

A10日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
金時人參のピラフ (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 (1.8L)	1	
	玉ねぎ	15	
	金時人參	13	
	冷)むき枝豆	5	
	にんにく	0.2	
	サラダ油	1	
	有塩バター	1	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	食塩	1	
牛乳 ¹³⁸	こしょう(300g)	0.03	
	野菜サラダ ²⁰⁶	牛乳	206
		レト)まぐろ油漬	12
		キャベツ	30
		きゅうり	12
		ダイスチーズ	8
		食酢	3
		サラダ油	1
		砂糖(上白糖)	0.7
		食塩	0.3
		こしょう(300g)	0.03
		冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
		玉ねぎ	25
冷)白いんげん豆	10		
人參	7		
セロリー	5		
パセリ	0.5		
サラダ油	0.5		
乾)マカロニ(シエル)	8		
レト)がらスープ	3		
食塩	0.7		
こしょう(300g)	0.03		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		
濃口醤油	0.5		
マカロニスープ ⁶⁷	湯	120	
	レト)うずら卵	20	
	乾)沖縄もずく	0.5	
	玉ねぎ	15	
	人參	5	
	中ねぎ	5	
	レト)がらスープ	3	
	清酒	1	
	濃口醤油	1	
	食塩	0.8	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
	湯	120	
	レト)うずら卵	20	
乾)沖縄もずく	0.5		
玉ねぎ	15		
人參	5		
中ねぎ	5		
レト)がらスープ	3		
清酒	1		
濃口醤油	1		
食塩	0.8		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4		
湯	120		

A11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	60	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		鶏肉 胸 皮なし カット	18
		鶏肉 もも 皮なし カット	12
		清酒	1
		でん粉	5
		冷)豚レバー でん粉付き	20
		乾)カシューナッツ 無塩	12
		なたね油	5
		細ねぎ	1
		生姜	0.8
		にんにく	0.8
		砂糖(中双糖)	3
濃口醤油	2.8		
清酒	1.5		
豆板醤	0.05		
湯	4		
鶏とレバーのナッツ揚げ ⁸⁷	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5	
	もめん豆腐	20	
	キャベツ	25	
	もやし	15	
	人參	7	
	食塩	0.3	
	濃口醤油	1	
	ごま油	1	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
	こしょう(300g)	0.03	
	乾)花かつお	0.5	
	レト)うずら卵	20	
	乾)沖縄もずく	0.5	
玉ねぎ	15		
人參	5		
中ねぎ	5		
レト)がらスープ	3		
清酒	1		
濃口醤油	1		
食塩	0.8		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4		
湯	120		

A12日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
黒豆ごはん ⁹²	精白米(自校)	70	
	もち米	10	
	乾)炒り黒豆	9	
	清酒	2	
	食塩	0.8	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		豚赤肉 ミンチ	15
		厚揚げ	25
		大根	70
		人參	10
		冷)さやいんげん	7
		生姜	0.3
		サラダ油	1
濃口醤油		5	
砂糖(三温糖)		3	
本みりん		1	
清酒		1	
でん粉	0.9		
湯	20		
大根と厚揚げのそぼろ煮 ¹⁵⁹	もやし	25	
	キャベツ	20	
	きゅうり	20	
	上乾ちりめん	2	
	砂糖(上白糖)	1.5	
	食酢	1.5	
	冷)レモン果汁	1.5	
	濃口醤油	0.3	
	食塩	0.3	
	レト)うずら卵	20	
	乾)沖縄もずく	0.5	
	玉ねぎ	15	
	人參	5	
中ねぎ	5		
レト)がらスープ	3		
清酒	1		
濃口醤油	1		
食塩	0.8		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4		
湯	120		

A13日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
親子どんぶり (麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	鶏肉 胸 皮なし カット	15
	鶏肉 もも 皮なし カット	10
	鶏卵	30
	玉ねぎ	50
	人參	10
	中ねぎ	5
	しいたけ スライス	4
	濃口醤油	5
	本みりん	3
	砂糖(上白糖)	2
	食塩	0.5
でん粉	0.5	
乾)だし削り節 鯖抜き	2	
湯	60	
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	冷)ししゃも	20
	でん粉	4
	なたね油	4
	小松菜	25
	もやし	30
	人參	7
	乾)白ごま 炒り (1kg)	1
	濃口醤油	2.5
	食酢	0.5
	砂糖(上白糖)	0.5
	レト)うずら卵	20
	乾)沖縄もずく	0.5
玉ねぎ	15	
人參	5	
中ねぎ	5	
レト)がらスープ	3	
清酒	1	
濃口醤油	1	
食塩	0.8	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
湯	120	

