

F10日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カ <sup>80</sup> レ <sup>206</sup> ー ライ ス	精白米(自校)	80
	牛乳	206
牛 乳	豚肉 スライス	20
	乾)レンズ豆 赤	5
牛 乳	玉ねぎ 皮むき	40
	じゃがいも 皮むき カット(2cm)	40
か ぼ ち ゃ サ ラ ダ	人参	10
	レト)トマト水煮 ダイス	5
か ぼ ち ゃ サ ラ ダ	冷)おろしにんにく	0.5
	サラダ油	1
か ぼ ち ゃ サ ラ ダ	小麦粉(中力粉)	5.5
	サラダ油	4.5
か ぼ ち ゃ サ ラ ダ	缶)カレー粉	1
	レト)がらスープ	3
か ぼ ち ゃ サ ラ ダ	ウスターソース	3
	ぶどう酒 赤 (1.8L)	2
か ぼ ち ゃ サ ラ ダ	トマトケチャップ (1kg)	2
	とんかつソース	1
か ぼ ち ゃ サ ラ ダ	濃口醤油	1
	チャツネ (450g)	1
か ぼ ち ゃ サ ラ ダ	食塩	0.8
	こしょう (300g)	0.04
か ぼ ち ゃ サ ラ ダ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	湯 <sup>237</sup>	90
か ぼ ち ゃ サ ラ ダ	かぼちゃ カット(1.5×1.5cm)	35
	人参	5
か ぼ ち ゃ サ ラ ダ	レト)ホールコーン	5
	(個)マヨネーズ 卵抜き	8

F11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 <sup>60</sup>	60
	牛乳 <sup>206</sup>	206
牛 乳	ミニウインナー 乳・卵抜き	25
	じゃがいも 皮むき カット(2cm)	35
牛 乳	玉ねぎ 皮むき	20
	キャベツ	20
ポ ト フ	かぶ 皮むき	20
	レト)がらスープ	3
ポ ト フ	食塩	0.5
	こしょう(300g)	0.03
カ ロ ッ ト	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	でん粉	1
カ ロ ッ ト	ローリエ	0.1
	湯 <sup>205</sup>	80
カ ロ ッ ト	レト)まぐろ油漬	12
	人参	25
カ ロ ッ ト	冷)さやいんげん	17
	りんご酢	2
カ ロ ッ ト	食酢	1
	砂糖(上白糖)	0.4
カ ロ ッ ト	オリーブ油	0.3
	サラダ油	0.3
カ ロ ッ ト	食塩	0.2
	こしょう(300g) <sup>58</sup>	0.02
カ ロ ッ ト	(個)いちごジャム <sup>15</sup>	15

F12日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
金 時 人 参 の ピ ラ フ	精白米(自校)	80
	鶏肉 胸 皮なし カット	9
金 時 人 参 の ピ ラ フ	鶏肉 もも 皮なし カット	6
	ぶどう酒 白 (1.8L)	0.5
金 時 人 参 の ピ ラ フ	金時人参	13
	冷)むき枝豆	5
金 時 人 参 の ピ ラ フ	玉ねぎ 皮むき	7
	タピオカこんにやく ミックス	5
金 時 人 参 の ピ ラ フ	冷)おろしにんにく	0.2
	サラダ油	1
金 時 人 参 の ピ ラ フ	有塩バター	0.5
	食塩	1
金 時 人 参 の ピ ラ フ	こしょう(300g)	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き <sup>129</sup>	0.5
金 時 人 参 の ピ ラ フ	牛乳 <sup>206</sup>	206
	ごぼうサラダ	25
金 時 人 参 の ピ ラ フ	れんこん イチョウ	20
	人参	5
金 時 人 参 の ピ ラ フ	レト)ホールコーン	5
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
金 時 人 参 の ピ ラ フ	鶏卵	20
	玉ねぎ 皮むき	25
金 時 人 参 の ピ ラ フ	レタス	15
	金時人参	5
金 時 人 参 の ピ ラ フ	レト)がらスープ	3
	食塩	0.6
金 時 人 参 の ピ ラ フ	こしょう(300g)	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
金 時 人 参 の ピ ラ フ	濃口醤油	0.5
	湯 <sup>200</sup>	125

