

B5日(月)			B6日(火)			B7日(水)			B8日(木)			B9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
食パン ⁶⁰	(冷)食パン	小60	キムチごはん(麦入り)	精白米(自校)	70	しつぽくうどん	(袋)ゆでうどん	小1-3 200	麦ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	70	コッペパン ⁶⁰	コッペパン	60
		中85		米粒麦	10			(袋)ゆでうどん		小4-6 280			米粒麦 委託	10
牛乳	牛乳	206	小麦入り)	豚肉 スライス	15	牛乳	(袋)ゆでうどん	中 300	牛乳	牛乳	206	牛乳	豚肉 スライス	25
				生姜	0.8			鶏肉カット 胸 皮なし		12			(冷)いわし開き でん粉付き	小40
かぶのポトフ	ベーコン スライス	7	牛乳	濃口醤油	1.2	和えもの	鶏肉カット もも 皮なし	8	いわしの蒲焼き風 ⁵⁸	(冷)いわし開き でん粉付き	中50	ポークビーンズ ²⁰⁸	冷)金時豆	10
	ミニウインナー	20		上白糖	0.8			清酒		1			なたね油	4
かぼちやのサラダ	冷)白いんげん豆	10	ナムル ²⁰⁶	白菜キムチ ご飯用	20	みかん ⁵⁰⁶	てんぷら	10	磯香あえき ⁶⁸	生姜	1.2	湯	皮むき玉ねぎ	40
	皮むき玉ねぎ	40		人参	7			油揚げ		8			濃口醤油	3
かぼちやのサラダ	大かぶ	40	わかめスープ	冷)むき枝豆	5	206	大根	30	きのこのみそ汁 ¹⁹³	本みりん	1.8	湯	サラダ油	40
	皮むき玉ねぎ	40		ごま油	2			里いもカット(2cm角)		15			清酒	1.8
いちごジャム	キャベツ	25	ミックスナッツ(中のみ)	濃口醤油	1.5	73	中ねぎ	5	湯	本みりん	1.8	湯	トマトピューレ	6
	人參	15		食塩	0.5			濃口醤油		5			清酒	1.8
いちごジャム	セロリー	2	206	缶)チキンコンソメ	0.6	80	本みりん	1	湯	でんぷん	0.2	湯	トマトケチャップ(1kg)	3
	パセリ	0.3		牛乳	206			清酒		1			湯	3
いちごジャム	サラダ油	0.4	175	もやし	40	73	だし煮干し	4	湯	小松菜	30	湯	ウスターソース	0.7
	レト)がらスープ	3		きゅうり	15			水		150			もやし	35
いちごジャム	ぶどう酒 白	1	206	さゆり	15	80	牛乳	206	湯	炒り白ごま	1	湯	食塩	0.5
	缶)チキンコンソメ	0.5		人参	5			ローズハム 短冊		5			味付けもみのり	1
いちごジャム	食塩	0.7	206	炒り白ごま	2	80	キャベツ	30	湯	濃口醤油	1	湯	湯	40
	こしょう(300g)	0.03		にんにく	0.1			もやし		25			大根	25
いちごジャム	ローリエ	0.1	206	食酢	2	80	人参	7	湯	油揚げ	5	湯	れんこんカット	15
	湯	80		濃口醤油	2			花かつお(1kg)		0.8			しめじ	12
いちごジャム	かぼちやカット	50	206	上白糖	1.3	80	濃口醤油	2	湯	えのきたけ	10	湯	人参	10
	人參	5		ごま油	1			食酢		1.5			中ねぎ	5
いちごジャム	缶)ホールコーン	5	206	一味とうがらし	0.01	80	食酢	1.5	湯	中みそ	7	湯	焙煎ごまドレッシング(1L)	9
	レーズン	2		ボンレスハム 短冊	5			上白糖		1			甘みそ	6
いちごジャム	ゆで塩	0.5	206	皮むき玉ねぎ	20	80	サラダ油	1	湯	だし煮干し	3	湯		
	(個)マヨネーズ	中のみ8		中ねぎ	3			みかん		80			水	120
いちごジャム	(個)いちごジャム	小15	206	干しわかめ カット	0.8	80			湯			湯		
	(個)いちごジャム	中20		サラダ油	0.5						湯			
いちごジャム			206	レト)がらスープ	3	80			湯				湯	
				濃口醤油	0.8						湯			
いちごジャム			206	食塩	0.7	80			湯				湯	
				こしょう(300g)	0.03						湯			
いちごジャム			206	缶)チキンコンソメ	0.5	80			湯				湯	
				ごま油	0.2						湯			
いちごジャム			206	湯	140	80			湯				湯	
				(個)ミックスナッツ	15						湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
											湯			
いちごジャム			206			80			湯				湯	
				</										

