

## B1日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご はん <sup>80</sup>	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛 乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
	豚肉 スライス	15
厚 揚 げ	厚揚げ	45
	玉ねぎ	20
厚 揚 げ の 甘 酢 煮	白菜	25
	たけのこ水煮 ホール	15
ツ ナ の あ え も の	人参	10
	チンゲンサイ	10
ふ り か け <sup>170</sup>	しいたけ スライス	5
	にんにく	0.5
か み か み 和 え	サラダ油	1
	食酢	2
ひ じ き の り	上白糖	3
	濃口醤油	3.5
湯	トマトケチャップ(1kg)	2.5
	清酒	1
炒 り 白 ご ま <sup>58</sup>	缶)チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.1
3 個	でんぷん	1
	湯	10
	レト)まぐろ油漬	15
	きゅうり	40
	干しわかめ カット	0.8
	濃口醤油	1.5
	ポン酢	0.5
	炒り白ごま	0.5
	(個)野菜ふりかけ	2.5

## B2日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パン <sup>60</sup>	コッペパン	60
	牛乳	206
牛 乳	冷)太刀魚 でん粉付き	45
	なたね油	4
た ち う お の レ モ ン ソ ー ス <sup>61</sup>	冷)レモン果汁	4
	上白糖	4
粉 ふ き い も <sup>66</sup>	濃口醤油	3
	本みりん	1
コ ン ソ メ ス ー プ <sup>184</sup>	でんぷん	0.3
	じゃがいも	60
	人参	5
	ゆで塩	1.2
	ベーコン スライス	5
	玉ねぎ	25
	冷)白いんげん豆	15
	人参	7
	缶)ホールコーン	5
	セロリー	2
	サラダ油	0.5
	ローリエ	0.1
	レト)がらスープ	3
	缶)チキンコンソメ	0.3
	食塩	0.7
	こしょう (300g)	0.03
	濃口醤油	0.2
	湯	120

## B4日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご はん <sup>80</sup>	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
牛 乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
	鶏肉カット 胸 皮なし	12
高 野 豆 腐 の う ま 煮	鶏肉カット もも 皮なし	8
	清酒	1
か み か み 和 え <sup>126</sup>	高野豆腐 サイコロ	13
	玉ねぎ	35
ひ じ き の り	冷)さやいんげん	7
	人参	5
湯	しいたけ スライス	4
	濃口醤油	2.8
炒 り 白 ご ま <sup>42</sup>	三温糖	2.5
	食塩	0.3
10 個	湯	35
	ほうれん草	20
	乾)切干し大根	4
	人参	5
	缶)ホールコーン	3
	するめ カット	2
	乾)刻み昆布	0.7
	三温糖	1.7
	濃口醤油	3
	食酢	1.2
	ごま油	0.3
	炒り白ごま	1
	(個)ひじきのり	10





## B21日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご はん <sup>80</sup>	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛 乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
	牛肉 スライス	30
す き 焼 き 風 煮	焼き豆腐	30
	白菜	45
	玉ねぎ	20
	大根	20
	糸こんにやく	20
	太ねぎ	10
	人参	7
	麩	3
	サラダ油	1
	濃口醤油	8
ブ ロ ッ コ リ ー <sup>200</sup> の お か か 和 え <sup>44</sup>	中双糖	5
	清酒	1
	ブロッコリーカット	40
	濃口醤油	2
	ポン酢	1
	花かつお (1kg)	0.8

## B22日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
き な こ 揚 げ パ ン <sup>73</sup>	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
(コ ッ ペ パ ン) <sup>206</sup>	牛乳	206
	冷)肉団子	30
	白菜	40
	玉ねぎ	20
	たけのこ水煮 ホール	10
	人参	8
	しいたけ スライス	5
	中ねぎ	5
	はるさめ	3
	生姜	0.5
牛 乳	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	2
	食塩	0.6
	こしょう (300g)	0.03
	缶)チキンコンソメ	0.3
	湯	120
白 菜 と 肉 団 子 の ス ー プ <sup>247</sup>	きゅうり	20
	人参	5
	乾)かんぴょう	5
	乾)刻み昆布	0.5
	食酢	3
	濃口醤油	3
	上白糖	1.5
	ごま油	0.5
	サラダ油	0.5
か ん び よ う サ ラ ダ		
39		

