

E1日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カ レ ー	80 精白米(自校)	80
	206 牛乳	206
ライ ス	牛肉 スライス	25
	乾)赤レンズ豆	5
牛 乳	皮むき玉ねぎ	40
	じゃがいもカット	30
海 藻 サ ラ ダ	かぼちゃカット	20
	人参	10
	セロリ	5
	冷)むき枝豆	5
	レト)トマト水煮	5
	おろしにんにく	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉	5.5
	サラダ油	4.5
	カレー粉	1
	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	
262 湯	90	
	キャベツ	25
	きゅうり	20
	人参	5
	乾)海藻ミックス	0.5
56 棒々鶏ドレッシング	5.5	

E2日(金)

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	
	206 米粒麦 委託	10	
牛 乳	206 牛乳	206	
	牛肉 スライス	35	
牛 肉 と 野 菜 の 炒 め 物	キャベツ	35	
	皮むき玉ねぎ	30	
	人参	10	
	ピーマン	7	
	おろしにんにく	1.5	
	ごま油	1	
	しょうゆ	3.5	
	三温糖	1.5	
	125 一味	0.02	
	わ か め ス ー プ	皮むき玉ねぎ	25
		人参	10
干しわかめ カット		1	
乾)こんにやく寒天		1	
炒り白ごま		1	
レト)がらスープ		3	
しょうゆ		0.8	
ぶ ど う	チキンコンソメ	0.8	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.03	
	173 湯	130	
30 (袋)ぶどう			

E5日(月)			E6日(火)			E7日(水)			E8日(木)			E9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				
早掘り甘藷ごはん 牛乳 香り 和え 豚汁 冷凍みかん	精白米(自校)	80	小型 65 パイ イン パン 牛乳 ひ じき ス バ ゲ テ イ 夏 み か ん サ ラ ダ 58	パン	50	ご 80 は 206 ん 牛 乳 高 野 豆 腐 の う ま 煮 ブ ロ ッ コ リ ー の ご ま 和 え 125 あ さ り の 佃 煮 (個) み か ん ジ ュ ー ス	精白米(自校)	80	セ 50 ル フ ハ ン バ ー ガ ー (<small>冷</small>) お か ら ハ ン バ ー グ 焼 き 物 用 50 (<small>冷</small>) お か ら ハ ン バ ー グ 焼 き 物 用 50 キ ャ ベ ツ 人 参 (個) ト マ ト ケ チャ ッ プ (個) ケ チャ ッ プ & マ ス タ ー ド 20 (個) ス ラ イ ス チ ー ズ 8 ベ ー コ ン ス ラ イ ス 皮 む き 玉 ね ぎ 20 皮 む き ミ ニ 冬 瓜 20 人 参 10 中 ね ぎ 5 干 し い た け ス ラ イ ス 1 お ろ し 生 姜 0.5 サ ラ ダ 油 0.5 レ ト) が ら ス ー プ 3 し ょう ゆ 1.6 食 塩 0.7 こ し ょう 0.03 チ キ ン コ ン ソ メ 0.3 湯 110 181	ライ麦パン	50	麦 80 ご は 206 ん 牛 乳 焼 き 豆 腐 の み そ そ ぼ ろ 煮 お か か 和 え 177 ひ じ き の り 55 10	精白米(委託)	70				
	さつまいもカット(2cm角)	30		ドライパン(5mm角)パン用	15		牛乳	206		牛乳	206		米粒麦 委託	10				
	炒り白ごま 500g	1		牛乳	206		豚赤肉 スライス	20		(冷)おからハンバーグ 焼き物用	小50		牛乳	206	牛乳	206	豚赤肉 ミンチ	15
	清酒	1.6		スパゲティ(ハーフ)	35		清酒	1		(冷)おからハンバーグ 焼き物用	中60		焼き豆腐カット	65	焼き豆腐のみそそぼろ煮	65	冷)焼き豆腐カット	65
	食塩	1		ゆで塩	1.3		高野豆腐(サイコロ)	13		キャベツ	30		皮むき玉ねぎ	40	人参	10	冷)むき枝豆	7
	だし昆布	0.5		レト)まぐろ油漬	15		皮むき玉ねぎ	30		人参	5		冷)むき枝豆	7	冷)むき枝豆	7	中ねぎ	5
	牛乳	206		ベーコン スライス	8		人参	5		しょうゆ	3.4		きくらげ(せん切り)	1	おろし生姜	0.3	おろし生姜	0.3
	太もやし	30		エリンギカット	8		三温糖	2.3		三温糖	2.3		おろしにんにく	0.2	ごま油	1	ごま油	1
	小松菜	15		乾)長ひじき	2		食塩	0.36		食塩	0.36		赤みそ	5	赤みそ	5	赤みそ	5
	人参	5		バター	1		だし削り節	1.5		だし削り節	1.5		清酒	3	清酒	3	清酒	3
	和え物用濃口醤油	2		うすくちしょうゆ	2.5		湯	65		湯	65		しょうゆ	2	しょうゆ	2	しょうゆ	2
	すだち酢	1.5		食塩	0.3		冷)ブロックリーカット	40		冷)ブロックリーカット	40		三温糖	2	三温糖	2	三温糖	2
	上白糖	1.4		こしょう	0.04		和え物用濃口醤油	1.8		和え物用濃口醤油	1.8		一味	0.02	一味	0.02	一味	0.02
	炒り白ごま 500g	1.2		サラダ油	3		みりん	0.4		みりん	0.4		でんぷん	0.5	でんぷん	0.5	でんぷん	0.5
豚赤肉 スライス	10	キャベツ	20	炒り白ごま 500g	1	炒り白ごま 500g	1	湯	20	湯	20	湯	20					
清酒	1	きゅうり	15	レト)あさり佃煮	10	レト)あさり佃煮	10	ひじきのり	30	ひじきのり	30	ひじきのり	30					
冷)豆腐 カット	30	レト)夏みかん	15	(個)みかんジュース	125	(個)みかんジュース	125	小松菜	15	小松菜	15	小松菜	15					
油揚げ	5	(個)フレンチドレッシング	8					人参	5	人参	5	人参	5					
洗いごぼう	8							和え物用濃口醤油	2.5	和え物用濃口醤油	2.5	和え物用濃口醤油	2.5					
人参	8							ポン酢	1.5	ポン酢	1.5	ポン酢	1.5					
中ねぎ	5							花かつお(碎片)500g	0.8	花かつお(碎片)500g	0.8	花かつお(碎片)500g	0.8					
(樽)麦みそ	9							(個)ひじきのり	10	(個)ひじきのり	10	(個)ひじきのり	10					
だし煮干し	3																	
水	110																	
(冷)みかん	80																	