B12日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご はん ⁸⁰	精白米(自校)	70
	米粒麦	10
牛 乳 ²⁰⁶	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
	高野豆腐 サイコロ	10
	皮むき玉ねぎ	35
	しいたけ スライス	4
	冷)さやいんげん	7
	人参	5
	濃口醤油	2.8
	三温糖	2.5
	食塩	0.3
ほ う れ ん 草 の ご ま ド レ ッ シ ン グ あ え ¹²³	湯	35
	ボンレスハム 短冊	5
	ほうれん草	25
	もやし	30
	ゆで塩	0.3
	濃口醤油	1.8
	食酢	1.8
	上白糖	1.5
	ごま油	1
	炒り白ごま	1
小 魚 入 り ア ー モ ン ド ⁶⁷	(個)小魚入りアーモンド	8
	レト)あさり佃煮	10
あ さ り の 佃 煮 ⁸		

B13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
冬 野 菜 カ レ ー ^冬	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚肉 スライス	25
	皮むき玉ねぎ	40
	じゃがいもカット	25
	大かぶ	20
	れんこんカット	15
	人参	7
	にんにく	0.5
	生姜	0.5
ラ イ ス (^冬 麦 ご は ん)	サラダ油	1
	小麦粉(中力粉)	6
	缶)カレー粉	1
	サラダ油	4
	トマトケチャップ(1kg)	2
	ウスターソース	1.3
	とんかつソース	1
	濃口醤油	1
	チャツネ(450g)	1
	ぶどう酒 赤	1
牛 乳 ^牛	食塩	0.8
	ごしょう(300g)	0.04
	缶)チキンコンソメ	0.5
	湯	80
	牛乳	206
	乾)海藻ミックス	0.9
	キャベツ	40
	きゅうり	15
	炒り白ごま	1
	食酢	3
海 藻 サ ラ ダ ^海	濃口醤油	3
	上白糖	1.5
	ごま油	0.5
	サラダ油	0.5
	小煮干し	4

B14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒 糖 パ ン ³⁰	レーズンパン	15
	黒糖パン	15
	牛乳	206
	鶏肉カット 胸 皮なし	33
	鶏肉カット もも 皮なし	22
	濃口醤油	4
	清酒	1
	生姜	1
	でんぷん	5
	米粉	2
レ ー ズ ン パ ン (^小 の み)	なたね油	5
	きゅうり	15
	乾)切干し大根	5
	人参	7
	乾)刻み昆布	0.4
	食酢	3
	濃口醤油	3
	上白糖	1.5
	ごま油	0.5
	サラダ油	0.5
牛 乳 ^牛	精白米(自校)	10
	米粒麦	8
	ベーコン スライス	8
	皮むき玉ねぎ	25
	人参	10
	エリンギ カット	10
	チンゲンサイ	7
	サラダ油	1
	レト)トマト水煮	18
	レト)がらスープ	3
鶏 の か ら 揚 げ ³⁶	缶)チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.6
	ごしょう(300g)	0.04
	ぶどう酒 赤	0.8
	湯	130

B15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
里 芋 ご は ん ^里	精白米(自校)	80
	冷)鶏肉カット 胸皮なし	6
	冷)鶏肉カット もも皮なし	4
	油揚げ	5
	里いもカット(2cm角)	25
	人参	7
	冷)むぎ枝豆	3
	濃口醤油	3
	清酒	2
	上白糖	0.7
牛 乳 ^牛	食塩	0.8
	だし昆布	1
	牛乳	206
	てんぷら	10
	もめん豆腐	30
	まんば	40
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	2.5
	本みりん	0.5
	ごま油	0.2
ま ん ば の け ん ち ゃ ん ¹³⁸	だし汁	10
	油揚げ	5
	袋)生うどん	20
	大根	15
	人参	8
	中ねぎ	5
	しいたけ スライス	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	だし煮干し	3
う ち こ み 汁 ²⁰⁶	水	150

