Eブロック　4月

E 9日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
カレーライス　牛乳　もやしサラダ 80	精白米（自校）		80
206	牛乳		206
	牛肉スライス		25
	乾）レンズ豆　赤		5
	じゃがいも　皮むき　カット		50
	玉ねぎ　皮むき		40
	人参		10
	セロリ		5
	冷）むき枝豆		5
	レト）トマト水煮　ダイス		5
	冷）おろしにんにく		0.5
	サラダ油		1
	小麦粉		5.5
	サラダ油		4.5
	カレー粉		1
	レト）がらスープ		3
	ウスターソース		3
	赤ぶどう酒		2
	トマトケチャップ（1kg/3kg）		2
	とんかつソース		1
	濃口醤油		1
	チャツネ　450g		1
	食塩		0.8
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
262	湯		90
	太もやし		25
	きゅうり		20
	人参		5
56	棒々鶏ドレッシング　乳・卵抜き		5.5

E 10日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒糖パン　牛乳　ウインナーと野菜のスープ煮　かぼちゃサラダ 69	黒糖パン		60
	パン用　黒砂糖		9
206	牛乳		206
	ミニウインナー　乳・卵抜き		20
	冷）白いんげん豆		15
	玉ねぎ　皮むき		35
	人参		15
	中ねぎ		3
	乾）干ししいたけスライス		1.2
	こんにゃく寒天		0.8
	おろし生姜		0.7
	レト）がらスープ		3
	濃口醤油		2
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	ごま油		0.1
207	湯		110
	かぼちゃ　カット		35
	レト）ホールコーン		5
48	（個）マヨネーズ　卵抜き		8

E 11日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　高野豆腐の煮もの　ゆかりあえ　あさりの佃煮 80	精白米（自校）		80
206	牛乳		206
	豚肉赤身スライス		20
	清酒		1
	乾）高野豆腐　サイコロ		13
	玉ねぎ　皮むき		30
	人参		8
	冷）むき枝豆		4
	乾）干ししいたけスライス		1
	濃口醤油		3.4
	砂糖（三温糖）		2.1
	食塩		0.36
	乾）だし削り節　鯖抜き		1.5
149	湯		65
	ほうれん草		15
	太もやし		30
	人参		5
	濃口醤油　和え物用		1
52	赤じそ粉		0.7
8	（個）あさり佃煮		8

E 12日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
キムチごはん　牛乳　根菜サラダ　レタスとたまごのスープ　黒ごまプリン	精白米（自校）		80
	豚肉赤身スライス		15
	おろし生姜		0.8
	うすくち濃口醤油		1.2
	砂糖（上白糖）		0.8
	白菜キムチ　ごはん用		20
	人参		5
	冷）むき枝豆		3
	ごま油		2.5
	うすくち濃口醤油		2.7
	食塩		0.6
132	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.3
206	牛乳		206
	ごぼうサラダ		25
	れんこん　イチョウ		20
50	人参		5
	冷）ベーコンスライス		5
	鶏卵		20
	玉ねぎ　皮むき		20
	レタス		15
	レト）ホールコーン		10
	中ねぎ		3
	レト）がらスープ		3
	食塩		0.6
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	濃口醤油		0.5
	でんぷん		0.5
178	湯		100
	（個）ごまプリン		30

E 13日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　さわらの塩焼き　ツナとにんじんの和え物　すいとん汁　ひじきのり 80	精白米（委託・白）		80
206	牛乳		206
	（冷）さわら		小　50
	（冷）さわら		中　70
50	食塩		0.3
	レト）まぐろ油漬		12
	人参		25
	冷）さやいんげん		17
	すだち酢		1.5
	濃口醤油　和え物用		2
59	砂糖（上白糖）		1.4
	冷）すいとん		25
	油揚げ		5
	玉ねぎ　皮むき		25
	しいたけスライス		7
	中ねぎ		3
	中みそ		7
	甘みそ		5
	乾）だし煮干し		3
190	湯		110
10	（個）ひじきのり		10

