



B 6月

B 4日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレー ピラフ (麦入り) 牛乳 カラフル サラダ かぼちやの スープ	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)鶏肉 胸皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ カット	8
	冷)グリーンピース	5
	サラダ油	0.5
	有塩バター	1
	食塩	1
	白ぶどう酒	1
	こしょう	0.03
	カレー粉	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ウスターソース	1
	牛乳	206
キャベツ	30	
きゅうり	20	
人参	5	
缶)ホールコーン	5	
缶)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	10	
冷)ベーコンスライス	5	
かぼちや カット	30	
玉ねぎ	30	
パセリ	0.5	
有塩バター	1	
サラダ油	1	
レト)がらスープ	3	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
調理用牛乳	30	
生クリーム	3	
湯	70	

B 5日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごは ん 牛乳 高野 豆腐 の卵と じ 野菜と 昆布 のあえ もの	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉スライス	15
	清酒	1
	鶏卵	20
	乾)高野豆腐 サイコロ	15
	玉ねぎ	30
	人参	8
	冷)さやいんげん	7
	しいたけ スライス	4
	濃口醤油	3.5
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.3
	乾)だし削り節 鯖抜き	2
	湯	50
	キャベツ	25
小松菜	20	
人参	5	
乾)刻み昆布	0.7	
缶)青じそドレッシング 乳・卵抜き	8	

B 6日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
お茶 パン 牛乳 鶏肉 と野菜 のトマ ト煮 イタリ アンサ ラダ	お茶パン	60
	煎茶 粉茶タイプ(パン用)	0.48
	煎茶 粉末(パン用)	0.6
	砂糖(上白糖)	6.6
	牛乳	206
	鶏肉 胸皮なし カット	24
	鶏肉 もも 皮なし カット	16
	冷)ベーコンスライス	5
	冷)白いんげん豆	30
	玉ねぎ	35
	じゃがいも	30
	人参	10
	しめじ	10
	にんにく	1
	セロリ	1
	パセリ	0.5
	オリーブ油	0.5
有塩バター	0.5	
レト)トマト水煮	25	
トマトケチャップ (1kg/3kg)	3	
砂糖(上白糖)	1.2	
赤ぶどう酒	1	
ウスターソース	0.7	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
食塩	0.3	
こしょう	0.05	
湯	30	
キャベツ	25	
きゅうり	20	
赤ピーマン	3	
黄パプリカ	3	
缶)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10	

B 7日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華 どん ぶり (麦ご はん) 牛乳 しし やも のから 揚げ ゆで ブロッ コリー	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)いか短冊(1×4cm)	15
	清酒	1
	レト)うずら卵	20
	キャベツ	40
	玉ねぎ	30
	たけのこ水煮 ホール	15
	人参	10
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	ごま油	0.5
	レト)がらスープ	3
濃口醤油	1.7	
食塩	0.5	
こしょう	0.06	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
でん粉	1	
湯	50	
牛乳	206	
冷)ししやも	20	
でん粉	4	
なたね油	4	
冷)ブロッコリー	30	
ゆで塩	0.5	

B 8日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
炒り 黒豆 の炊き 込み ごはん (発芽 玄米 入り) 牛乳 切り 干し 大根 の煮 物 そう めん 汁 ヨー グル ト (小 中 のみ)	精白米(自校)	65
	発芽玄米	15
	冷)鶏肉 胸皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	炒り黒豆	10
	油揚げ	5
	つきこんにやく	7
	人参	10
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
	清酒	2
	砂糖(上白糖)	1.5
	食塩	0.8
	牛乳	206
	てんぷら	7
	乾)切干し大根	7
	人参	10
乾)炒り白ごま	1	
乾)刻み昆布	0.5	
ごま油	0.5	
濃口醤油	3	
みりん	2	
砂糖(上白糖)	0.5	
だし汁	20	
玉ねぎ	20	
油揚げ	10	
中ねぎ	5	
乾)そうめん	5	
食塩	0.7	
濃口醤油	0.6	
乾)だし削り節 鯖抜き	5	
湯	130	
(個)ヨーグルト 小	80	
(個)ヨーグルト 中	100	