A16日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン ⁶⁰	米粉パン	60
	牛乳	206
牛乳	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	鶏肉 胸 皮なし カット	12
大豆とトマトのシチュー	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
	冷)大豆水煮	30
	じゃがいも	25
	玉ねぎ	30
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉(中力粉)	4
	サラダ油	3.5
	有塩バター	0.6
	レト)トマト水煮 ダイス	30
	トマトピューレ	10
	ぶどう酒 赤 (1.8L)	2
	ウスターソース	2
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.6
りんご(小中のみ)	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	こしょう(300g)	0.06
	ローリエ	0.1
	湯	60
	乾)海藻ミックス	1
	キャベツ	30
	きゅうり	10
	缶)ホールコーン	7
	乾)白ごま 炒り (1kg)	1
	食酢	3
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	1.5
ごま油	0.5	
58	サラダ油	0.5
50	(個)りんご 皮付き カット(1/4)	50

A17日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
カレーピラフ(麦入り)	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	粗挽きウインナー カット(1cm) 乳・卵抜き	15	
	玉ねぎ	20	
	人参	10	
	エリンギ カット	5	
	冷)むき枝豆	5	
	サラダ油	0.5	
	有塩バター	0.6	
	食塩	1	
	こしょう(300g)	0.03	
	缶)カレー粉	0.7	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	206	牛乳	206
	ごぼうサラダ	レト)まぐろ油漬	10
		ごぼう サラダ用スティック状	25
		食酢	1
きゅうり		12	
人参		8	
缶)ホールコーン		5	
糖煎ごまドレッシング 乳・卵抜き		8	
ボンレスハム 短冊 卵抜き		5	
レト)うずら卵		20	
レタス		15	
玉ねぎ		20	
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		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		
でん粉	0.4		
186	湯	120	
(個)アーモンド入りチーズ	15		

A18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	牛乳	206	
	冷)紫いか 短冊(2×4cm)	40	
	こしょう(300g)	0.03	
	食塩	0.2	
	清酒	2	
	天ぷら粉 乳・卵抜き	7	
	ごま油	0.1	
	サラダ油	0.1	
	ベーキングパウダー	1	
	水	11	
	なたね油	7	
	切干大根のあえもの	ほうれん草	15
		乾)切干し大根	4
		缶)ホールコーン	3
		人参	5
		乾)刻み昆布	0.6
		砂糖(三温糖)	1.5
濃口醤油		2.5	
食酢		1	
ごま油		0.3	
うちこみ汁		油揚げ	5
		生うどん	20
		大根	15
	金時人参	8	
	中ねぎ	5	
	しいたけ スライス	5	
	中みそ	7	
	甘みそ	6	
	乾)だし煮干し	4	
	225	水	150

A19日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
食パン ⁵⁷	冷)食パン	57	
	牛乳	206	
牛乳	鶏肉 胸 皮なし カット	15	
	鶏肉 もも 皮なし カット	10	
	ぶどう酒 白 (1.8L)	1	
	じゃがいも	30	
	玉ねぎ	40	
	レト)大豆ペースト	20	
	人参	10	
	エリンギ カット	10	
	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	
	レト)がらスープ	3	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
牛乳(調理用 1L)	30		
239	湯	60	
レタスのサラダ	レタス	15	
	キャベツ	25	
	きゅうり	15	
	ローズハム 短冊 卵抜き	5	
	人参	5	
	食酢	1.8	
	砂糖(上白糖)	1.2	
	サラダ油	1.2	
	食塩	0.3	
	70	こしょう(300g)	0.03

A20日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量		
いりこめし(麦入り)	精白米(自校)	70		
	米粒麦 自校	10		
	乾)かえり	3		
	油揚げ	5		
	つきこんにやく	10		
	洗いごぼう	7		
	金時人参	5		
	冷)むき枝豆	5		
	濃口醤油	4		
	清酒	1.5		
	食塩	0.6		
	乾)だし昆布	1		
	232	水	110	
	まんばのけんちゃん	206	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		
94		だし汁	10	
あんもち雑煮		冷)あん入り白玉	30	
		大根	25	
		金時人参	5	
	中ねぎ	5		
	甘みそ	7		
	中みそ	6		
	サラダ油	0.5		
	乾)だし削り節 鱈抜き	4		
	203	水	120	
	3	(個)和三盆糖	3	