Eブロック　4月

E 16日（月）

献立名		食品名		一人当り正味分量
ごはん	80	精白米（委託・白）		80
牛乳	206	牛乳		206
じゃがいものそぼろ煮		牛赤肉ミンチ		10
		豚肉赤身ミンチ		15
		清酒		1
		じゃがいも　皮むき　カット		70
		玉ねぎ　皮むき		40
		つきこんにゃく（ハーフ）		20
		人参		15
		冷）むき枝豆		5
		サラダ油		1
		濃口醤油		3.5
		砂糖（中双糖）		2.3
		清酒		1
		でんぷん		0.5
		食塩		0.1
ブロッコリーのごまあえ	192	湯		8
		冷）ブロッコリー		40
		濃口醤油　和え物用		2.5
		ポン酢		1.5
	45	乾）炒り白ごま　500g		1
いかなごの佃煮	8	（個）いかなご（こうなご）の佃煮		8

E 17日（火）

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		206
ポークビーンズ		豚肉並スライス		20
		赤ぶどう酒		2
		冷）白いんげん豆		30
		じゃがいも　皮むき　カット		40
		玉ねぎ　皮むき		40
		人参		10
		レト）トマト水煮　ダイス		10
		冷）むき枝豆		7
		パセリ		0.5
		サラダ油		1
		トマトケチャップ（1kg/3kg）		3
花野菜サラダ		砂糖（上白糖）		1.2
		ウスターソース		0.7
		チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
		食塩		0.5
		こしょう		0.05
	207	湯		40
		冷）ブロッコリー		25
		冷）カリフラワー		15
		レト）ホールコーン		5
	51	すりおろしオニオンドレッシング　乳・卵抜き		6

E 18日（水）

献立名		食品名		一人当り正味分量
鮭菜めし		精白米（自校）		80
	84	鮭菜めしの素　250g		4
牛乳	206	牛乳		206
がんもどきとひじきの煮物		牛肉スライス		20
		冷）ひろうす　ミニ		30
		乾）ひじき		2.5
		洗いごぼう		20
		つきこんにゃく（ハーフ）		15
		人参		10
		冷）むき枝豆		7
		サラダ油		1
		濃口醤油		4.5
		砂糖（三温糖）		2.2
		みりん		0.5
香りあえ	133	湯		20
		太もやし		30
		ほうれん草		15
		人参		5
		濃口醤油　和え物用		2
		ゆず酢		1.5
		砂糖（上白糖）		1
	56	乾）炒り白ごま　500g		1.2
ヨーグルト	70	（個）ヨーグルト		70

E 19日（木）

献立名		食品名		一人当り正味分量
赤飯		精白米（自校）		70
		もち米		12
		炊き込み赤飯のもと		17
		乾）炒り白ごま　500g		0.7
牛乳	100	サラダ油		0.2
鮭のごまみそソースかけ	206	牛乳		206
		冷）鮭カット（2cm）		45
		でんぷん		4
		米粉		1
		ガーリックパウダー		0.04
		なたね油		6
		白ごまペースト		0.3
		冷）おろしにんにく		0.2
		おろし生姜		0.2
		中みそ		4.5
		トマトケチャップ（1kg/3kg）		3
		砂糖（三温糖）		2
	78	湯		12
ミニトマト		ミニトマト		30
	30	ミニトマト		30
若竹汁		型抜きかまぼこ（桜）		12
		玉ねぎ　皮むき		25
		新たけのこ水煮　カット		15
		えのきたけ　カット		7
		中ねぎ		3
		乾）干しわかめカット		0.8
		清酒		1
		濃口醤油		1
		食塩		0.6
		乾）だし削り節　鯖抜き		3
		乾）だし昆布		1
	179	湯		110
いちごゼリー	40	（個）いちごゼリー		40

E 20日（金）

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
ポトフ		ミニウインナー　乳・卵抜き		25
		じゃがいも　皮むき　カット		35
		玉ねぎ　皮むき		20
		キャベツ		20
		人参		10
		パセリ		0.5
		レト）がらスープ		3
		食塩		0.5
		こしょう		0.03
		チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
		ローリエ		0.1
	195	湯		80
切り干し大根のサラダ		きゅうり		10
		レト）ホールコーン		10
		人参		10
		乾）切干し大根		5
	41	棒々鶏ドレッシング　乳・卵抜き		5.5
黒豆きなこクリーム	10	（個）黒豆きなこクリーム		10
清見オレンジ	50	（個）清見オレンジ　カット（1/4）県産		50