B16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中 華 ど ん ぶ り ^中	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚肉 スライス	20
	生姜	2
	濃口醤油	1.5
	清酒	1
	冷)いか(1×4)	10
	清酒	1
	レト)うずら卵	20
	白菜	30
牛 乳 ^牛	皮むき玉ねぎ	30
	たけのこ水煮 ホール	10
	人参	15
	中ねぎ	5
	ごま油	0.5
	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1.5
	缶)チキンコンソメ	0.4
	食塩	0.5
	でんぷん	1
湯 の 南 蛮 漬 け ²⁸⁷	湯	55
	牛乳	206
	冷)わかさぎ でん粉付き	35
	なたね油	4
	細ねぎ	2
	食酢	3
	上白糖	2
	濃口醤油	1.8
	本みりん	0.8
	一味とうがらし	0.02
ゆ で ブ ロ ッ コ リ ー ²⁰⁶	湯	1.5
	ブロッコリーカット	30
	ゆで塩	0.5

B19日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
60 コッペパン	コッペパン	60
	牛乳	206
	鶏肉カット 胸 皮なし	12
	鶏肉カット もも 皮なし	8
	ぶどう酒 白	1
	じゃがいもカット	30
	皮むき玉ねぎ	40
	人参	12
	エリンギ カット	8
	パセリ	0.5
牛乳	サラダ油	1
	食塩	0.7
	こしょう(300g)	0.05
	小麦粉(中力粉)	4
	サラダ油	3.5
	有塩バター	0.6
	ローリエ	0.1
	缶)チキンコンソメ	0.5
	牛乳(調理用 1L)	30
	湯	60
クリーム シチュー	レト)ミックスビーンズ	15
	キャベツ	30
	レタス	10
	食酢	3
	サラダ油	2.4
	上白糖	1
	食塩	0.36
	こしょう(300g)	0.04
豆まめ サラダ		

B20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
五目 チャーハン	精白米(自校)	70
	米粒麦	10
	焼き豚	20
	皮むき玉ねぎ	15
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	3
	ごま油	1.5
	清酒	1
	濃口醤油	1
133 麦入り)	缶)チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.5
	こしょう(300g)	0.02
	牛乳	206
	大根	40
	きゅうり	15
	缶)ホールコーン	5
	濃口醤油	2
	食酢	2
	上白糖	1
206 大根のそぼろ煮	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
	ボンレスハム 短冊	5
	鶏卵	20
	皮むき玉ねぎ	20
	レタス	15
	人参	5
	中ねぎ	5
	レト)がらスープ	3
	食塩	0.6
66 レタスと卵のスープ	こしょう(300g)	0.03
	缶)チキンコンソメ	0.5
	濃口醤油	0.5
	でんぷん	0.5
	湯	120
195		

B21日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじき ごはん	精白米(自校)	70
	米粒麦	10
	冷)鶏肉カット 胸皮なし	12
	冷)鶏肉カット もも皮なし	8
	人参	7
	つきこんにやく	7
	冷)むき枝豆	5
	乾)ひじき	1
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
129 牛乳	上白糖	2
	清酒	2
	食塩	1
	牛乳	206
	豚肉 ミンチ	10
	大根	70
	人参	10
	冷)グリーンピース	5
	生姜	0.5
	サラダ油	0.5
206 大根のそぼろ煮	濃口醤油	3
	上白糖	2
	清酒	1
	本みりん	1
	でんぷん	0.5
	だし汁	10
	油揚げ	5
	かぼちゃカット(1.5×1.5)	25
	皮むき玉ねぎ	25
	中ねぎ	7
114 かぼちゃのみそ汁	中みそ	7
	甘みそ	6
	だし煮干し	3
	水	120
198		

B22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
60 食パン	(冷)食パン	小60
	(冷)食パン	中85
	牛乳	206
	ボンレスハム 短冊	5
	冷)むきえび100-200	30
	生姜	0.3
	清酒	1
	冷)豆腐 カット	85
	たけのこ水煮 ホール	8
	チンゲンサイ	10
牛乳	人参	10
	中ねぎ	5
	生姜	0.4
	サラダ油	1
	ごま油	1
	レト)がらスープ	3
	清酒	1
	でんぷん	2.5
	食塩	0.6
	缶)チキンコンソメ	0.5
214 中華和え	湯	50
	ブロッコリーカット	25
	キャベツ	25
	濃口醤油	2
	食酢	1.5
	上白糖	1
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
	さつまいも 乱切り	40
	なたね油	4
56 大学いも	三温糖	4
	サラダ油	1
	食酢	0.8
	水	1.2
	炒り白ごま	0.5