

D1日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
中華 風炊き 込みご はん	精白米(自校)	80	
	焼き豚	20	
	たけのこ水煮 ホール	10	
	人参	10	
	冷)むき枝豆	5	
	中ねぎ	5	
	ごま油	1	
	清酒	4	
	しょうゆ	4	
	上白糖	0.8	
	食塩	0.6	
	牛乳 ¹⁴⁰		
		牛乳 ²⁰⁶	206
ひじき サラダ	キャベツ	25	
	きゅうり	20	
	缶)ホールコーン	3	
	乾)ひじき	1.5	
フルー ーツ 白玉	セロリ	1	
	(個)棒々鶏ドレッシング	10	
	レト)黄桃	20	
	レト)パイナップル	20	
	レト)みかん	20	
	冷)カクテルゼリー	15	
90	冷)カラフルボール	15	

D2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
菜 ちり めん ⁸⁴ ご はん ²⁰⁶ (麦入 り)	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	菜めしちりめんの素	4	
	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	
高野 豆腐 ¹³⁰ の う ま 煮	食塩	0.3	
	湯	35	
	きゅうり	18	
	切干し大根	5	
	人参	7	
	乾)刻み昆布	0.5	
	(個)棒々鶏ドレッシング	10	
	切 り 干 し 大 根 の 和 え 物	冷)みかん	80
冷 凍 み か ん (小 中 の み)			