E12日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
みかんパン ⁸⁴	みかんパン・丸型	60
	みかんペースト(パン用)	18
	上白糖 パン用	6
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	豚赤肉 ミンチ	20
チリコンカーン	冷)金時豆	30
	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
	中双糖	1.6
	ウスターソース	1.4
	チキンコンソメ	0.7
	食塩	0.5
	チリパウダー	0.1
ブロッコリーのサラダ ²⁰⁷	湯	30
	冷)ブロッコリーカット	40
	レト)ホールコーン	5
51	ずりおろしオニオンドレッシング	6

E13日(火)

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
	牛乳	50
いわしの梅じょうゆ煮 ⁵⁵	冷)いわし梅醤油煮	50
	レト)ごぼうサラダ	30
	れんこんカット	20
	人参	5
	冷)豆腐 カット	30
	皮むき玉ねぎ	15
	人参	10
	干しわかめ カット	0.2
	中ねぎ	5
	白みそ	5
	中みそ	7
	だし煮干し	3
根菜サラダ ¹⁹⁵	水	120
	(個)小魚入りアーモンド	8
とうふのみそ汁 ⁸		

E14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
	牛乳	20
なす入りマーボー豆腐 ⁵⁵	豚赤肉 ミンチ	20
	清酒	1
	冷)豆腐 カット	65
	皮むき玉ねぎ	40
	なす	10
	人参	10
	たけのこ水煮 ホール	10
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	きくらげ(せん切り)	1.2
	おろし生姜	1
	おろしにんにく	0.8
ナムル ²²⁰	サラダ油	1
	レト)トマトケチャップ	6.5
	しょうゆ	3.5
	レト)がらスープ	3
	赤みそ	2.2
	清酒	1
	三温糖	1
	中華スープ(ねり状)	0.4
	食塩	0.15
	豆板醤	0.15
	ごま油	0.1
	でんぷん	2
湯	30	
57		

