

3日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華 風炊き 込みご はん	精白米(自校)	80
	焼き豚 角切り	20
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	10
	人参	10
	(冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	(乾)干しいたけ スライス	0.7
	ごま油	1
	清酒	4
	濃口醤油	4
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.6
	牛乳	○ 206
	キャベツ	25
	きゅうり	20
	(缶)ホールコーン	3
	(乾)ひじき	1.5
	セロリー	1
(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10	
(レト)黄桃 カット	20	
(レト)パイナップル カット	20	
(レト)みかん	20	
(冷)白玉(フルーツ白玉用)	30	

4日(火)

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
	鶏肉カット 胸 皮なし	30
	鶏肉カット もも 皮なし	20
	(冷)ベーコン スライス	5
	(冷)白いんげん豆	20
	玉ねぎ	40
	なす	15
	人参	20
	にんにく	1
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	バター	0.5
	(レト)トマト水煮	25
	トマトケチャップ	3
	赤ぶどう酒	1
	砂糖(上白糖)	0.8
	ウスターソース	0.7
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
食塩	0.4	
こしょう	0.05	
湯	20	
きゅうり	30	
キャベツ	25	
(袋)マヨネーズ 卵抜き	8	
梨	40	
(袋)いちごジャム	小 15	
(袋)いちごジャム	中 20	

5日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
シー フード カレー ピラフ (麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	(レト)あさりむき身	10
	(冷)むきえび	10
	(冷)いか(1×2cm)	10
	白ぶどう酒	2
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ カット	5
	バター	1
	サラダ油	1
	食塩	1
	こしょう	0.03
	カレー粉	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	牛乳	○ 206
	(乾)海藻ミックス	1
	きゅうり	25
キャベツ	20	
(缶)ホールコーン	5	
(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10	
(冷)ベーコン スライス	5	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	20	
人参	10	
パセリ	0.5	
ローリエ	0.1	
(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	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.2	
湯	120	
(袋)ミックスナッツ	15	

6日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご はん	精白米(委託・白)	80
	牛乳	○ 206
	(チルド)メルルーサー角切り(2cm)	50
	清酒	2
	食塩	0.1
	でんぷん	4
	米粉	3
	なたね油	4
	(冷)レモン果汁	6
	砂糖(上白糖)	3
	濃口醤油	2.5
	もやし	40
	小松菜	20
	人参	7
	(袋)濃口醤油	3
	牛肉 スライス	5
	(冷)大豆水煮	15
	油揚げ	5
(乾)ひじき	2.5	
人参	10	
つきこんにやく	10	
(冷)さやいんげん	5	
サラダ油	1	
濃口醤油	3.5	
砂糖(上白糖)	2.5	
本みりん	0.8	
湯	15	
(レト)あさり佃煮	10	

7日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型 コッ ペパン	(個)コッペパン 袋入り	小1 30
	(個)コッペパン 袋入り	小2-6 40
	(個)コッペパン 袋入り	中 50
	牛乳	○ 206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.5
	(冷)ベーコン スライス	5
	(レト)あさりむき身	10
	(冷)いか(1×4cm)	10
	(冷)むきえび	10
	白ぶどう酒	2
	玉ねぎ	40
	(レト)トマト水煮	25
	しめじ	10
	ズッキーニ	10
	人参	7
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
トマトケチャップ	5	
赤ぶどう酒	5	
ウスターソース	1	
砂糖(上白糖)	1	
食塩	0.4	
こしょう	0.05	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
一味とうがらし	0.01	
粉チーズ	3	
キャベツ	35	
きゅうり	15	
(缶)ホールコーン	5	
赤ピーマン	5	
(袋)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10	
(冷)ぶどうゼリー	40	