D5日(月)			D6日(火)			D7日(水)			D8日(木)			D9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 ⁸⁰ 牛 乳 ²⁰⁶ 牛 乳 ⁵⁰	精白米(委託)	70	コ ッ ペ パ ン ⁶⁰ 牛 乳 ²⁰⁶ 牛 乳 ⁵⁰ ポ ー ク ビ ー ン ズ ²¹⁵ 野 菜 と ま ぐ ろ の ソ テ ー ¹⁵ ブ ル ー ベ リ ー ジ ャ ム ⁸¹ (小中のみ)	コッペパン	60	麦 ご は ん ⁸⁰ 牛 乳 ²⁰⁶ 牛 乳 ⁵⁰ 豚 肉 の 梅 み そ 煮 ¹⁰⁵ 粉 ふ き い も ⁶⁶ ふ し め ん 汁 ¹⁹³	精白米(委託)	70	コ ッ ペ パ ン ⁶⁰ 牛 乳 ²⁰⁶ 牛 乳 ⁵⁰ 鶏 肉 の ト マ ト 煮 ¹⁵¹ イ タ リ ア ン サ ラ ダ ア ー モ ン ド 入 り チ ー ズ ⁷⁰ (中のみ)	コッペパン	60	シ ー フ ー ド カ レ ー ピ ラ フ (麦入り) ¹⁵¹ 牛 乳 ²⁰⁶ 海 藻 サ ラ ダ 61 コ ン ソ メ ス ト ー プ ²⁰⁰ ミ ツ ク ス ナ ツ 200 (中のみ)	精白米(自校)	70
	米粒麦 委託	10		牛乳	206		米粒麦 委託	10		牛乳	206		米粒麦 自校	10
	牛乳	206		豚肉 スライス	25		牛乳	206		鶏肉カット 胸 皮なし	30		冷)あさりむき身	10
	(冷)さばの煮付け	50		ベーコン スライス	5		豚肉 スライス	45		鶏肉カット もも 皮なし	20		冷)むきえび100-200	10
	小松菜	20		冷)大豆水煮	35		生姜	0.5		ベーコン スライス	5		冷)いか(1×2)	10
	もやし	20		じゃがいも	45		玉ねぎ	40		冷)白いんげん豆	20		白ぶどう酒	2
	きゅうり	15		玉ねぎ	40		中ねぎ	3		玉ねぎ	40		玉ねぎ	20
	人参	7		人参	10		サラダ油	2		なす	15		人参	10
	炒り白ごま	1		パセリ	0.5		ねり梅	6.5		人参	20		エリンギカット	5
	(個)青じそドレッシング	10		サラダ油	0.5		上白糖	2.5		にんにく	1		バター	1
なす	15	バター	0.5	赤みそ	2	パセリ	0.5	サラダ油	0.5					
乾)そうめん	3	レト)トマトピューレ	6	しょうゆ	1.3	サ ラ ダ 油	0.5	食塩	1					
玉ねぎ	20	レト)トマトケチャップ	3	清酒	1	冷)白 い ん げ ん 豆	20	こしょう	0.03					
油揚げ	5	上白糖	1.2	炒り白ごま	1.5	バター	0.5	カレー粉	0.8					
中ねぎ	5	赤ぶどう酒	1	じゃがいも	60	レト)ト マ ト 水 煮	25	チキンコンソメ	0.6					
中みそ	6	ウスターソース	0.7	人参	5	レト)ト マ ト ケ チャ ップ	3	牛乳	206					
白みそ	5	チキンコンソメ	0.6	ゆで塩	1.2	赤ぶ ど う 酒	1	乾)海 藻 ミ ツ ク ス	1					
だし煮干し	4	食塩	0.5	型抜きかまぼこ(小菊)	7	上白糖	0.8	キャベツ	30					
水	120	こしょう	0.05	玉ねぎ	20	ウ ス タ ー ソ ー ス	0.7	きゅうり	15					
(個)ひじきのり	10	湯	40	人参	10	チ キ ン コ ン ソ メ	0.6	缶)ホ ー ル コ ー ン	5					
		レト)ま ぐ ろ 油 漬	15	中ねぎ	5	食 塩	0.4	(個)棒 々 鶏 ド レ ッ シ ン グ	10					
		清酒	1	ふしめ ん	5	こ し よ う	0.05	コン ソ メ ス ト ー プ	5					
		キャベツ	25	しょうゆ	0.6	湯	20	ベ ー コ ン ス ラ イ ス	5					
		小松菜	20	食塩	0.7	キ ャ ベ ツ	35	じゃ が い も	40					
		エリンギ カ ッ ト	10	だし削 り 節	5	冷)プ ロ ッ コ リ ー カ ッ ト	15	玉 ね ぎ	20					
		缶)ホ ー ル コ ー ン	8	湯	140	缶)ホ ー ル コ ー ン	5	人 参	10					
		サ ラ ダ 油	1			赤 ピ ー マ ン	5	パ セ リ	0.5					
		チ キ ン コ ン ソ メ	0.2			(個)イ タ リ ア ン ド レ ッ シ ン グ	10	ロ ー リ エ	0.1					
		食 塩	0.3			(個)ア ー モ ン ド 入 り チ ー ズ	15	レ ト)が ら ス ー プ	3					
		こ し よ う	0.05					チ キ ン コ ン ソ メ	0.3					
		(個)フ ル ー ベ リ ー ジ ャ ム	15					食 塩	0.7					
								こ し よ う	0.03					
								し よ う ゆ	0.2					
								湯	120					
								(個)ミ ツ ク ス ナ 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 さつまいものピーナッツがらめ ミニトマト	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 ストロールパン (幼小)・ミルクパン (中) 牛乳 159 スパゲティ 65 ミートソース 40 グリーンサラダ 梨 (小中のみ)	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

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 ブロッコリー 206 ごまドレッシング 65 あえ すまし汁 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(麦入り) 牛乳 128 里芋 50 団子汁 月見ゼリー	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 小煮干し(小中のみ) 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	
中華サラダ 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		
(個)和風ドレッシング 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 206	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	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
なす入り麻婆豆腐 中華サラダ (個)みかんジュース 241	チンゲンサイ	10
	干しいたけ スライス	1
	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
76	赤みそ	2
	チキンコンソメ	0.5
	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 125	(個)棒々鶏ドレッシング	10
	(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	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
	牛乳 ミネストローネ 223	ベーコン スライス
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
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 乳 ⁷⁰	牛肉 スライス
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	
お ひ た し ⁷⁵		
	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	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	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	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	ポン酢	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	