E15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
わかめ ⁸³	精白米(自校)	80	
	炊き込みわかめの素	2.6	
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206	
	牛乳	18	
牛乳 ¹⁵⁰	鶏肉カット 胸 皮なし	12	
	鶏肉カット もも 皮なし	1	
	清酒	1	
	里いもカット(2cm角)	60	
	液型こんにやく(2×2×1cm)	20	
	人参	10	
	冷)さやいんげん	10	
	サラダ油	1.5	
	しょうゆ	3.5	
	中双糖	2	
	清酒	1	
	だし削り節	1	
鶏肉のうま煮 ³⁶	湯	10	
	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	
	月見団子 ³⁰	(冷)月見だんご	30

E16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ひじき ¹²⁶	精白米(自校)	80	
	牛肉 スライス	15	
牛乳 ²⁰⁶	油揚げ	5	
	切りこんにやく(5×5×2.7cm)	5	
牛乳 ¹²⁶	人参	5	
	冷)むき枝豆	5	
	乾)ひじき	1	
	サラダ油	0.8	
	うすくちしょうゆ	3	
	清酒	2	
	上白糖	2	
	食塩	1	
	チキンコンソメ	0.3	
	だし昆布	0.5	
	梨 ²⁰⁶	牛乳	206
		太もやし	30
小松菜		15	
人参		5	
和え物用濃口醤油		1.5	
ポン酢		0.8	
炒り白ごま 500g		1.2	
冷)白身魚つまれ		20	
皮むき玉ねぎ		25	
洗いごぼう		10	
中ねぎ		5	
干しいたけ スライス		0.5	
しょうゆ	1		
食塩	0.6		
清酒	0.5		
だし削り節	3		
だし昆布	1		
30	水	120	
	(袋)梨(1/8)	30	

E20日(火)

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)たこカット(3cm)	30
い も た こ	里いもカット(2cm角)	40
	液型こんにやく(2×2×1cm)	20
ア ス バ ラ ガ ス の ご ま 和 え ⁵⁶	人参	10
	冷)さやいんげん	6
し ょ う ゆ 豆 ¹⁰	サラダ油	1.5
	しょうゆ	3.5
ミ ニ ト マ ト ³⁰	中双糖	2.5
	しょうゆ	5
(個)みかんジュース(中のみ)	清酒	1
	湯	10
	アスパラガス カット	15
	キャベツ	25
	人参	5
	レト)ホールコーン	5
	和風ドレッシング	5.5
	しょうゆ豆	10
	(個)みかんジュース	125

E21日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
親 子 ど ん ぶ り ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	鶏肉カット 胸 皮なし	18
麦 ご は ん ⁸⁰	鶏肉カット もも 皮なし	12
	鶏卵	25
牛 乳 ²⁰⁶	皮むき玉ねぎ	50
	人参	10
豆 あ じ の 三 杯 ¹⁸⁵	中ねぎ	5
	干しいたけ スライス	1
ミ ニ ト マ ト ³⁰	しょうゆ	5
	みりん	3
お は ぎ ⁴⁰	上白糖	1.5
	清酒	1
	食塩	0.6
	でんぷん	0.8
	だし削り節	1.5
	だし昆布	0.5
	湯	50
	(冷)豆あじ でんぷん付き	35
	なたね油 ローリー	5
	食酢	4
	うすくちしょうゆ	3
	上白糖	3
	一味	0.01
	湯	4
	袋)ミニトマト	30

E23日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
萩 ご は ん ⁸⁰	精白米(自校)	80
	黒米	3
牛 乳 ⁹⁷	冷)むき枝豆	12
	清酒	1.5
厚 揚 げ の 煮 び た し ²⁰⁶	食塩	0.8
	牛乳	206
な す と ふ し め ん の み そ 汁 ¹⁰⁸	冷)厚揚げカット	15
	小松菜	30
お は ぎ ⁴⁰	太もやし	35
	てんぷら	10
	しょうゆ	2.2
	みりん	1
	だし汁	15
	型抜きかまぼこ(小菊)	10
	皮むき玉ねぎ	20
	なす	10
	人参	5
	中ねぎ	5
	ふしめん	5
	中みそ	7
	白みそ	5
	だし煮干し	3
	湯	120
	(冷)おはぎ	40