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	赤じそ粉	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	(冷)さんまのみぞれ煮	(冷)さんまのみぞれ煮	50	牛乳	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	鶏肉カット	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	人參	人參	7	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	炒り白ごま	炒り白ごま	1	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	生薑	生薑	0.8	(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	セロリー	セロリー	5	(レト)トマト水煮	(レト)トマト水煮	5
	濃口醤油	3	にんにく	にんにく	0.8	なす	なす	15	人参	人参	10	にんにく	にんにく	0.5
	清酒	2	清酒	清酒	1.5	(乾)そうめん	(乾)そうめん	3	(冷)さやいんげん	(冷)さやいんげん	8	生薑	生薑	0.2
	砂糖(上白糖)	1	豆板醤	豆板醤	0.05	玉ねぎ	玉ねぎ	20	(乾)ひじき	(乾)ひじき	3	サラダ油	サラダ油	2
	食塩	0.7	湯	湯	4	油揚げ	油揚げ	5	サラダ油	サラダ油	1	小麦粉(中力粉)	小麦粉(中力粉)	5
	牛乳	○	細ねぎ	細ねぎ	1	中ねぎ	中ねぎ	5	砂糖(三温糖)	砂糖(三温糖)	5	カレー粉	カレー粉	1.1
	てんぷら	6	炒り白ごま	炒り白ごま	1	濃口醤油	濃口醤油	0.6	本みりん	本みりん	0.5	(レト)がらスープ	(レト)がらスープ	3
	油揚げ	5	キャベツ	キャベツ	35	食塩	食塩	0.7	だし汁	だし汁	20	トマトケチャップ	トマトケチャップ	2
	(乾)切り干し大根	8	(缶)ホールコーン	(缶)ホールコーン	5	だし汁	だし汁	4	油揚げ	油揚げ	3	ウスターソース	ウスターソース	1.7
	人参	10	ゆで塩	ゆで塩	0.5	水	水	130	玉ねぎ	玉ねぎ	20	とんかつソース	とんかつソース	1
	(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	(袋)ひじきのり	(袋)ひじきのり	10	じゃがいも	じゃがいも	20	濃口醤油	濃口醤油	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	チャツネ 450g	チャツネ 450g	1
	砂糖(上白糖)	2.5	玉ねぎ	玉ねぎ	20				人参	人参	5	赤ぶどう酒	赤ぶどう酒	1
	濃口醤油	1.5	人参	人参	10				中ねぎ	中ねぎ	5	食塩	食塩	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	こしょう	こしょう	0.04
	だし汁	20	サラダ油	サラダ油	0.5				甘みそ	甘みそ	6	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	(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	湯	湯	85	
玉ねぎ	20	食塩	食塩	0.6				水	水	110	牛乳	牛乳 ○	206	
中ねぎ	3	濃口醤油	濃口醤油	0.5				(袋)焼きのり	(袋)焼きのり	2				
(乾)干しいたけ スライス	0.7	チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3										
(乾)干しわかめ カット	0.5	ごま油	ごま油	0.2										
清酒	1	こしょう	こしょう	0.03										
食塩	0.7	湯	湯	120										
濃口醤油	0.5													
だし削り節 鯖抜き	5													
水	140													
(個)ヨーグルト	70													