B 6月

B 11日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン <sup>60</sup>	コッペパン	60
牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
豚肉赤身ミンチ	豚肉赤身ミンチ	20
冷)白いんげん豆	冷)白いんげん豆	20
冷)金時豆	冷)金時豆	15
じゃがいも	じゃがいも	55
玉ねぎ	玉ねぎ	40
レト)トマト水煮	レト)トマト水煮	10
にんにく	にんにく	1
パセリ	パセリ	0.8
サラダ油	サラダ油	1
トマトケチャップ (1kg/3kg)	トマトケチャップ (1kg/3kg)	6.5
砂糖(中双糖)	砂糖(中双糖)	1.5
ウスターソース	ウスターソース	1
赤ぶどう酒	赤ぶどう酒	1
チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
食塩	食塩	0.3
チリパウダー	チリパウダー	0.05
湯	湯	30
洗いごぼう	洗いごぼう	20
きゅうり	きゅうり	15
人参	人参	10
缶)ホールコーン	缶)ホールコーン	5
(個)焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	(個)焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10
(個)スティックチーズ	(個)スティックチーズ	15

B 12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
豚肉赤身ミンチ	豚肉赤身ミンチ	20
焼き豆腐	焼き豆腐	85
玉ねぎ	玉ねぎ	30
人参	人参	10
チンゲンサイ	チンゲンサイ	10
中ねぎ	中ねぎ	3
乾)干しいたけ スライス	乾)干しいたけ スライス	1
生姜	生姜	0.5
にんにく	にんにく	0.1
ごま油	ごま油	1
赤みそ	赤みそ	6.5
砂糖(三温糖)	砂糖(三温糖)	3
清酒	清酒	2
濃口醤油	濃口醤油	2
一味とうがらし	一味とうがらし	0.02
でん粉	でん粉	1
水	水	20
もやし	もやし	30
小松菜	小松菜	20
人参	人参	10
乾)炒り白ごま	乾)炒り白ごま	1
(個)だし醤油	(個)だし醤油	5
(個)味付のり	(個)味付のり	2.5

B 13日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじきごはん(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
牛肉スライス	牛肉スライス	15
冷)大豆水煮	冷)大豆水煮	12
人参	人参	10
つきこんにやく	つきこんにやく	7
冷)むぎ枝豆	冷)むぎ枝豆	5
乾)ひじき	乾)ひじき	1.2
サラダ油	サラダ油	0.8
濃口醤油	濃口醤油	3
清酒	清酒	2
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	1
食塩	食塩	0.6
牛乳	牛乳	206
てんぷら	てんぷら	10
洗いごぼう	洗いごぼう	25
つきこんにやく	つきこんにやく	10
人参	人参	10
冷)さやいんげん	冷)さやいんげん	7
乾)炒り白ごま	乾)炒り白ごま	2
ごま油	ごま油	1
濃口醤油	濃口醤油	3
砂糖(三温糖)	砂糖(三温糖)	1
みりん	みりん	1
一味とうがらし	一味とうがらし	0.01
だし汁	だし汁	7
冷)すいとん	冷)すいとん	25
玉ねぎ	玉ねぎ	20
人参	人参	10
しめじ	しめじ	7
油揚げ	油揚げ	5
中みそ	中みそ	7
甘みそ	甘みそ	6
乾)だし煮干し	乾)だし煮干し	4
湯	湯	110
(冷)みかん	(冷)みかん	80

B 14日(木)

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)メルルーサ カット(2cm)	冷)メルルーサ カット(2cm)	50
清酒	清酒	2
生姜	生姜	1
濃口醤油	濃口醤油	1
食塩	食塩	0.3
すりごま	すりごま	3
でん粉	でん粉	6
小麦粉	小麦粉	4
なたね油	なたね油	5
アスパラガス	アスパラガス	20
もやし	もやし	15
きゅうり	きゅうり	15
人参	人参	10
(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10
油揚げ	油揚げ	5
じゃがいも	じゃがいも	30
玉ねぎ	玉ねぎ	25
えのきたけ	えのきたけ	10
中ねぎ	中ねぎ	5
中みそ	中みそ	7
甘みそ	甘みそ	6
乾)だし煮干し	乾)だし煮干し	4
水	水	120
(個)あさり佃煮	(個)あさり佃煮	10