A23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	牛乳	206
	豚赤肉 ミンチ	25
麻 婆 豆 腐	清酒	1
	もめん豆腐	80
中 華 サ ラ ダ	玉ねぎ	35
	人参	10
中 華 サ ラ ダ	しいたけ スライス	5
	中ねぎ	5
中 華 サ ラ ダ	生姜	1
	にんにく	0.8
中 華 サ ラ ダ	サラダ油	1
	トマトケチャップ (1kg)	7
中 華 サ ラ ダ	濃口醤油	3.5
	レト)がらスープ	3
中 華 サ ラ ダ	赤みそ	2
	清酒	1
中 華 サ ラ ダ	砂糖(三温糖)	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
中 華 サ ラ ダ	食塩	0.15
	豆板醤	0.1
中 華 サ ラ ダ	でん粉	1
	ごま油	0.1
中 華 サ ラ ダ	湯	35
	ローズハム 短冊 卵抜き	7
中 華 サ ラ ダ	乾)はるさめ	5
	もやし	20
中 華 サ ラ ダ	きゅうり	15
	人参	10
中 華 サ ラ ダ	乾)白ごま 炒り (1kg)	1
	濃口醤油	2.5
中 華 サ ラ ダ	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1.5
中 華 サ ラ ダ	ごま油	1
	からし粉	0.05

A24日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
し つ ぽ く う ど ん	(個)ゆでうどん	幼小-小3 200
	(個)ゆでうどん	小4-6 280
し つ ぽ く う ど ん	(個)ゆでうどん	中 300
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
し つ ぽ く う ど ん	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	清酒	1
し つ ぽ く う ど ん	油揚げ	5
	大根	30
し つ ぽ く う ど ん	里いも カット	20
	金時人参	10
し つ ぽ く う ど ん	洗いごぼう	7
	中ねぎ	5
し つ ぽ く う ど ん	濃口醤油	5
	本みりん	1
し つ ぽ く う ど ん	清酒	1
	食塩	0.4
し つ ぽ く う ど ん	乾)だし煮干し	5
	水	150
し つ ぽ く う ど ん	牛乳	206
	冷)たこ カット(3cm)	40
し つ ぽ く う ど ん	濃口醤油	2
	砂糖(三温糖)	0.5
し つ ぽ く う ど ん	本みりん	1
	清酒	2
し つ ぽ く う ど ん	食べて菜	15
	もやし	30
し つ ぽ く う ど ん	金時人参	5
	乾)もみのり	1.2
し つ ぽ く う ど ん	乾)白ごま 炒り (1kg)	1
	濃口醤油	1.2
し つ ぽ く う ど ん	ぼんかん	100

A25日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セ ル フ ハ ン バ ー ガ ー (<small>コッペパン</small>)	コッペパン(丸型)	60
	牛乳	206
セ ル フ ハ ン バ ー ガ ー (<small>コッペパン</small>)	(冷)おからハンバーグ	幼小50
	(冷)おからハンバーグ	中60
セ ル フ ハ ン バ ー ガ ー (<small>コッペパン</small>)	キャベツ	30
	人参	5
セ ル フ ハ ン バ ー ガ ー (<small>コッペパン</small>)	(個)トマトケチャップ	幼小-小4 8
	(個)ケチャップマスタード	小5-中 8
セ ル フ ハ ン バ ー ガ ー (<small>コッペパン</small>)	(個)スライスチーズ	中20
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
セ ル フ ハ ン バ ー ガ ー (<small>コッペパン</small>)	缶)クリームコーン	35
	玉ねぎ	30
セ ル フ ハ ン バ ー ガ ー (<small>コッペパン</small>)	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
セ ル フ ハ ン バ ー ガ ー (<small>コッペパン</small>)	牛乳(調理用 1L)	30
	レト)がらスープ	3
セ ル フ ハ ン バ ー ガ ー (<small>コッペパン</small>)	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.6
セ ル フ ハ ン バ ー ガ ー (<small>コッペパン</small>)	こしょう(300g)	0.03
	コーンスターチ	1
セ ル フ ハ ン バ ー ガ ー (<small>コッペパン</small>)	湯	75