18日(火)			19日(水)			20日(木)			21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
コッペパン	コッペパン	60	萩ごはん	精白米(自校)	65	ごはん	精白米(委託・白)	80	わかめごはん(麦入り)	精白米(自校)	70
牛乳	牛乳	○ 206	牛乳	もち米	10	牛乳	牛乳	○ 206	牛乳	炊き込みわかめ	2.2
鶏肉カット	鶏肉カット 胸 皮なし	12	鶏肉カット	黒米	3	豆腐	豆腐	70	鶏肉カット	鶏肉カット もも 皮なし	10
鶏肉カット	鶏肉カット もも 皮なし	10	(冷)むき枝豆	清酒	3	豚肉 ミンチ	豚肉 ミンチ	20	鶏肉カット	鶏肉カット 胸 皮なし	15
ミニ冬瓜	ミニ冬瓜	25	清酒	食塩	0.9	なす	玉ねぎ	35	鶏肉カット	鶏肉カット 胸 皮なし	15
玉ねぎ	玉ねぎ	35	牛乳	牛乳	○ 206	なたね油	なたね油	2	(冷)里いもカット(2cm角)	里いもカット(2cm角)	60
じゃがいも	じゃがいも	20	鶏肉カット	鶏肉カット 胸 皮なし	15	人参	人参	7	板こんにやく	板こんにやく	13
パセリ	パセリ	1	鶏肉カット	鶏肉カット もも 皮なし	10	(レト)たけのこ水煮(ホール)	たけのこ水煮(ホール)	10	人参	人参	10
サラダ油	サラダ油	1	清酒	清酒	1	チンゲンサイ	チンゲンサイ	10	(冷)さやいんげん	さやいんげん	8
小麦粉(中力粉)	小麦粉(中力粉)	3.5	波型こんにやく	波型こんにやく	30	(乾)干ししいたけ スライス	干ししいたけ スライス	1	サラダ油	サラダ油	1.5
サラダ油	サラダ油	2	ごぼう 斜めカット	ごぼう 斜めカット	30	生姜	生姜	0.7	濃口醤油	濃口醤油	3.5
バター	バター	1	洗いれんこん	洗いれんこん	15	にんにく	にんにく	0.3	砂糖(中双糖)	砂糖(中双糖)	2
調理用牛乳	調理用牛乳	○ 25	人参	人参	15	中ねぎ	中ねぎ	3	清酒	清酒	1
(レト)がらスープ	(レト)がらスープ	3	(冷)さやいんげん	(冷)さやいんげん	8	ごま油	ごま油	1	だし汁	だし汁	10
チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	ごま油	ごま油	1.5	トマトケチャップ	トマトケチャップ	6	油揚げ	油揚げ	5
食塩	食塩	0.4	濃口醤油	濃口醤油	4.5	清酒	清酒	3.5	(冷)白玉	(冷)白玉	20
こしょう	こしょう	0.05	砂糖(中双糖)	砂糖(中双糖)	3.5	濃口醤油	濃口醤油	3.5	玉ねぎ	玉ねぎ	25
湯	湯	60	でんぷん	でんぷん	0.7	(レト)がらスープ	(レト)がらスープ	3	人参	人参	10
(冷)ベーコン スライス	(冷)ベーコン スライス	7	だし汁	だし汁	6	赤みそ	赤みそ	2	団子汁	団子汁	5
キャベツ	キャベツ	25	豆腐	豆腐	30	チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	中ねぎ	中ねぎ	5
しめじ	しめじ	15	油揚げ	油揚げ	5	砂糖(三温糖)	砂糖(三温糖)	0.5	中みそ	中みそ	7
小松菜	小松菜	20	玉ねぎ	玉ねぎ	20	豆板醤	豆板醤	0.25	甘みそ	甘みそ	6
(缶)ホールコーン	(缶)ホールコーン	5	しめじ	しめじ	7	食塩	食塩	0.15	だし煮干し	だし煮干し	5
サラダ油	サラダ油	1	中ねぎ	中ねぎ	5	でんぷん	でんぷん	2	水	水	120
チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2	中みそ	中みそ	7	湯	湯	40	(冷)月見ゼリー	(冷)月見ゼリー	50
濃口醤油	濃口醤油	0.2	甘みそ	甘みそ	6	もやし	もやし	35			
食塩	食塩	0.2	だし煮干し	だし煮干し	5	(冷)プロッコリー 県産	(冷)プロッコリー 県産	20			
こしょう	こしょう	0.03	湯	湯	120	人参	人参	10			
(袋)はちみつマーガリン	(袋)はちみつマーガリン	11				炒り白ごま	炒り白ごま	1			
						(袋)梅々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	梅々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10			
						(個)みかんジュース	みかんジュース	125			

25日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフ フィッ シユバ 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	