B 15日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん <sup>90</sup>	精白米(自校)	90
牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
牛肉スライス	牛肉スライス	20
厚揚げ	厚揚げ	50
つきこんにやく	つきこんにやく	20
人参	人参	10
冷)さやいんげん	冷)さやいんげん	5
乾)ひじき	乾)ひじき	3
サラダ油	サラダ油	1
濃口醤油	濃口醤油	4.5
砂糖(三温糖)	砂糖(三温糖)	4
みりん	みりん	0.5
湯	湯	20
香りあえ	香りあえ	
キャベツ	キャベツ	30
小松菜	小松菜	20
人参	人参	7
(個)ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	(個)ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	10
(個)みかんジュース	(個)みかんジュース	125

B 6月

B 18日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン <sup>60</sup>	コッペパン	60
	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	6
	鶏肉 もも 皮なし カット	4
	粗挽きウインナー カット 乳・卵抜き	20
	レト)うずら卵	15
	冷)金時豆	30
	じゃがいも	50
	玉ねぎ	40
	人参	10
牛乳	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	白ぶどう酒	2
	濃口醤油	1.2
	砂糖(三温糖)	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	カレー粉	0.3
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	湯	20
金時豆	乾)ひじき	0.5
	キャベツ	30
	きゅうり	15
	缶)ホールコーン	5
	乾)海藻ミックス	1
	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	8
海藻サラダ		

B 19日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチごはん(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	豚肉スライス	15
	生姜	0.8
	濃口醤油	1.2
	砂糖(上白糖)	0.8
	レト)白菜キムチ(ご飯用)	20
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	乾)炒り白ごま	2
牛乳	ごま油	2
	清酒	2
	濃口醤油	1.5
	食塩	0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	牛乳	206
	もやし	40
	きゅうり	15
	人参	5
	(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
ナムル	ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き	10
	玉ねぎ	25
	中ねぎ	5
	乾)はるさめ	5
	乾)干しいたけ スライス	0.8
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	4
	濃口醤油	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ごま油	0.2
小魚入りアーモンド	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	湯	130
	(個)小魚入りアーモンド	8

B 20日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン <sup>60</sup>	(個)コッペパン 幼-小1	40
	(個)コッペパン 小2	50
	(個)コッペパン 小3・4	60
	(個)コッペパン 小5-中	70
	牛乳	206
	冷)舌平目の澱粉付き	45
	なたね油	5
	食塩	0.1
	きゅうり	25
	アスパラガス	20
ゲタのから揚げ	缶)ホールコーン	8
	(個)焼酎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10
	粗挽きウインナー カット 乳・卵抜き	15
	玉ねぎ	30
	冷)白いんげん豆	10
	人参	10
	セロリ	5
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
野菜スープ	濃口醤油	1
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	湯	120
	びわ	30

B 21日(木)

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	206
	豚肉スライス	45
	生姜	0.5
	玉ねぎ	40
	中ねぎ	5
	サラダ油	2
	ねり梅	6.5
	砂糖(上白糖)	2.5
豚肉の梅みそ煮	赤みそ	2
	濃口醤油	1.3
	清酒	1
	乾)炒り白ごま	1
	じゃがいも	60
	人参	5
	ゆで塩	1.2
	豆腐	30
	油揚げ	7
	つきこんにやく	10
粉ふきいも	洗いごぼう	10
	人参	7
	中ねぎ	5
	濃口醤油	2
	食塩	0.7
	乾)だし削り節 鯖抜き	4
	乾)だし昆布	1
	水	130

B 22日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
えびピラフ(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)ベーコンスライス	5
	冷)むきえび	25
	玉ねぎ	20
	エリンギ カット	7
	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	有塩バター	1
	サラダ油	1
牛乳	白ぶどう酒	2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.8
	こしょう	0.06
	牛乳	206
	キャベツ	25
	きゅうり	20
	乾)ひじき	1.5
	セロリ	1
	(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
ひじきサラダ	レト)うずら卵	20
	缶)クリームコーン	40
	玉ねぎ	30
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	湯	110

