

10日(月)			11日(火)			12日(水)			13日(木)			14日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆 ごはん (麦入り) 牛乳 切り干し大根 の 含め煮 すまし汁 ヨーグルト	精白米(自校)	70	米粉パン	米粉パン 丸型	60	ごはん	精白米(委託・白)	80	セルフおにぎり	精白米(自校)	90	野菜たっぷりカレーライス	精白米(委託・白)	80
	米粒麦 自校	10	牛乳	牛乳 ○	206	牛乳	牛乳 ○	206	(ゆかりごはん)	赤じそ粉	2.5	牛肉 スライス	牛肉 スライス	20
	牛肉 スライス	20	豚赤肉	豚赤肉 角切り	30	さんまのみぞれ煮	(冷)さんまのみぞれ煮	50	(ゆかりごはん)	牛乳 ○	206	じゃがいも	じゃがいも	20
	油揚げ	5	清酒	清酒	2	小松菜	小松菜	20	牛乳	鶏肉カット 胸 皮なし	12	玉ねぎ	玉ねぎ	35
	人参	5	でんぶん	でんぶん	5	もやし	もやし	20	鶏肉カット	鶏肉カット もも 皮なし	8	かぼちゃカット	かぼちゃカット	20
	つきこんにやく	5	(冷)鶏レバー竜田揚げ	(冷)鶏レバー竜田揚げ	20	きゅうり	きゅうり	15	(冷)ひろうす ミニ	(冷)ひろうす ミニ	20	なす	なす	15
	(冷)大豆水煮	15	なたね油	なたね油	5	炒り白ごま	炒り白ごま	1	つきこんにやく	つきこんにやく	25	サラダ油	サラダ油	2
	(冷)むき枝豆	5	砂糖(中双糖)	砂糖(中双糖)	3	(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10	洗いごぼう	洗いごぼう	15	ズッキーニ	ズッキーニ	10
	サラダ油	0.8	濃口醤油	濃口醤油	2.8	なす	なす	15	人參	人參	10	(レト)トマト水煮	(レト)トマト水煮	5
	濃口醤油	3	生姜	生姜	0.8	(乾)そうめん	(乾)そうめん	3	食塩	食塩	0.7	セロリー	セロリー	5
	清酒	2	にんにく	にんにく	0.8	玉ねぎ	玉ねぎ	20	(冷)さやいんげん	(冷)さやいんげん	8	にんにく	にんにく	0.5
	砂糖(上白糖)	1	清酒	清酒	1.5	油揚げ	油揚げ	5	(乾)ひじき	(乾)ひじき	3	生姜	生姜	0.2
	食塩	0.7	豆板醤	豆板醤	0.05	中ねぎ	中ねぎ	5	サラダ油	サラダ油	1	サラダ油	サラダ油	2
	牛乳	○	湯	湯	4	濃口醤油	濃口醤油	0.6	砂糖(三温糖)	砂糖(三温糖)	5	小麦粉(中力粉)	小麦粉(中力粉)	5
			細ねぎ	細ねぎ	1	食塩	食塩	0.7	濃口醤油	濃口醤油	4.5	サラダ油	サラダ油	5
	てんぷら	6	炒り白ごま	炒り白ごま	1	だし削り節 鯖抜き	だし削り節 鯖抜き	4	本みりん	本みりん	0.5	カレー粉	カレー粉	1.1
	油揚げ	5	キャベツ	キャベツ	35	水	水	130	だし汁	だし汁	20	(レト)がらスープ	(レト)がらスープ	3
	(乾)切干し大根	8	(缶)ホールコーン	(缶)ホールコーン	5	(袋)ひじきのり	(袋)ひじきのり	10	油揚げ	油揚げ	3	トマトケチャップ	トマトケチャップ	2
	人参	10	ゆで塩	ゆで塩	0.5				玉ねぎ	玉ねぎ	20	ウスターソース	ウスターソース	1.7
	(冷)さやいんげん	8	(冷)ベーコン スライス	(冷)ベーコン スライス	5				じゃがいも	じゃがいも	20	とんかつソース	とんかつソース	1
	ごま油	0.5	(レト)うずら卵	(レト)うずら卵	30				しめじ	しめじ	10	濃口醤油	濃口醤油	1
	砂糖(上白糖)	2.5	玉ねぎ	玉ねぎ	20				人参	人参	5	チャツネ 450g	チャツネ 450g	1
	濃口醤油	1.5	人参	人参	10				中ねぎ	中ねぎ	5	赤ぶどう酒	赤ぶどう酒	1
	本みりん	1.2	チンゲンサイ	チンゲンサイ	8				中みそ	中みそ	7	食塩	食塩	1
	だし汁	20	サラダ油	サラダ油	0.5				甘みそ	甘みそ	6	こしょう	こしょう	0.04
			(レト)がらスープ	(レト)がらスープ	3				だし煮干し	だし煮干し	5	チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	豆腐	20	食塩	食塩	0.6				水	水	110	湯	湯	85
玉ねぎ	20	濃口醤油	濃口醤油	0.5							牛乳	牛乳 ○	206	
中ねぎ	3	チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3				(袋)焼きのり	(袋)焼きのり	2				
(乾)干しいたけ スライス	0.7	ごま油	ごま油	0.2							キャベツ	キャベツ	30	
(乾)干しわかめ カット	0.5	こしょう	こしょう	0.03							きゅうり	きゅうり	20	
清酒	1	湯	湯	120							りんご皮付き いちよう切り	りんご皮付き いちよう切り	15	
食塩	0.7										(袋)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	(袋)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	10	
濃口醤油	0.5										(乾)小煮干し	(乾)小煮干し	4	
だし削り節 鯖抜き	5													
水	140													
(個)ヨーグルト	70													