F13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
麦 ご は ん	牛乳 <sup>206</sup>	206
	冷)さばの甘露煮	小50
麦 ご は ん	冷)さばの甘露煮	中70
	太もやし	30
麦 ご は ん	小松菜	15
	人参	5
麦 ご は ん	濃口醤油 和え物用 ペットボトル	2
	すだち酢	1.5
麦 ご は ん	砂糖(上白糖)	1.4
	乾)白ごま 炒り (500g) <sup>56</sup>	1.2
麦 ご は ん	油揚げ	5
	金時いも 角切り(1.5cm)	25
麦 ご は ん	金時人参	7
	洗いごぼう	5
麦 ご は ん	中ねぎ	5
	中みそ	7
麦 ご は ん	甘みそ	5
	乾)だし煮干し	3.5
麦 ご は ん	湯 <sup>183</sup>	120

F16日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米 <sup>60</sup> 粉 <sup>206</sup> パン	米粉パン	60
	牛乳	206
牛乳	豚肉 スライス	20
	ぶどう酒 赤 (1.8L)	2
ポー ク ビー ンズ	レト)蒸大豆	20
	冷)白いんげん豆	10
	じゃがいも 皮むき カット(2cm)	40
	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	10
	レト)トマト水煮 ダイス	10
	サラダ油	1
	トマトケチャップ (1kg)	3
	砂糖(上白糖)	1.5
	ウスターソース	0.7
ひ じ き と ツ ナ の サ ラ ダ	食塩	0.5
	こしょう(300g)	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	湯	40
	レト)まぐろ油漬	10
	キャベツ	20
	レト)芽ひじき水煮	15
	人参	5
	56 棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	5.5

F17日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
他 <sup>80</sup> 人 <sup>206</sup> どん ぶり	精白米(自校)	80	
	牛乳	206	
牛乳	豚肉 スライス	20	
	清酒	2	
	鶏卵	30	
	玉ねぎ 皮むき	50	
	人参	10	
	乾)干しいたけ スライス	0.5	
	中ねぎ	5	
	濃口醤油	4	
	本みりん	2	
	砂糖(上白糖)	1	
小 い わ し の か ら 揚 げ	食塩	0.6	
	でん粉	0.5	
	乾)だし削り節 鯖抜き	2	
	188 湯	60	
	冷)小いわし でん粉付き	35	
	41 なたね油 ローリー	6	

F18日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 <sup>80</sup> ご はん	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
牛乳	牛乳	206	
	豚肉 角切り	30	
	しょうがおろし	1	
	清酒	1	
	濃口醤油	1	
	でん粉	5	
	米粉	2	
	なたね油 ローリー	4	
	玉ねぎ 皮むき	40	
	人参	15	
酢 豚 中 華 サ ラ ダ	たけのこポイル ホール	15	
	ピーマン	7	
	冷)おろしにんにく	0.5	
	サラダ油	1	
	食酢	4	
	濃口醤油	3.5	
	砂糖(上白糖)	3.5	
	トマトケチャップ (1kg)	2.5	
	清酒	1	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
148	食塩	0.15	
	湯	10	
55	太もやし	30	
	きゅうり	15	
	人参	5	
	中華ドレッシング 乳・卵抜き	5	