B 6月

B 25日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
60	コッペパン	60
	牛乳	206
206	鶏肉 胸 皮なし カット	18
	鶏肉 もも 皮なし カット	12
牛乳	清酒	1
	でん粉	5
鶏とレバー	冷)豚レバー 澱粉付き	20
	カシューナッツ 無塩	10
の	なたね油	5
	細ねぎ	1
の	生姜	0.8
	にんにく	0.8
ナッツ	砂糖(中双糖)	3
	濃口醤油	2.8
揚げ	清酒	1.5
	豆板醤	0.05
ゴーヤ	湯	4
	冷)ベーコンスライス	5
チャン	豆腐	20
	キャベツ	25
プルー	もやし	15
	ゴーヤ	15
わ	人参	7
	ゆで塩	0.15
か	サラダ油	1
	濃口醤油	1
め	ごま油	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
ス	食塩	0.3
	こしょう	0.03
ー	乾)花かつお	0.5
	玉ねぎ	30
ー	中ねぎ	3
	乾)干しわかめ	0.8
ブ	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
ー	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	濃口醤油	0.8
ー	食塩	0.7
	こしょう	0.03
190	ごま油	0.2
	湯	140

B 26日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦	精白米(委託)	70
	80 米粒麦 委託	10
206	牛乳	206
	(冷)さばの生姜煮	幼-小 50
50	(冷)さばの生姜煮	中 70
	小松菜	30
さ	きゅうり	25
	キャベツ	10
75	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	8
	豚肉赤身 スライス	10
小	さつまいも 角切り	40
	洗いごぼう	7
松	つきこんにやく	7
	人参	5
菜	もやし	5
	中ねぎ	5
の	麦みそ	11
	乾)だし煮干し	4
あ	水	110
	(個)ひじきのり	10
え	豚汁	
	ひじきのり(小中のみ)	
もの		
10		
204		
10		
60		
176		
60		

B 27日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
70	(個)ナン	幼-小2 50
	(個)ナン	小3-6 70
206	(個)ナン	中 100
	牛乳	206
15	牛肉ミンチ	15
	豚肉ミンチ	15
10	レト)ひきわり大豆	10
	玉ねぎ	45
10	人参	10
	ピーマン	4
1	レーズン	1
	にんにく	0.6
0.3	生姜	0.3
	サラダ油	1
9	小麦粉	1
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	9
3.5	ウスターソース	3.5
	カレー粉	1.2
1	赤ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
0.5	食塩	0.5
	こしょう	0.03
30	キャベツ	30
	きゅうり	15
5	缶)ホールコーン	5
	(個)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	10
5	冷)ベーコンスライス	5
	玉ねぎ	20
15	冷)白いんげん豆	15
	人参	5
3	乾)はるさめ	3
	セロリ	3
0.5	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
3	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
0.7	食塩	0.7
	こしょう	0.03
120	湯	120
	60 (冷)豆乳プリン	40

B 28日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
70	精白米(自校)	70
	10 米粒麦 自校	10
12	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
1	白ぶどう酒	1
	玉ねぎ	20
10	人参	10
	エリンギ カット	8
5	冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.8
1.4	サラダ油	1.4
	有塩バター	0.6
0.7	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.9
0.04	こしょう	0.04
	206 牛乳	206
25	キャベツ	25
	人参	7
7	缶)ホールコーン	7
	乾)かんぴょう	1
10	(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
	ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き	5
20	レト)うずら卵	20
	15 アスパラガス	15
20	玉ねぎ	20
	0.5 サラダ油	0.5
3	レト)がらスープ	3
	0.6 食塩	0.6
0.03	こしょう	0.03
	0.5 濃口醤油	0.5
0.5	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	120 湯	120
28	(冷)ココアワッフル	28

B 29日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
70	精白米(委託)	70
	10 米粒麦 委託	10
206	牛乳	206
	20 牛肉スライス	20
75	じゃがいも	75
	50 玉ねぎ	50
25	つきこんにやく	25
	15 人参	15
5	冷)さやいんげん	5
	1 サラダ油	1
4	濃口醤油	4
	3 砂糖(中双糖)	3
0.1	清酒	3
	0.1 食塩	0.1
5	湯	5
	10 きゅうり	10
5	乾)切干し大根	5
	7 人参	7
7	缶)ホールコーン	7
	0.5 乾)刻み昆布	0.5
10	(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10
	125 (個)みかんジュース(小中のみ)	125