25日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル フ フ イ ッ シ ュ バ ー ガ ー 牛 乳 ミ ネ ス ト ロ ー ネ	コッペパン(丸型)	60
	牛乳	○ 206
	(冷)白身魚フライ	50
	なたね油	6
	キャベツ	35
	人参	10
	ゆで塩	0.5
	(袋)中濃ソース	8
	(冷)ベーコン スライス	5
	(冷)白いんげん豆	15
	玉ねぎ	40
	(レト)トマト水煮	15
	人参	10
	マカロニ(シエル)	5
	セロリー	2
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	(レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ローリエ	0.1
	湯	120
	(個)スライスチーズ(中のみ)	20

26日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん 牛 乳 厚 揚 げ の う ま 煮 ご ま あ え 小 魚 の 甘 酢 煮	精白米(委託・白)	80
	牛乳	○ 206
	豚肉 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
	砂糖(三温糖)	4
	本みりん	0.5
	水	20
	キャベツ	30
	小松菜	20
	人参	7
	炒り白ごま	1
	(袋)ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	10
	(乾)上乾ちりめん	4
	食酢	1
	ポン酢	1
	砂糖(三温糖)	1.2
	炒り白ごま	0.5

27日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
さ つ ま い も ご は ん 牛 乳 豚 肉 と ご ぼ う の 煮 物 か き た ま 汁	精白米(自校)	80
	さつまいもカット(2cm角)	30
	清酒	1.6
	食塩	0.9
	だし昆布	0.5
	炒り黒ごま	0.7
	牛乳	○ 206
	豚肉赤身 スライス	30
	つきこんにやく	35
	洗いごぼう	35
	人参	15
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1
	濃口醤油	5
	本みりん	2
	砂糖(中双糖)	2
	清酒	1.5
	でんぷん	0.5
	だし汁	8
	鶏卵	20
	玉ねぎ	30
	人参	7
	中ねぎ	5
	(乾)干しいいけ スライス	1
	濃口醤油	1
食塩	0.7	
でんぷん	0.5	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
水	130	

28日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パ ン (袋 入 り) 牛 乳 ポ ー ク ビ ー ン ズ 野 菜 と ま ぐ ろ の ソ テ ー チ ー ズ (中 の み)	コッペパン	60
	牛乳	○ 206
	豚肉 スライス	25
	(冷)ベーコン スライス	5
	(冷)大豆水煮	35
	じゃがいも	45
	玉ねぎ	40
	人参	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	(レト)トマトピューレ	6
	トマトケチャップ	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	0.5
	こしょう	0.05
	湯	40
	(レト)まぐろ油漬	15
	清酒	1
	キャベツ	25
	小松菜	20
	しめじ	10
	(缶)ホールコーン	8
サラダ油	1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2	
食塩	0.3	
こしょう	0.05	
(個)チーズ	15	