きゅうり	15	
	人参	5	
	レト)ホールコーン	5	
	61	和風ドレッシング	5.5