





18日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	80
牛乳	牛乳	○ 206
豚肉 スライス	豚肉 スライス	25
	(乾)高野豆腐 サイコロ	15
高野豆腐	玉ねぎ 皮むき	35
	人参	10
中華煮	(乾)きくらげ せん切り	1
	(冷)さやいんげん	10
アーモンドあえ	おろし生姜	1.5
	ごま油	1
アーマンダ	濃口醤油	3
	砂糖(中双糖)	0.6
あさりの佃煮	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	オイスターソース	1
58	でんぶん	1
	湯	60
10	太もやし	30
	キャベツ	15
	人参	5
	濃口醤油	2.5
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1
	アーモンド(刻み)	1.2
	アーモンド(粉)	1.2
	(袋)あさり佃煮	8

19日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型パン	パンパン	50
	ドライパン(パン用)	15
牛乳	牛乳	○ 206
ひじき	スバゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.3
スパゲティ	(レト)まぐろ油漬	15
	(乾)きくらげ せん切り	5
ブロッコリー	玉ねぎ 皮むき	30
	エリンギ カット	8
のり	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
ごま	(乾)長ひじき	2
	バター	1
サラダ	濃口醤油	1.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	サラダ油	0.5
	(冷)ブロッコリー	40
	(レト)ホールコーン	5
	(袋)糖煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10

20日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
萩ごはん	精白米(自校)	80
	黒米	3
牛乳	(冷)むき枝豆	12
	清酒	1.5
厚揚げの煮びたし	食塩	0.8
	牛乳	○ 206
なすとふしめんのみそ汁	(冷)厚揚げ カット	15
	れんこん いちよう切り	10
月見団子	(レト)たけのこ水煮(乱切り)	30
	太もやし	35
	(乾)早煮昆布	2.2
	本みりん	1
	だし汁	15
	玉ねぎ 皮むき	20
	なす	10
	人参	5
	中ねぎ	3
	ふしめん	3
	中みそ	7
	甘みそ	5
	だし煮干し	3
	湯	120
	(冷)月見団子	30

21日(金)

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	牛乳	○ 206
筑前煮	鶏肉カット 胸 皮なし	15
	鶏肉カット もも 皮なし	10
アスパラガス	清酒	1
	波型こんにやく	15
のり	(冷)厚揚げ カット	25
	れんこん いちよう切り	20
和え物	(レト)たけのこ水煮	15
	人参	15
ふりかけ	(乾)早煮昆布	1
	ごま油	1.5
豆乳プリン(中のみ)	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3.2
	でんぶん	0.7
	湯	20
	きゅうり	20
	アスパラガス	20
	人参	5
	(レト)ホールコーン	5
	和風ドレッシング 乳・卵抜き	5.5
	(袋)わかめふりかけ	2.5
	(冷)豆乳プリン	40

25日(火)

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
牛乳	豚肉赤身ミンチ	15
	(冷)焼き豆腐 カット	60
焼き豆腐のみそそぼろ煮	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	10
	(冷)むき枝豆	5
	おろし生姜	0.3
	(冷)おろしにんにく	0.2
	ごま油	1
	赤みそ	5
	清酒	3
	濃口醤油	2
	砂糖(三温糖)	2
	一味とうがらし	0.01
	でんぷん	0.5
	湯	20
にんじんとツナの和え物	(レト)まぐろ油漬	12
	人参	25
	(冷)さやいんげん	17
	かんまつドレッシング 乳・卵抜き	5.5
	(袋)ひじきのり	10
	ひじきのり	

26日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじきごはん	精白米(自校)	80
	牛肉 スライス	15
	油揚げ	5
	切りこんにゃく	5
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	(乾)ひじき	1
	牛乳	○ 206
	サラダ油	0.8
	淡口醤油	3
おひたし	清酒	2
	砂糖(上白糖)	2
	食塩	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.25
	だし昆布	0.5
	牛乳	○ 206
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	濃口醤油	1.7
ヨーグルト	ポン酢	1
	炒り白ごま 500g	1
	(冷)白身魚つみれ	30
	(乾)干しわかめ カット	1
	中ねぎ	5
	えのきたけ カット	7
	濃口醤油	1
	食塩	0.6
	清酒	0.5
	だし削り節 鯖抜き	3
だし昆布	1	
水	120	
(個)ヨーグルト	70	

27日(木)

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
	(レト)あさりむき身	30
	白ぶどう酒	1
	(冷)ベーコン スライス	8
	じゃがいもカット(2cm角)	40
	玉ねぎ 皮むき	20
	人参	10
	サラダ油	2
	(レト)がらスープ	3
牛乳	チキンコンソメ 乳・卵抜き	1
	食塩	0.6
	こしょう	0.08
	調理用牛乳	30
	ピザ用チーズ	3
	ローリエ	0.1
	コーンスターチ	3
	湯	65
	かぼちやカット	40
	(レト)ホールコーン	5
(袋)マヨネーズ 卵抜き	8	

28日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチごはん	精白米(自校)	80
	豚赤肉 スライス	15
	おろし生姜	0.8
	淡口醤油	1.2
	砂糖(上白糖)	0.8
	(レト)白菜キムチ	20
	人参	5
	(冷)むき枝豆	3
	ごま油	0.1
	淡口醤油	2.7
中華サラダ	清酒	1.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	牛乳	○ 206
	ワンタン	25
	キャベツ	15
	太もやし	15
	(レト)ホールコーン	5
	(袋)中華ドレッシング 乳・卵抜き	10
	玉ねぎ 皮むき	30
	人参	10
レアチーズ	(乾)干しわかめ カット	0.8
	(乾)たんめん	5
	(乾)干しいたけ スライス	0.8
	(レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1
	食塩	0.7
	こしょう	0.06
	でんぷん	1
	水	120
	(個)型抜きレアチーズ	15