

D 1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
	206 牛乳	206
牛 乳	豚肉スライス	25
	冷)ベーコンスライス	5
ポ ー ク ビ ー ン ズ	冷)大豆水煮	30
	じゃがいも	45
	玉ねぎ	40
	人参	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	有塩バター	0.5
	(袋)トマトピューレ 1kg	6
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	3
	砂糖(上白糖)	1.2
夏 み か ん サ ラ ダ	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	0.5
チ ー ズ	210 こしょう	0.05
	湯	40
(小 中 の み)	キャベツ	35
	きゅうり	15
	缶)夏みかん	20
	80 (缶)コールスロートレッシング 乳・卵抜き	10
15	(個)型抜チーズ	15

D 6月

D 4日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華風 たきこみ おこわ 牛乳 アスパラ ガスの サラダ うずら 卵とチ ンゲン サイの スー プ ミッ クス ナツ ツ(中 のみ)	精白米(自校)	70
	もち米	10
	焼き豚 角切り	20
	新たけのこ水煮 ホール	10
	人参	5
	冷)むぎ枝豆	5
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	1
	サラダ油	1
	ごま油	1
	濃口醤油	4
	清酒	4
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.6
	牛乳	206
アスパラガス	15	
きゅうり	30	
缶)ホールコーン	5	
(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	8	
冷)ベーコンスライス	5	
レト)うずら卵	25	
玉ねぎ	15	
チンゲンサイ	8	
人参	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	3	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
ごま油	0.3	
湯	120	
(個)ミックスナッツ	15	

D 5日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん 206 牛乳 い わしの 蒲 焼 き 風 ご ま あ え す ま し 汁	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	(冷)いわし開き 濃粉付	幼-小 40
	(冷)いわし開き 濃粉付	中 50
	なたね油	4
	生姜	1.2
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	3
	みりん	1.8
	清酒	1.8
	でん粉	0.2
	湯	3
	冷)プロッコリー	20
	キャベツ	20
乾)炒り白ごま	1	
(個)だし醤油	5	
豆腐	20	
玉ねぎ	20	
中ねぎ	5	
乾)干しいたけ スライス	0.7	
麩	0.5	
清酒	1	
食塩	0.7	
濃口醤油	0.5	
乾)だし削り節 鯖抜き	3	
乾)だし昆布	0.5	
水	120	

D 6日(水)

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	
(個)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	
かぼちゃ 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	

D 7日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん 206 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	
(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	8	

D 8日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
お 茶 パ ン 68 牛 乳 206 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	
(個)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10	

D 11日(月)

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 ししゃものから揚げ 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)ししゃも	20	
でん粉	4	
なたね油	4	
冷)ブロッコリー	30	
ゆで塩	0.5	

D 12日(火)

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	

D 13日(水)

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

D 14日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 焼き豆腐のみそそぼろ煮 おひたし 味つけのり	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	20
	焼き豆腐	85
	玉ねぎ	30
	人参	10
	チンゲンサイ	10
	中ねぎ	3
	乾)干しいたけ スライス	1
	生姜	0.5
	にんにく	0.1
	ごま油	1
	赤みそ	6.5
	砂糖(三温糖)	3
	清酒	2
	濃口醤油	2
	一味とうがらし	0.02
	でん粉	1
	水	20
もやし	30	
小松菜	20	
人参	10	
乾)炒り白ごま	1	
(個)だし醤油	5	
(個)味付のり	2.5	

D 15日(金)

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

D 18日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん 206 牛乳	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	冷)メルルーサ カット(2cm)	50
	清酒	2
	生姜	1
	濃口醤油	1
	食塩	0.3
	すりごま	3
	でん粉	6
魚の ごま揚げ アスパラガス の あえもの 72 新じゃがいもの みそ汁 212 あさりの 佃煮(小中のみ) 10	小麦粉	4
	なたね油	5
	アスパラガス	20
	もやし	15
	きゅうり	15
	人参	10
	(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10
	油揚げ	5
	じゃがいも	30
	玉ねぎ	25
えのきたけ	10	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
乾)だし煮干し	4	
水	120	
(個)あさり佃煮	10	

