

D5日(月)

献立名	食品名	一人当り正味分量
麦ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	(冷)さばの煮付け	50
さばの煮付け ⁷³	小松菜	20
	もやし	20
	きゅうり	15
	人参	7
	炒り白ごま	1
	(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	10
	なすとそうめんのみそ汁	
ひじきのり(小中のみ)		

D6日(火)

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
	牛乳 ²⁰⁶	206
牛乳	豚肉 スライス	25
	ベーコン スライス	5
	冷)大豆水煮	35
	じゃがいも	45
	玉ねぎ	40
	人参	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	バター	0.5
	レト)トマトピューレ	6
ポークビーフンズ ²¹⁵	レト)トマトケチャップ	3
	上白糖	1.2
野菜とまぐろのソテー ²¹⁵	赤ぶどう酒	1
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	湯	40
	レト)まぐろ油漬	15
ブルーベリージャム ⁸¹ (小中のみ)	清酒	1
	キャベツ	25
	小松菜	20
	エリンギカット	10
	缶)ホールコーン	8
	サラダ油	1
	チキンコンソメ	0.2
	食塩	0.3
	こしょう	0.05
	(個)ブルーベリージャム ¹⁵	15

D7日(水)

献立名	食品名	一人当り正味分量
麦ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	豚肉 スライス	45
豚肉の梅みそ煮 ⁶⁶	生姜	0.5
	玉ねぎ	40
	中ねぎ	3
	サラダ油	2
	ねり梅	6.5
	上白糖	2.5
	赤みそ	2
	しょうゆ	1.3
	清酒	1
	炒り白ごま	1.5
粉ふきいも ¹⁰⁵	じゃがいも	60
	人参	5
ふしめん汁 ⁶⁶	ゆで塩	1.2
	型抜きかまぼこ(小菊)	7
193	玉ねぎ	20
	人参	10
	中ねぎ	5
	ふしめん	5
	しょうゆ	0.6
	食塩	0.7
	だし削り節	5
	湯	140

D8日(木)

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
	牛乳 ²⁰⁶	206
牛乳	鶏肉カット 胸 皮なし	30
	鶏肉カット もも 皮なし	20
	ベーコン スライス	5
	冷)白いんげん豆	20
	玉ねぎ	40
	なす	15
	人参	20
	にんにく	1
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
鶏肉のトマト煮 ¹⁵¹	バター	0.5
	レト)トマト水煮	25
イタリアンサラダ ²⁰⁴	レト)トマトケチャップ	3
	赤ぶどう酒	1
アーモンド入りチーズ(中のみ) ⁷⁰	上白糖	0.8
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.4
	こしょう	0.05
	湯	20
	キャベツ	35
	冷)ブロックリーカット	15
	缶)ホールコーン	5
	赤ピーマン	5
(個)イタリアンドレッシング	10	
(個)アーモンド入りチーズ	15	

D9日(金)

献立名	食品名	一人当り正味分量
シーフードカレーピラフ(麦入り) ¹⁵¹	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)あさりむき身	10
	冷)むきえび100-200	10
	冷)いか(1×2)	10
	白ぶどう酒	2
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギカット	5
	バター	1
	サラダ油	0.5
	食塩	1
	こしょう	0.03
	カレー粉	0.8
	チキンコンソメ	0.6
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	海藻サラダ ⁶¹	
	乾)海藻ミックス	1
	キャベツ	30
	きゅうり	15
	缶)ホールコーン	5
	(個)棒々鶏ドレッシング	10
	コンソメスープレ ²⁰⁰	
	ベーコン スライス	5
	じゃがいも	40
	玉ねぎ	20
	人参	10
	パセリ	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	
湯	120	
(個)ミックスナッツ	15	

D12日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華どんぶり (麦ごはん) 牛乳	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚肉 スライス	20
	生姜	2
	しょうゆ	1.5
	清酒	1
	冷)いか(1×4)	10
	清酒	1
	レト)うずら卵	20
	キャベツ	40
	玉ねぎ	30
	たけのこ水煮 ホール	15
	人参	10
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	ごま油	0.5
	レト)がらスープ	3
	しょうゆ	1.7
	食塩	0.5
	こしょう	0.06
チキンコンソメ	0.4	
でんぷん	1	
湯	50	
牛乳	206	
さつまいもカット(2cm角)	50	
なたね油	4	
三温糖	3	
サラダ油	1	
食酢	1	
湯	1.2	
ピーナッツ(八つ割)	3.5	
ミニトマト	30	