E26日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
梅 ちりめん ごは ん	精白米(自校)	80	
	梅ちりめんの素 350g	4	
	牛乳	206	
	牛肉 スライス	10	
	つきこんにやく(ハーフ)	15	
	洗いごぼう	15	
	人参	5	
	冷)さやいんげん	5	
	乾)荳わかめカット	2	
	炒り白ごま	1	
牛 乳	ごま油	0.7	
	しょうゆ	3	
	中双糖	1.5	
	みりん	0.5	
	だし汁	10	
	鶏卵	20	
	皮むき玉ねぎ	30	
	人参	10	
	中ねぎ	5	
	干しいたけ スライス	1	
茎 わかめ の きん びら	中みそ	7	
	白みそ	5	
	だし煮干し	3	
	水	110	
	い も 大 福	(冷)いも大福	40

E27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	206	
	豚赤肉 ミンチ	15	
	牛赤肉ミンチ	10	
	清酒	1	
	じゃがいもカット	70	
	皮むき玉ねぎ	40	
	つきこんにやく(ハーフ)	20	
	人参	15	
牛 乳	冷)むき枝豆	5	
	サラダ油	1	
	しょうゆ	3.5	
	中双糖	1.5	
	清酒	1	
	食塩	0.1	
	でんぷん	0.5	
	湯	20	
	太もやし	30	
	小松菜	15	
じ ゃ が い も の そ ぼ ろ 煮	人参	5	
	味付けもみのり	1.2	
	和え物用濃口醤油	1.2	
	磯 香 和 え	(個)穀物ふりかけ	2.5

E28日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ご は ん	精白米(自校)	80	
	牛乳	206	
	豚肉 スライス	45	
	おろし生姜	0.8	
	おろしにんにく	0.8	
	清酒	1	
	キャベツ	30	
	レト)白菜キムチ	25	
	太もやし	15	
	人参	5	
牛 乳	にら	3	
	ごま油	0.5	
	しょうゆ	3	
	上白糖	1	
	皮むき玉ねぎ	30	
	人参	10	
	中ねぎ	5	
	乾)たんめん	5	
	干しいたけ スライス	0.8	
	レト)がらスープ	3	
豚 キ ム チ	しょうゆ	1	
	食塩	0.7	
	こしょう	0.06	
	でんぷん	1	
	水	125	
	ワ ン タ ン ス ー プ	(冷)ぶどうゼリー	40

E29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	
	冷)鮭2cm角切・骨なし	45	
	清酒	2	
	でんぷん	4	
	米粉	3	
	なたね油 ローリー	5	
	皮むき玉ねぎ	12	
	赤パプリカ	5	
	黄パプリカ	5	
牛 乳	サラダ油	0.5	
	冷)レモン果汁	3.5	
	上白糖	3.2	
	うすくちしょうゆ	1	
	でんぷん	0.2	
	湯	5	
	きゅうり	20	
	人参	5	
	乾)かんぴょう	5	
	乾)刻み昆布	0.5	
鮭 の レ モ ン マ リ ネ	レト)ホールコーン	5	
	棒々鶏ドレッシング	6	
	(個)チョコ大豆クリーム	小10	
	(個)チョコ大豆クリーム	中15	
	(個)ヨーグルト(70g)	小70	
	(個)ヨーグルト(100g)	中100	
	か ん び よ う サ ラ ダ		
チ ヨ コ 大 豆 ク リ ー ム			
ヨ ー グ ル ト			

E30日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん	精白米(自校)	80
	牛乳	206
	牛赤肉 スライス	30
	清酒	0.9
	レト)蒸大豆	21
	れんこんカット	21
	人参	13
	冷)さやいんげん	6
	サラダ油	0.8
	しょうゆ	3
牛 乳	上白糖	1.2
	みりん	0.3
	湯	25
	キャベツ	15
	太もやし	30
	人参	5
	和え物用濃口醤油	2.5
	食酢	2
	上白糖	1
	アーモンド(刻み)	1.2
牛 肉 と 大 豆 の 仲 良 し 煮	アーモンド(粉)	1.2
	(個)こうなご佃煮	8
ア ー モ ン ド あ え		
こ う な ご の 佃 煮		