F19日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 <sup>80</sup> ご はん	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
牛乳	牛乳	206	
	豚肉 スライス	20	
	清酒	1	
	乾)高野豆腐 サイコロ	15	
	玉ねぎ 皮むき	30	
	人参	8	
	冷)さやいんげん	5	
	乾)干しいたけ スライス	1	
	濃口醤油	3.4	
	砂糖(三温糖)	2.3	
高 野 豆 腐 の う ま 煮	食塩	0.36	
	乾)だし削り節 鯖抜き	1.5	
	153 湯	65	
	太もやし	30	
	食べて菜	15	
	人参	5	
	濃口醤油 和え物用 ペットボトル	2.5	
	本みりん	0.5	
	乾)白ごま 炒り (500g)	1.2	
食 べ て 菜 の ご ま 和 え		1.2	
	55 食べて菜	15	
	10 湯	10	
あ さ り の 佃 煮	あさり佃煮	10	

F20日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
金 時 に ん じ ん パ ン	金時にんじんパン	60	
	冷)金時人参ペースト	18	
84 砂 糖 (上 白 糖)	砂糖(上白糖)	6	
	206 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	
	玉ねぎ 皮むき	40	
	じゃがいも 皮むき カット(2cm)	30	
	人参	10	
	小麦粉(中力粉)	5	
	有塩バター	3	
	サラダ油	2	
	サラダ油	1	
	レト)がらスープ	3	
ク リ ー ム シ チ ユ ー	食塩	0.8	
	こしょう (300g)	0.08	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
	牛乳(調理用 10L)	20	
	生クリーム (1L)	3	
	ピザ用チーズ	3	
	ローリエ	0.1	
	217 湯	70	
海 藻 サ ラ ダ	キャベツ	25	
	きゅうり	20	
	人参	5	
	乾)海藻ミックス	0.5	
	56 青じそドレッシング 乳・卵抜き	5.5	

F23日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル フ 照 り 焼 き パ ー ガ ー ( コ ッ ペ バ ン ) 62	60 コッペパン(丸型)	60
	206 牛乳	206
牛 乳 の ポ タ ー ジ ュ 207	(冷)国産鶏ハンバーグ	小50
	(冷)国産鶏ハンバーグ	中60
	ぶどう酒 赤 (1.8L)	2
	濃口醤油	2
	トマトケチャップ (1kg)	2
	食酢	0.5
	砂糖(三温糖)	1.2
	ウスターソース	0.3
	でん粉	0.2
	水	4
	キャベツ	30
	人参	5
	(冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	4
	レト)ホールコーン	7
	レト)クリームコーン	30
玉ねぎ 皮むき	35	
有塩バター	0.5	
とうもろこしパウダー	1.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
レト)がらスープ	3	
食塩	0.2	
豆乳	20	
湯	100	

F24日(火)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 ご は ん 206	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
牛 乳 の 煮 物 切 り 干 し 大 根 の ゆ ず 香 和 え 31 和 三 盆 糖 3	206 牛乳	206	
	牛乳	豚肉 スライス	15
	厚揚げ	レト)蒸大豆	8
	とひじきの煮物	冷)厚揚げ カット	22
	切り干し大根	つきこんにやく(ハーフ)	20
	のゆず酢	ごぼう ささがき	15
	香和え	人参	10
	和	冷)さやいんげん	5
	三	乾)ひじき	2.8
	盆	サラダ油	1
	糖	濃口醤油	4.5
		砂糖(三温糖)	3
		本みりん	0.5
		湯	20
		きゅうり	15
	人参	5	
	乾)切干し大根	5	
	乾)刻み昆布	0.5	
	濃口醤油 和え物用 ペットボトル	2	
	ゆず酢	1.5	
	砂糖(上白糖)	1	
	乾)白ごま 炒り (500g)	1.2	
	(個)和三盆糖	3	