A26日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大 根 め し (<small>麦入り</small>)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
大 根 め し (<small>麦入り</small>)	冷)鶏肉カット 胸皮なし	12
	冷)鶏肉カット もも皮なし	8
大 根 め し (<small>麦入り</small>)	油揚げ	5
	大根	25
大 根 め し (<small>麦入り</small>)	冷)むぎ枝豆	5
	濃口醤油	3
大 根 め し (<small>麦入り</small>)	清酒	1.5
	食塩	0.8
大 根 め し (<small>麦入り</small>)	乾)だし昆布	1.2
	牛乳	206
大 根 め し (<small>麦入り</small>)	てんぷら	10
	乾)荻わかめ カット	1.5
大 根 め し (<small>麦入り</small>)	れんこん イチョウ	15
	ごぼう ささがき	15
大 根 め し (<small>麦入り</small>)	つきこんにやく	15
	人参	10
大 根 め し (<small>麦入り</small>)	ごま油	1
	濃口醤油	4.5
大 根 め し (<small>麦入り</small>)	砂糖(中双糖)	3
	本みりん	1
大 根 め し (<small>麦入り</small>)	だし汁	5
	乾)白ごま 炒り (1kg)	1
大 根 め し (<small>麦入り</small>)	油揚げ	5
	さつまいも 皮付き 角切り(1.5~2cm)	35
大 根 め し (<small>麦入り</small>)	金時人参	7
	中ねぎ	5
大 根 め し (<small>麦入り</small>)	中みそ	7
	甘みそ	6
大 根 め し (<small>麦入り</small>)	乾)だし煮干し	5
	水	120

A27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
	米粒麦 委託	10
麦 ご は ん ²⁰⁶	牛乳	206
	冷)さばの甘露煮	幼小50
麦 ご は ん ⁵⁰	冷)さばの甘露煮	中70
	まんぱ	25
麦 ご は ん ⁵⁰	もやし	35
	人参	5
麦 ご は ん ⁵⁰	濃口醤油	2
	食酢	1.5
麦 ご は ん ⁵⁰	砂糖(上白糖)	1
	サラダ油	0.5
麦 ご は ん ⁷²	ごま油	0.5
	乾)白ごま 炒り (1kg)	1
麦 ご は ん ⁷²	鶏肉 胸 皮なし カット	6
	鶏肉 もも 皮なし カット	4
麦 ご は ん ⁷²	冷)白玉	25
	なると カット(3mm)	5
麦 ご は ん ⁷²	大根	25
	人参	7
麦 ご は ん ⁷²	小松菜	6
	濃口醤油	2
麦 ご は ん ⁷²	食塩	0.5
	本みりん	1
麦 ご は ん ⁷²	乾)だし削り筋 鱈抜き	4
	乾)だし昆布	1
麦 ご は ん ⁷²	水	110

A30日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
食 57 パン	(冷)食パン	57
牛 206 乳	牛乳	206
牛 乳	ミニウインナー 乳・卵抜き	20
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	7
ポ ト フ	玉ねぎ	40
	じゃがいも	30
花 野 菜 の サ ラ ダ	キャベツ	25
	大かぶ	20
ク リ ー ム チ ー ズ	人参	5
	セロリー	2
サ ラ ダ	パセリ	0.7
	冷)白いんげん豆	15
の う ま 煮	サラダ油	1
	レト)がらスープ	3
大 根 サ ラ ダ	ぶどう酒 白 (1.8L)	1
	食塩	0.5
あ さ り の 佃 煮 (小中のみ)	こしょう(300g)	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
あ さ り の 佃 煮 (小中のみ)	ローリエ	0.1
	湯	75
あ さ り の 佃 煮 (小中のみ)	ブロccoli カット	30
	カリフラワー カット	15
あ さ り の 佃 煮 (小中のみ)	缶)ホールコーン	5
	食酢	3.5
あ さ り の 佃 煮 (小中のみ)	サラダ油	1.5
	砂糖(上白糖)	1.5
あ さ り の 佃 煮 (小中のみ)	食塩	0.3
	こしょう(300g)	0.03
あ さ り の 佃 煮 (小中のみ)		
	18 (個)クリームチーズ	18

A31日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 80 ご はん	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
牛 乳		
	牛乳	206
牛 乳	鶏肉 胸 皮なし カット	9
	鶏肉 もも 皮なし カット	6
が ん も ど き と ひ じ き の う ま 煮	冷)ひろうす ミニ	20
	乾)ひじき	3
あ さ り の 佃 煮 (小中のみ)	つきこんにやく	25
	洗いごぼう	15
あ さ り の 佃 煮 (小中のみ)	人参	10
	冷)さやいんげん	8
あ さ り の 佃 煮 (小中のみ)	サラダ油	1
	濃口醤油	5
あ さ り の 佃 煮 (小中のみ)	砂糖(三温糖)	4.5
	本みりん	0.5
あ さ り の 佃 煮 (小中のみ)	湯	20
あ さ り の 佃 煮 (小中のみ)	レト)まぐろ油漬	12
	大根	25
あ さ り の 佃 煮 (小中のみ)	きゅうり	15
	人参	5
あ さ り の 佃 煮 (小中のみ)	食酢	3
	濃口醤油	2
あ さ り の 佃 煮 (小中のみ)	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
あ さ り の 佃 煮 (小中のみ)		
	10 あさり佃煮	10