## B24日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん <sup>80</sup>	精白米(自校)	80
牛 乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
	豚肉 スライス	40
豚 肉 と 野 菜 の 炒 め 物	生姜	1
	濃口醤油	1
	キャベツ	30
	玉ねぎ	30
	人参	10
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	赤みそ	5
	上白糖	2.5
	清酒	2
け ん ち ん 汁 <sup>129</sup>	濃口醤油	1
	豆腐	25
	油揚げ	7
	つきこんにやく	10
	洗いごぼう	10
	人参	7
	中ねぎ	5
	濃口醤油	2
	食塩	0.7
192	だし削り節 鯖抜き	4
	だし昆布	1
	水	120

## B25日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
き の こ カ レ ー ラ イ ス ( 麦 ご は ん )	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚肉 スライス	25
	じゃがいも	40
	玉ねぎ	40
	人参	15
	セロリー	5
	にんにく	0.5
	サラダ油	1
	エリンギ カット	10
牛 乳	しめじ	10
	マッシュルーム	10
	サラダ油	1
	小麦粉(中力粉)	5.5
	缶)カレー粉	1
	サラダ油	4
	レト)がらスープ	3
	トマトケチャップ(1kg)	2
	とんかつソース	1
	ウスターソース	1
野 菜 サ ラ ダ	ぶどう酒 赤	1
	チャツネ (450g)	1
	濃口醤油	1
	食塩	0.7
	こしょう (300g)	0.04
	缶)チキンコンソメ	0.5
	湯	70
小 煮 干 し <sup>329</sup>		
	牛乳	206
	キャベツ	35
	きゅうり	20
	缶)ホールコーン	7
	食酢	3
	サラダ油	1
	上白糖	0.7
67	食塩	0.3
	こしょう (300g)	0.04
	4	小煮干し

## B28日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型 コッペパン	コッペパン	40
	牛乳	206
コッペパン	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.3
牛乳	牛赤肉 ミンチ	15
	豚赤肉 ミンチ	15
スパゲティ	玉ねぎ	35
	人参	10
ミートソース	エリンギ カット	10
	ピーマン	6
ミートソース	にんにく	0.3
	サラダ油	2
アイス	トマトピューレ	13
	トマトケチャップ(1kg)	7
アイス	ぶどう酒 赤	4
	粉チーズ	2.5
アイス	ウスターソース	1.5
	缶)チキンコンソメ	0.3
アイス	食塩	0.2
	こしょう (300g)	0.05
アイス	ブロッコリーカット	20
	きゅうり	25
アイス	赤パプリカ	3
	黄パプリカ	3
アイス	食酢	2
	冷)レモン果汁	0.5
アイス	サラダ油	0.5
	オリーブ油	1.5
アイス	上白糖	0.7
	食塩	0.3
アイス	こしょう (300g)	0.04
	(個)アーモンド入りチーズ	15

## B29日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒米 ごはん	精白米(自校)	65
	黒米	2.5
ごはん	もち米	10
	食塩	0.8
牛乳	牛乳	206
	豚肉 スライス	30
豚肉 とこぼうの煮物	波型こんにやく	35
	洗いごぼう	35
とこぼうの煮物	人参	15
	冷)さやいんげん	7
かきたま汁	サラダ油	1
	濃口醤油	5
かきたま汁	本みりん	2
	中双糖	2
かきたま汁	清酒	1.5
	でんぶん	0.5
かきたま汁	だし汁	8
	鶏卵	20
かきたま汁	玉ねぎ	30
	人参	7
かきたま汁	中ねぎ	5
	濃口醤油	1
かきたま汁	食塩	0.7
	でんぶん	0.5
かきたま汁	だし削り節 鯖抜き	4
	だし昆布	1
かきたま汁	湯	130
	(冷)大福	40

## B30日(水)

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
麦 ごはん	牛乳	206
	牛乳	50
魚の ごま揚げ	清酒	2
	生姜	1
魚の ごま揚げ	濃口醤油	1
	食塩	0.3
魚の ごま揚げ	炒り白ごま	2
	でんぶん	10
魚の ごま揚げ	なたね油	5
	もやし	25
魚の ごま揚げ	キャベツ	20
	きゅうり	20
魚の ごま揚げ	上乾ちりめん	2
	上白糖	1.5
魚の ごま揚げ	食酢	1.5
	冷)レモン果汁	1.5
魚の ごま揚げ	濃口醤油	0.3
	食塩	0.3
魚の ごま揚げ	玉ねぎ	30
	人参	5
魚の ごま揚げ	干しわかめ カット	0.8
	中ねぎ	3
魚の ごま揚げ	中みそ	7
	甘みそ	6
魚の ごま揚げ	だし削り節 鯖抜き	4
	だし昆布	0.7
魚の ごま揚げ	湯	120