Eブロック　4月

E 23日（月）

献立名		食品名		一人当り正味分量
ごはん	80	精白米（自校）		80
牛乳	206	牛乳		206
豚肉の梅みそ煮		豚肉赤身スライス		35
		清酒		1
		玉ねぎ　皮むき		30
		洗いごぼう		10
		人参		10
		たけのこ水煮　ホール		10
		中ねぎ		3
		サラダ油		2
		ねり梅		7
		砂糖（上白糖）		2.5
		赤みそ		2
		濃口醤油		1.3
ひじきの和え物	122	湯		8
		レト）まぐろ油漬		10
		キャベツ		20
		レト）芽ひじき		10
		人参		7
		レト）ホールコーン		3
	60	（個）和風ドレッシング　乳・卵抜き		10

E 24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
	80	米粒麦　委託		10
牛乳	206	牛乳		206
親子どんぶり		鶏肉　胸　皮なし　カット		18
		鶏肉　もも　皮なし　カット		12
		鶏卵		25
		玉ねぎ　皮むき		50
		人参		10
		中ねぎ		3
		乾）干ししいたけスライス		1
		濃口醤油		5.5
		みりん		3
		砂糖（上白糖）		1.8
		清酒		1
		食塩		0.6
		でんぷん		0.5
		乾）だし削り節　鯖抜き		1.5
		乾）だし昆布		1
	194	湯		60
とびうおのフライ	6	なたね油		6
チーズ	15	（個）型抜きチーズ		15

E 25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
クリームシチュー		鶏肉　胸　皮なし　カット		15
		鶏肉　もも　皮なし　カット		10
		レト）白花豆ペースト		10
		玉ねぎ　皮むき		40
		じゃがいも　皮むき　カット		30
		人参		10
		レト）マッシュルーム		5
		パセリ		1
		サラダ油		1
		小麦粉		3
		バター		1
		サラダ油		1.5
		レト）がらスープ		3
		食塩		0.8
		こしょう		0.08
		チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
		調理用牛乳		25
		生クリーム		3
		ローリエ		0.1
		ピザ用チーズ		3
野菜サラダ	223	湯		60
		キャベツ		25
		きゅうり		20
		人参		5
		レト）ホールコーン		5
はっさく	61	イタリアンドレッシング　乳・卵抜き		5.5
	50	（個）はっさく　カット（1/4）		50

E 26日（木）

献立名		食品名		一人当り正味分量
たけのこごはん		精白米（自校）		80
		鶏肉　胸　皮なし　カット		9
		鶏肉　もも　皮なし　カット		6
		清酒		1
		油揚げ		3
		新たけのこ水煮　カット（ごはん用）		20
		人参		3
		冷）むき枝豆		3
		うすくち濃口醤油		2.5
		清酒		2
		みりん		1
		食塩		0.7
牛乳	132	乾）だし昆布		0.5
煮びたし	206	牛乳		206
豆腐のみそ汁		てんぷら		15
		小松菜		30
		太もやし		30
		濃口醤油		2
		みりん		1
桜もち	93	だし汁		15
		冷）豆腐　カット		30
		玉ねぎ　皮むき		20
		人参		7
		乾）干しわかめカット		0.5
		中ねぎ		3
		中みそ		7
		甘みそ		5
		乾）だし煮干し		3
	176	湯		100
	45	（個）桜もち		45

E 27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）	60	コッペパン（丸型）		60
牛乳	206	牛乳		206
ミネストローネ		（冷）おからハンバーグ		小　50
	50	（冷）おからハンバーグ		中　60
		キャベツ		30
	35	人参		5
		冷）ベーコンスライス		7
		玉ねぎ　皮むき		20
		レト）トマト水煮　ダイス		20
		人参		5
		レト）マッシュルーム		5
		乾）マカロニ（英字）		4
		セロリ		2
		パセリ		0.5
		冷）おろしにんにく		0.1
		サラダ油		0.5
		レト）がらスープ		3
		赤ぶどう酒		1
		トマトパウダー		0.6
		食塩		0.5
		こしょう		0.03
		チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.4
		砂糖（上白糖）		0.1
		ローリエ		0.1
	180	湯		110
		（個）トマトケチャップ		小　8
	8	（個）ケチャップ＆マスタード		中　8
	20	（個）スライスチーズ		中のみ20