

F1日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
た こ め し	精白米(自校)	80	
	冷)たこ(2×1.5cm)	15	
	おろし生姜	0.1	
	油揚げ	5	
	牛 乳	洗いごぼう	10
		人参	7
	ゲ タ の か ら 揚 げ	冷)むき枝豆	5
		サラダ油	1
		うすくちしょうゆ	3
		清酒	2
上白糖		1	
食塩		0.8	
¹³⁰ だし昆布		0.5	
打 ち こ み 汁	²⁰⁶ 牛乳	206	
	冷)舌平目の澱粉付き	45	
	⁵⁰ なたね油 ローリー	4.5	
	豚赤肉 スライス	15	
	清酒	0.5	
	油揚げ	5	
	冷)うどん	20	
	人参	7	
	中ねぎ	5	
	しいたけ スライス	5	
	清酒	1	
	しょうゆ	1	
	食塩	0.6	
	みりん	0.3	
	でんぷん	0.5	
	ごま油	0.1	
	だし削り節	3	
	だし昆布	1	
	¹⁹⁰ 水	125	

F11日(月)		
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	206
	豚肉赤身ミンチ	15
	冷)焼き豆腐カット	65
	皮むき玉ねぎ	35
	人参	15
	冷)むき枝豆	7
	中ねぎ	3
	干しいたけスライス	1
牛乳	おろし生姜	0.3
	おろしにんにく	0.2
	ごま油	1
	赤みそ	5
	清酒	3
	しょうゆ	2
	三温糖	2
	一味	0.02
	でんぷん	0.5
	湯	20
焼き豆腐のみそそぼろ煮	きゅうり	15
	人参	5
	切干し大根	5
	レト)ホールコーン	5
	乾)刻み昆布	0.5
	和え物用濃口醤油	2
	ゆず酢	1.5
	上白糖	1
	炒り白ごま 500g	1.2

F12日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ピ ビン バ 206	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	牛肉 スライス	30
	皮むき玉ねぎ	30
	太もやし	30
	ほうれん草	15
	人参	5
	エリンギカット	5
	おろしにんにく	0.8
麦 ご はん 牛乳	ごま油	1.5
	しょうゆ	4
	三温糖	1.5
	一味	0.02
	炒り白ごま	1
	レト)みかん	20
	レト)パインアップル	20
	レト)黄桃	20
	冷)あわせるゼリー	10
フル ーツ ポ ン チ み か ん ジ ュ ー ス	みかんジュース	125

F13日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ミ ル ク パ ン 206	ミルクパン	50
	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.8
	冷)短冊いか(1×4cm)	10
	清酒	1.5
	豚肉 スライス	15
	キャベツ	30
	皮むき玉ねぎ	20
	人参	10
牛 乳	干しいたけスライス	1
	おろし生姜	1
	おろしにんにく	0.1
	生姜酢漬 みじん切り	0.7
	粉かつお	0.5
	青のり粉	0.2
	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
ソ ー ス 焼 き ス パ ゲ テ イ 根 菜 サ ラ ダ	こしょう	0.05
	レト)ごぼうサラダ	25
	れんこんカット	20
	人参	5
	レト)ホールコーン	5

F14日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
夏 野 菜 カ レ ー ラ イ ス 206	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	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
麦 ご はん 牛 乳	ピーマン	5
	冷)むき枝豆	5
	レト)ホールコーン	5
	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
グ リ ー ン サ ラ ダ	レト)がらスープ	3
	ウスターソース	3
	赤ぶどう酒	2
	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	湯	90
	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

F15日(金)		
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
ナ ム ル	食塩	0.6
	チキンコンソメ	0.3
	牛乳	206
	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	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
	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
冷 凍 み か ん	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
	湯	120
	(個)冷凍みかん	80

F19日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
78 パン	パン	60
	パン用ドライパン	18
206 牛乳	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
	207 湯	30
	レト)まぐろ油漬	10
	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

F20日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
80 麦 ごはん	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
206 牛乳	牛乳	206	
50 牛乳	(冷)かつおのごま醤油煮	小50	
	(冷)かつおのごま醤油煮	中70	
かつ おの ごま じよ う ゆ 煮	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	
	56 炒り白ごま 500g	1.2	
	油揚げ	5	
	かぼちやカット(2×2cm)	25	
	皮むき玉ねぎ	25	
香 り 和 え	中ねぎ	5	
	中みそ	7	
	白みそ	5	
	だし煮干し	4	
	186 湯	110	
	か ぼ ち や の み そ 汁	10 (個)ひじきのり	10
ひ じ き の り			