

D14日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
炒り黒豆の炊き込みごはん(麦入り)	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	牛肉 スライス	15	
	炒り黒豆	8	
	油揚げ	3	
	つきこんにやく	7	
	人参	5	
	サラダ油	0.8	
	濃口醤油	3	
	清酒	2	
	上白糖	2	
	食塩	1	
	牛乳	206	
	てんぷら	8	
	洗いごぼう	15	
	つきこんにやく	15	
	乾)茎わかめ カット	1.5	
牛乳 茎わかめのきんぴら	人参	7	
	炒り白ごま	1	
	サラダ油	1	
	濃口醤油	3	
	中双糖	1.8	
	本みりん	1	
	だし汁	5	
	一味とうがらし	0.01	
	みそ汁	大根	20
		玉ねぎ	20
しめじ		7	
中ねぎ		5	
中みそ		7	
甘みそ		6	
だし煮干し		4	
湯		120	

D15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	
	牛乳 焼き豆腐のみそそぼろ煮	豚赤肉 ミンチ	15
		焼き豆腐	85
		玉ねぎ	30
		人参	10
		チンゲンサイ	10
		中ねぎ	3
		干しいたけ スライス	1
		生姜	0.5
		にんにく	0.1
		ごま油	1
	赤みそ	6.5	
	三温糖	3	
	清酒	2	
	濃口醤油	2	
一味とうがらし	0.02		
でんぷん	1		
水	20		
小魚入りアーモンド	もやし	35	
	小松菜	20	
	人参	5	
	濃口醤油	2	
	本みりん	0.5	
	炒り白ごま	1.2	
	(個)小魚入りアーモンド	8	

D16日(水)

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
	牛肉 角切り	30
	大かぶ	50
	玉ねぎ	30
	キャベツ	20
	人参	10
	セロリー	3
	パセリ	0.3
	サラダ油	1.2
	有塩バター	0.6
	トマトケチャップ(1kg)	4
	トマトピューレ	4
	ぶどう酒 赤	2
	食塩	0.9
	こしょう (300g)	0.05
	缶)チキンコンソメ	0.5
ローリエ	0.1	
生クリーム(1L)	2	
湯	90	
みかん	ブロッコリーカット	30
	キャベツ	20
	缶)ホールコーン	5
	冷)大豆水煮	5
	食酢	2
	サラダ油	0.8
	上白糖	0.5
	食塩	0.5
	こしょう (300g)	0.04
	みかん	80

D17日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ガーリッククピラフ(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)鶏肉カット 胸皮なし	12
	冷)鶏肉カット もも皮なし	8
	ぶどう酒 白	1
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ カット	8
	冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.8
	サラダ油	1.4
	有塩バター	0.6
	缶)チキンコンソメ	0.7
	食塩	0.9
	こしょう (300g)	0.04
	牛乳	206
	レト)まぐろ油漬	10
キャベツ	30	
人参	5	
ダイスチーズ	5	
乾)ひじき	1.2	
食酢	3	
サラダ油	3	
濃口醤油	2	
上白糖	0.5	
こしょう (300g)	0.02	
ボンレスハム 短冊	5	
レト)うずら卵	20	
レタス	20	
玉ねぎ	20	
人参	5	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	3	
食塩	0.6	
こしょう (300g)	0.03	
濃口醤油	0.5	
缶)チキンコンソメ	0.5	
湯	120	
(個)ミックスナッツ	15	

D18日(金)

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	
	牛乳 はまちの照り焼き	はまち	幼40
		はまち	小50
		はまち	中60
		清酒	2
		食塩	0.15
		濃口醤油	2.5
		三温糖	1.5
		本みりん	1
		でんぷん	0.3
		湯	8
	食べて菜	20	
	キャベツ	35	
	人参	5	
	花かつお 1kg	1	
しょうゆ	1.8		
食酢	1.8		
上白糖	1		
ごま油	1		
大根汁 あさりの佃煮	油揚げ	7	
	大根	30	
	玉ねぎ	20	
	中ねぎ	3	
	中みそ	7	
	甘みそ	6	
	だし煮干し	4	
	水	120	
	レト)あさり佃煮	10	