D 19日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 206 牛乳	精白米(自校)	90
	牛乳	206
	牛肉スライス	20
	厚揚げ	50
	つきこんにやく	20
	人参	10
	冷)さやいんげん	5
	乾)ひじき	3
	サラダ油	1
	濃口醤油	4.5
厚揚げ と ひじきの うま煮 138 香り あえ 67 みかん ジュース (小中のみ) 125	砂糖(三温糖)	4
	みりん	0.5
	湯	20
	キャベツ	30
	小松菜	20
	人参	7
	(個)はずかつおドレッシング 乳・卵抜き	10
	(個)みかんジュース	125

D 20日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 206 牛乳 金時豆 のカレー煮 海藻 サラダ 202	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
パセリ サラダ油 白ぶどう酒 濃口醤油 砂糖(三温糖) チキンコンソメ 乳・卵抜き カレー粉 食塩 こしょう 湯 62 乾)ひじき キャベツ きゅうり 缶)ホールコーン 乾)海藻ミックス (個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	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
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	

D 21日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチ ごはん (麦入り) 牛乳 ナムル 142 はる さめ スープ 70 小魚 入り アー モンド (小中のみ) 182 8	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 清酒 濃口醤油 食塩 チキンコンソメ 乳・卵抜き 牛乳 もやし きゅうり 人参 湯 (個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き 玉ねぎ 中ねぎ 乾)はるさめ 乾)干しいたけ スライス サラダ油 レト)がらスープ 濃口醤油 チキンコンソメ 乳・卵抜き ごま油 食塩 こしょう 湯 (個)小魚入りアーモンド	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
	湯	10
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	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
湯	130	
(個)小魚入りアーモンド	8	

D 22日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン (袋入り) 206 牛乳 50 ゲタ の から 揚げ 63 夏 野菜 の サラ ダ 196 野菜 スー プ 30 びわ	(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
缶)ホールコーン (個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き 粗挽きウインナー カット 乳・卵抜き 玉ねぎ 冷)白いんげん豆 人参 セロリ パセリ サラダ油 レト)がらスープ 濃口醤油 食塩 こしょう チキンコンソメ 乳・卵抜き 湯 びわ	缶)ホールコーン	8
	(個)棒々鶏ドレッシング 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
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	

D 25日(月)

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	
粉 ふ き い も	砂糖(上白糖)	2.5	
	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	豆腐	30	
	油揚げ	7	
	つきこんにやく	10	
	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	水	130	

D 26日(火)

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	セロリ	1	
	(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10	
	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	
湯	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
	湯	110	

D 27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	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 澱粉付き	20	
	カシューナッツ 無塩	10	
	なたね油	5	
鶏 と レ バ ー の ナ ツ ツ 揚 げ	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	5	
豆 腐	豆腐	20	
	キャベツ	25	
	もやし	15	
	ゴーヤ	15	
	人参	7	
	ゆで塩	0.15	
	サラダ油	1	
	濃口醤油	1	
	ごま油	0.5	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食 塩	食塩	0.3	
	こしょう	0.03	
	乾)花かつお	0.5	
	玉ねぎ	30	
	中ねぎ	3	
	乾)干しわかめ	0.8	
	サラダ油	0.5	
	レト)がらスープ	3	
チ キ ン コ ン ソ メ 乳 ・ 卵 抜 き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	濃口醤油	0.8	
	食塩	0.7	
	こしょう	0.03	
	ごま油	0.2	
	湯	140	

D 28日(木)

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	
	さばの生生姜煮	幼-小 50	
	さばの生生姜煮	中 70	
	小松菜	30	
	きゅうり	25	
	キャベツ	10	
小 松 菜 の あ え も の	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	8	
	豚肉赤身 スライス	10	
	さつまいも 角切り	40	
	洗いごぼう	7	
	つきこんにやく	7	
	人参	5	
	もやし	5	
	中ねぎ	5	
	麦みそ	11	
	乾)だし煮干し	4	
豚 汁	水	110	
	(個)ひじきのり	10	

D 29日(金)

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