F25日(水)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 ご は ん 206	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
牛 乳 の う ま 煮 野 菜 の 和 え 物 納 豆 56 30	206 牛乳	206	
	牛乳	豚肉 スライス	30
	大根と豚肉のうま煮	清酒	1
	野菜の和え物	大根	40
	納豆	波型こんにやく	20
		洗いごぼう	15
		太ねぎ	25
		人参	10
		乾)麩	3
		サラダ油	1
		濃口醤油	5
		砂糖(中双糖)	3
		清酒	1
		本みりん	1
		きゅうり	15
	キャベツ	25	
	人参	5	
	レト)ホールコーン	5	
	和風ドレッシング 乳・卵抜き	5.5	
	(個)納豆	小30	
	(個)納豆	中40	

F26日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ バ ン 206	60 コッペパン	60
	206 牛乳	206
牛 乳 肉 団 子 の ト マ ト シ チ ユ ー さ つ ま い も の サ ラ ダ 217 64	冷)肉団子 煮込み用	25
	冷)白いんげん豆ペースト	10
	玉ねぎ 皮むき	40
	じゃがいも 皮むき カット(2cm)	30
	人参	10
	レト)トマト水煮 ダイス	10
	レト)マッシュルーム	5
	サラダ油	0.4
	有塩バター	0.5
	レト)がらスープ	3
	ウスターソース	2.8
	ぶどう酒 赤 (1.8L)	2
	トマトパウダー	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.6
こしょう(300g)	0.06	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ローリエ	0.1	
ピザ用チーズ	3	
コーンスターチ	2	
湯	70	
さつまいも 角切り(2cm)	35	
きゅうり	10	
人参	5	
ダイスチーズ	5	
乾)アーモンド 刻み	1	
(個)マヨネーズ 卵抜き	8	

F27日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
い り こ め し 牛 乳 ま ん ば の け ん ち ん ち ん 煮 あ ん も ち 雑 煮 111 179	精白米(自校)	80
	乾)かえり	5.5
ま ん ば の け ん ち ん ち ん 煮 あ ん も ち 雑 煮 111 179	油揚げ	5
	切りこんにやく	10
	洗いごぼう	7
	金時人参	5
	冷)むぎ枝豆	3
	淡口醤油	4
	清酒	1.5
	食塩	0.4
	乾)だし昆布	0.5
	206 牛乳	206
	てんぷら	10
	冷)豆腐 カット	30
	まんば	30
	太もやし	25
	サラダ油	0.8
濃口醤油	2.5	
清酒	2	
本みりん	0.5	
ごま油	0.2	
だし汁	10	
(個)あんもち	小20	
(個)あんもち	中30	
大根	15	
金時人参	7	
甘みそ	7	
中みそ	6	
乾)だし煮干し	3.5	
水	120	

F30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
	豚肉 ミンチ	15
じゃ が い も の そ ぼ ろ 煮	牛肉 ミンチ	10
	清酒	1
	じゃがいも 皮むき カット(2cm)	70
	玉ねぎ 皮むき	40
	つきこん(にやく(ハーフ))	20
	人参	15
	冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
	濃口醤油	3.5
	砂糖(中双糖)	1.5
ブ ロ ッ コ リ ー <sup>204</sup>	清酒	1
	食塩	0.1
	でん粉	0.5
	湯	20
の お か か 和 え <sup>44</sup>	ブロccoliー カット	35
	レト)ホールコーン	5
	濃口醤油 和え物用 ペットボトル	2
	ポン酢	1
ひ じ き の り <sup>10</sup>	乾)花かつお 碎片	0.8
	乾)白ごま 炒り (500g)	0.5
(個)ひじきのり	10	

F31日(火)

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
牛 乳	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	清酒	1
	てんぷら	10
	油揚げ	5
	大根	25
	里いも カット	20
	金時人参	5
	中ねぎ	5
	しいたけ スライス	5
小 え び の か ら 揚 げ ( <sup>489</sup> セ <sup>206</sup> )	濃口醤油	5
	清酒	1.5
	本みりん	1
	食塩	0.6
	乾)だし煮干し	5
	水	140
	牛乳	206
	冷)小えび 殻付き 衣付き	30
	なたね油 ローリー	5
	(個)みかん	80