

## C10日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
金時人参のピラフ (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
	金時人参	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
こしょう(300g)	0.03	
牛乳 <sup>138</sup> 野菜サラダ <sup>206</sup> マカロニスープ <sup>67</sup>	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
人参	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	
湯	120	

## C11日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン <sup>60</sup> 牛乳 <sup>206</sup> シヤールン豆腐 <sup>214</sup> ブロッコリーの中 華和え <sup>214</sup> 大学いも <sup>56</sup>	コッペパン	60
	牛乳	206
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	5
	冷)むきえび 100-200	30
	生姜	0.3
	清酒	1
	もめん豆腐	85
	たけのこポイル ホール	8
	チンゲンサイ	10
	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	
でん粉	2.5	
食塩	0.6	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
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	
砂糖(上白糖)	1	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
きつまいも 乱切り(2cm程度)	40	
なたね油	4	
砂糖(三温糖)	4	
サラダ油	1	
食酢	0.8	
水	1.2	
乾)白ごま 炒り (1kg)	0.5	

## C12日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん <sup>80</sup> 牛乳 <sup>206</sup> 煮込みおでん <sup>215</sup> ひじきのり <sup>74</sup> ひじきのり <sup>10</sup>	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	ミニウインナー 乳・卵抜き	20
	レト)うずら卵	20
	てんぷら	20
	厚揚げ	25
	里いも カット	20
	板こんにやく	20
	大根	25
	人参	10
	乾)早煮昆布 カット	0.8
	砂糖(中双糖)	2
赤みそ	4	
甘みそ	6	
濃口醤油	0.8	
清酒	1	
水	40	
上乾ちりめん	4	
小松菜	25	
もやし	40	
濃口醤油	2.7	
ボン酢	0.7	
砂糖(上白糖)	0.5	
乾)白ごま 炒り (1kg)	1	
(個)ひじきのり	10	

## C13日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン <sup>60</sup> 牛乳 <sup>206</sup> 鶏とレバーのナッツ揚げ <sup>87</sup> チャンプルー <sup>215</sup> もずくスープ <sup>75</sup>	コッペパン	60
	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	
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	
人参	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	
人参	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	

C16日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
黒豆ごはん <sup>92</sup>	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 <sup>206</sup>	牛乳	206
		豚赤肉 ミンチ	15
		厚揚げ	25
		大根	70
		人参	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	
大根と厚揚げのそぼろ煮 <sup>159</sup>	本みりん	1	
	清酒	1	
	でん粉	0.9	
	湯	20	
	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	
香りあえ <sup>72</sup>	冷)レモン果汁	1.5	
	濃口醤油	0.3	
	食塩	0.3	

C17日(火)

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	
	人参	10	
	中ねぎ	5	
	しいたけ スライス	4	
	濃口醤油	5	
牛乳	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	
	冷)ししゃも	20	
	でん粉	4	
	なたね油	4	
ししゃものから揚げ <sup>28</sup>	小松菜	25	
	もやし	30	
	人参	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	
小松菜ともやしのあえもの <sup>67</sup>			

C18日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
米粉パン <sup>60</sup>	米粉パン	60	
	牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
		鶏肉 もも 皮なし カット	8
		鶏肉 胸 皮なし カット	12
		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)むぎ枝豆	5
にんにく		0.5	
大豆とトマトのシチュー	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	
海藻サラダ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	ごしょう(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	
りんご <sup>241</sup>	濃口醤油	3	
	砂糖(上白糖)	1.5	
	ごま油	0.5	
	サラダ油	0.5	
(個)りんご 皮付き カット(1/4)		50	

C19日(木)

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)むぎ枝豆	5	
	サラダ油	0.5	
	有塩バター	0.6	
	食塩	1	
牛乳	ごしょう(300g)	0.03	
	缶)カレー粉	0.7	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	牛乳	206	
	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	
レタスのスープ	缶)ホールコーン	8	
	ポテトマッシュ 乳・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	
	ごしょう(300g)	0.03	
	濃口醤油	0.5	
アーモンド入りチーズ(中のみ)	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	でん粉	0.4	
	湯	120	
	(個)アーモンド入りチーズ	15	

C20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(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
		冷)紫いか 短冊(2×4cm)	40
		ごしょう(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	
いかのさくさく揚げ <sup>68</sup>	なたね油	7	
	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 <sup>33</sup>	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	
	水	150	

C23日(月)

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
	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
湯	60	
レタス	15	
キャベツ	25	
きゅうり	15	
ロースハム 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	
こしょう(300g)	0.03	

C24日(火)

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
	人参	0.6
	乾)だし昆布	1
	水	110
	牛乳	206
	めんづら	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	
だし汁	10	
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	
乾)だし昆布	0.5	
乾)だし削り節 鯖抜き	4	
水	120	
(個)和三盆糖	3	

C25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
	牛乳	206
	豚赤肉 ミンチ	25
	清酒	1
	もめん豆腐	80
	玉ねぎ	35
	人参	10
	しいたけ スライス	5
	中ねぎ	5
	生姜	1
	にんにく	0.8
	サラダ油	1
	トマトケチャップ (1kg)	7
	濃口醤油	3.5
	レト)がらスープ	3
	赤みそ	2
	清酒	1
	砂糖(三温糖)	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
食塩	0.15	
豆板醤	0.1	
でん粉	1	
ごま油	0.1	
湯	35	
ロースハム 短冊 卵抜き	7	
乾)はるさめ	5	
もやし	20	
きゅうり	15	
人参	10	
乾)白ごま 炒り (1kg)	1	
濃口醤油	2.5	
食酢	2	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	1	
からし粉	0.05	

C26日(木)

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

C27日(金)

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

## C30日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大根 めし (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
	油揚げ	5
	大根	25
	冷)むき枝豆	5
	濃口醤油	3
	清酒	1.5
	食塩	0.8
	乾)だし昆布	1.2
	牛乳 <sup>142</sup>	
	牛乳	206
茎わかめ のきんぴら	てんぷら	10
	乾)茎わかめ カット	1.5
	れんこん イチョウ	15
	ごぼう ささがき	15
	つきこんにやく	15
	人参	10
	ごま油	1
	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3
	本みりん	1
金時 人参の みそ汁 <sup>82</sup>	だし汁	5
	乾)白ごま 炒り (1kg)	1
	油揚げ	5
	さつまいも 皮付き 角切り(1.5~2cm)	35
	金時人参	7
	中ねぎ	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	乾)だし煮干し	5
<sup>190</sup>	水	120

## C31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
牛乳 <sup>50</sup>	(冷)さばの甘露煮	小50
	(冷)さばの甘露煮	中70
さばの 甘露煮		
	まんば	25
	もやし	35
	人参	5
	濃口醤油	2
	食酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
	乾)白ごま 炒り (1kg)	1
まんば のごま ドレッシング あえ <sup>72</sup>	鶏肉 胸 皮なし カット	6
	鶏肉 もも 皮なし カット	4
	冷)白玉	25
	なると カット(3mm)	5
	大根	25
	人参	7
	小松菜	6
	濃口醤油	2
	食塩	0.5
	本みりん	1
白玉 雑煮 <sup>197</sup>	乾)だし削り節 鯖抜き	4
	乾)だし昆布	1
	水	110