D13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
スイートロールパン 206 トロールパン (幼小)・ミルクパン (中)	スイートロールパン	40
	ミルクパン	50
	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.3
	牛肉 ミンチ	15
	豚赤肉 ミンチ	15
	玉ねぎ	35
	人参	10
	エリンギカット	10
	ピーマン	7
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
	レト)トマトピューレ	13
	レト)トマトケチャップ	7
	赤ぶどう酒	4
	粉チーズ	2.5
	ウスターソース	1.5
	チキンコンソメ	0.3
	食塩	0.2
こしょう	0.05	
キャベツ	30	
きゅうり	25	
(個)青じそドレッシング	10	
梨	40	
グリーンサラダ		
梨(小中のみ)		

D14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじきごはん (麦入り) 牛乳 134 206 65 170	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	牛肉 スライス	15
	油揚げ	5
	人参	5
	つきこんにやく(ハーフ)	5
	冷)大豆水煮	10
	冷)むき枝豆	4
	乾)ひじき	1
	サラダ油	0.8
	しょうゆ	3
	清酒	2
	上白糖	2
	食塩	1
	牛乳	206
	冷)ブロッコリーカット	20
	キャベツ	30
	缶)ホールコーン	5
	(個)焼煎ごまドレッシング	10
	豆腐	20
玉ねぎ	20	
中ねぎ	3	
干しいたけ スライス	0.7	
干しわかめ カット	0.5	
清酒	1	
食塩	0.7	
しょうゆ	0.5	
だし昆布	0.5	
だし削り節	3	
水	120	

D15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わかめごはん 82 206 牛乳 128 50	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	炊き込みわかめの素	2.2
	牛乳	206
	冷)いか 輪切り	20
	里いもカット(2cm角)	55
	板こんにやく	15
	人参	15
	冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1.5
	しょうゆ	3.5
	中双糖	2
	清酒	1
	だし汁	10
	油揚げ	5
	冷)白玉団子	20
	玉ねぎ	25
	人参	10
	中ねぎ	5
	中みそ	7
白みそ	6	
だし昆布	1	
だし削り節	4	
水	120	
(冷)月見ゼリー	50	

D16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
野菜たっぷりカレーライス (麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ 323 206 75 4	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚肉 スライス	20
	じゃがいも	20
	玉ねぎ	35
	かぼちゃカット	20
	なす	15
	サラダ油	2
	ズッキーニ	10
	ピーマン	5
	セロリ	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	1	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ	0.5	
湯	85	
牛乳	206	
キャベツ	30	
きゅうり	20	
缶)夏みかん	15	
(個)フレンチドレッシング	10	
小煮干し	4	

D20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
きな粉揚げパン 73	コッペパン	60	
	なたね油	4	
	きな粉	4.5	
	三温糖	3	
	食塩	0.01	
	紙ナフキン	1	
	牛乳 206	牛乳	206
		ミニウインナー	25
		鶏肉カット 胸 皮なし	6
		鶏肉カット もも 皮なし	4
冷)白いんげん豆		10	
玉ねぎ		45	
ミニ冬瓜		20	
キャベツ		20	
人参		15	
パセリ		0.7	
冬瓜のスープ煮 小松菜サラダ 232	サラダ油	1	
	レト)がらスープ	3	
	白ぶどう酒	1	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.03	
	チキンコンソメ	0.5	
	ローリエ	0.1	
	湯	80	
	もやし	35	
	小松菜	20	
きゅうり	15		
80	(個)和風ドレッシング	10	

D21日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦ごはん 80	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	牛乳 206	牛乳	206
		豆腐	70
		豚肉 ミンチ	20
		玉ねぎ	35
		なす	20
		なたね油	2
		人参	7
		たけのこ水煮 ホール	10
チンゲンサイ		10	
干しいたけ スライス		1	
なす入り麻婆豆腐 中華サラダ (個)みかんジュース 241	生姜	0.7	
	にんにく	0.3	
	中ねぎ	3	
	ごま油	1	
	レト)トマトケチャップ	6	
	清酒	3.5	
	しょうゆ	3.5	
	レト)がらスープ	3	
	赤みそ	2	
	チキンコンソメ	0.5	
76	三温糖	0.5	
	豆板醤	0.25	
	食塩	0.15	
	でんぷん	2	
	湯	40	
	もやし	40	
	きゅうり	15	
	人参	10	
	炒り白ごま	1	
	(個)棒々鶏ドレッシング	10	
125	(個)みかんジュース	125	

D23日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
セルフハンバーガー 50	コッペパン(丸型)	60	
	牛乳	206	
	(冷)国産鶏ハンバーグ ポイル用	幼小50	
	(冷)国産鶏ハンバーグ ポイル用	中60	
	キャベツ	35	
	人参 ゆで塩 8	人参	10
		ゆで塩	0.5
		(個)トマトケチャップ	幼小4 8
		(個)ケチャップ&マスタード	小5-中 8
		ベーコン スライス	5
冷)白いんげん豆		15	
玉ねぎ		35	
人参		10	
マカロニ(シエル)		5	
セロリ		2	
ミネストローネ 223	パセリ	0.5	
	サラダ油	0.5	
	レト)トマト水煮	15	
	レト)がらスープ	3	
	赤ぶどう酒	1	
	食塩	0.7	
	こしょう	0.03	
	チキンコンソメ	0.5	
	ローリエ	0.1	
	湯	120	