D21日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
食パン ²⁰⁶	(冷)食パン	6枚切り
	牛乳	206
牛乳	豚赤肉 ミンチ	20
	冷)白いんげん豆	20
チリコンカン	冷)金時豆	15
	じゃがいも	50
コンカン	玉ねぎ	45
	レト)トマト水煮	8
カーン	にんにく	1
	パセリ	0.8
サラダ	サラダ油	1
	トマトケチャップ(1kg)	6
フレン	中双糖	1.5
	ウスターソース	1
チサラダ	ぶどう酒 赤	1
	缶)チキンコンソメ	0.5
ダ	食塩	0.3
	チリパウダー	0.05
ヨー	湯	30
	キャベツ	35
グルト	きゅうり	20
	レト)パイナップル	12
(小中のみ)	食酢	2
	サラダ油	1
71	上白糖	1
	食塩	0.2
70	こしょう (300g)	0.02
	(個)ヨーグルト (70g)	小70
	(個)ヨーグルト (100g)	中100

D22日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
80 ごはん	牛乳	206
	牛乳	206
牛乳	牛肉 スライス	12
	冷)ミニひろす	20
がん	つきこんにやく	25
	洗いごぼう	15
も	人参	10
	冷)さやいんげん	8
ど	乾)ひじき	3
	サラダ油	1
き	三温糖	5
	濃口醤油	4.5
と	本みりん	0.5
	だし削り節 鯖抜き	1
の	湯	20
	小松菜	25
う	もやし	30
	人参	5
ま	濃口醤油	2
	食酢	1.5
煮	上白糖	1
	サラダ油	0.5
125	ごま油	0.5
	炒り白ごま	1
201	(袋)干しいも	10
小		
松		
菜		
の		
ご		
ま		
ド		
レ		
ッ		
シ		
ン		
グ		
71		
70		
和		
え		
干		
し		
芋		
(小中のみ)		

D24日(木)

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

D25日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
き	コッペパン	60
	なたね油	4
な	きな粉	4.5
	三温糖	3
こ	食塩	0.01
	紙ナフキン	1
73 揚げパン	牛乳	206
	冷)肉団子	30
206 (コッ	白菜	40
	玉ねぎ	20
ペ	たけのこ水煮 ホール	10
	人参	8
パン)	しいたけ スライス	5
	中ねぎ	5
牛	はるさめ	3
	生姜	0.5
乳	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	2
白	食塩	0.6
	こしょう (300g)	0.03
菜	缶)チキンコンソメ	0.3
	湯	120
と	きゅうり	20
	人参	5
肉	乾)かんぴょう	5
	乾)刻み昆布	0.5
団	食酢	3
	濃口醤油	3
子	上白糖	1.5
	ごま油	0.5
の	サラダ油	0.5
ス		
ー		
プ		
247		
か		
ん		
び		
よ		
う		
サ		
ラ		
ダ		
39		

D28日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 206 牛乳 豚肉と野菜の炒め物 けんちん汁	精白米(自校)	80
	牛乳	206
	豚肉 スライス	40
	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
	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	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
水	120	

D29日(火)

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) 牛乳 野菜サラダ 小煮干し	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
	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
	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
	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	
食塩	0.3	
こしょう (300g)	0.04	
小煮干し	4	

D30日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
食パン 206 牛乳 スパゲティ イタリアン アーモンド入りチーズ (小中のみ)	(冷)食パン	6枚切り
	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.3
	牛赤肉 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	6
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
	トマトピューレ	13
	トマトケチャップ(1kg)	7
	ぶどう酒 赤	4
	粉チーズ	2.5
	ウスターソース	1.5
	缶)チキンコンソメ	0.3
	食塩	0.2
	こしょう (300g)	0.05
	ブロッコリーカット	20
	きゅうり	25
	赤パプリカ	3
	黄パプリカ	3
	食酢	2
	冷)レモン果汁	0.5
	サラダ油	0.5
	オリーブ油	1.5
	上白糖	0.7
	食塩	0.3
	こしょう (300g)	0.04
	(個)アーモンド入りチーズ	15

D18日(金)(前田小・川添小・林小・協和中で実施)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 206 牛乳 はまちの照り焼き風 76 食べて菜のあえもの 67 大根汁 あさりの佃煮(小中のみ)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	はまち	幼40
	はまち	小50
	はまち	中60
	清酒	2
	食塩	0.15
	米粉	4
	でんぷん	3
	なたね油	4
	濃口醤油	2.5
	三温糖	1.5
	本みりん	1
	でんぷん	0.3
	湯	8
	食べて菜	20
	キャベツ	35
	人参	5
	花かつお (1kg)	1
	濃口醤油	1.8
	食酢	1.8
	上白糖	1
	ごま油	1
	油揚げ	7
	大根	30
	玉ねぎ	20
	人参	5
	中ねぎ	3
	中みそ	7
	甘みそ	6
	だし煮干し	4
	水	120
レト)あさり佃煮	10	