D26日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご はん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
あ さ り の つ く だ 煮 (中 の み) ⁷⁵	鶏肉カット 胸 皮なし	30
	鶏肉カット もも 皮なし	20
	清酒	2
	食塩	0.1
	でんぷん	4
	米粉	3
	なたね油	6
	冷)レモン果汁	4
	上白糖	3
	しょうゆ	2.5
	もやし	35
	小松菜	25
	人参	7
	(個)しょうゆ	3
	牛肉 スライス	5
冷)大豆水煮	15	
油揚げ	5	
乾)ひじき	2.5	
人参	10	
つきこんにやく	10	
冷)さやいんげん	5	
サラダ油	1	
しょうゆ	3.5	
上白糖	2.5	
みりん	0.8	
湯	15	
レト)あさり佃煮	8	

D27日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
萩 ご はん	精白米(自校)	65	
	もち米	10	
	黒米	2	
牛 乳 ⁸⁹	冷)むき枝豆	8	
	清酒	3	
	食塩	0.9	
さ ん ま の み ぞ れ 煮 ²⁰⁶	牛乳	206	
	(冷)さんまのみぞれ煮	幼40	
	(冷)さんまのみぞれ煮	小中50	
	冷)ブロックリーカット	30	
	缶)ホールコーン	5	
	ゆで塩	0.5	
	ゆ で 野 菜 ³⁶	豚肉 スライス	10
		豆腐	20
		油揚げ	7
	け ん ち ん 汁 ¹⁹⁰	つきこんにやく	10
洗いごぼう		10	
人参		10	
中ねぎ		5	
しょうゆ		2	
食塩		0.7	
ごま油		0.2	
だし昆布		0.8	
だし削り節		4	
水		110	

D28日(水)

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(丸型)	60	
	牛乳	206	
牛 乳 ²⁰⁶	冷)はも澱粉付き	50	
	なたね油	5	
	玉ねぎ	7	
	生姜	0.5	
	にんにく	0.3	
	ごま油	0.6	
	レト)トマトケチャップ	3	
	上白糖	2	
	しょうゆ	0.7	
	豆板醤	0.02	
は も の チ リ ソ ー ス か け ⁸⁰	食塩	0.15	
	でんぷん	0.3	
	水	10	
	キャベツ	35	
	缶)ホールコーン	5	
	ゆで塩	0.5	
	ゆ で キ ャ ベ ツ ⁴¹	ベーコン スライス	5
		レト)うずら卵	30
		玉ねぎ	20
		人参	10
チンゲンサイ		8	
サラダ油		0.5	
レト)がらスープ		3	
食塩		0.6	
しょうゆ		0.5	
チキンコンソメ		0.3	
う ず ら 卵 と チ ン ゲ ン サ イ の ス ー プ ¹⁹⁸	ごま油	0.2	
	こしょう	0.03	
	湯	120	

D29日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご はん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
牛 乳 ²⁰⁶	牛肉 スライス	20
	じゃがいも	80
	玉ねぎ	50
	つきこんにやく	25
	人参	15
	冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
	しょうゆ	4
	中双糖	3
	清酒	3
肉 じ ゃ が 和 風 サ ラ ダ 湯 ²¹¹	食塩	0.1
	湯	5
	キャベツ	25
	きゅうり	20
	玉ねぎ	5
	干しわかめ カット	0.5
	(個)青じそドレッシング	10
	上乾ちりめん	4
	三温糖	1.2
	食酢	1
小 魚 の 甘 酢 煮 ⁶¹	ボン酢	1
	炒り白ごま	0.4

D30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(丸型)	60	
	牛乳	206	
	冷)紫いか(2×4)	50	
ピ ー ナ ツ ツ ク リ ー ム (中 の み) ⁹⁰	生姜	1.5	
	食塩	0.2	
	でんぷん	8	
	なたね油	6	
	玉ねぎ	10	
	人参	5	
	食酢	3.3	
	上白糖	2.5	
	サラダ油	2	
	しょうゆ	1.3	
こ し ょう ⁹⁰	こしょう	0.03	
	冷)ブロックリーカット	30	
	ゆで塩	0.5	
	牛 乳 ³¹	ベーコン スライス	5
		キャベツ	35
		玉ねぎ	30
		人参	10
		セロリ	2
		パセリ	0.5
		レト)がらスープ	3
食塩		0.6	
こしょう		0.05	
しょうゆ		0.4	
チ キ ン コ ン ソ メ ²⁰²	チキンコンソメ	0.3	
	ローリエ	0.1	
	湯	115	
	野菜スープ		