

2日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華風 たきこみ ごはん (麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	焼き豚 角切り	20
	たけのこ水煮 ホール	10
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	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
	乾)ひじき	1
冷)ブロッコリー	20	
きゅうり	20	
人参	5	
(個)焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	12	
ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き	7	
玉ねぎ	20	
チンゲンサイ	10	
えのきたけ	5	
乾)はるさめ	5	
レト)がらスープ	3	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
湯	120	
(個)ミックスナッツ	小 15	
(個)ミックスナッツ	中 20	

3日(火)

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	小1 30
	(個)コッペパン	小2-小6 40
	(個)コッペパン	中 50
	牛乳	206
	乾)スパゲティ ハーフ	35
	ゆで塩	1.5
	豚肉スライス	20
	冷)あさりむき身	10
	清酒	1.5
	キャベツ	30
	玉ねぎ	20
	人参	7
	ピーマン	5
	生姜	1
にんにく	0.1	
サラダ油	2	
とんかつソース	7	
ウスターソース	2	
食塩	0.5	
こしょう	0.05	
乾)粉かつお	0.2	
乾)青のり粉	0.2	
ミニトマト	30	
レト)みかん	15	
レト)黄桃 カット(ダイス)	20	
レト)パイナップル カット(1/6)	25	
冷)カクテルゼリー	20	
(個)ヨーグルト	70	

4日(水)

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
	冷)豆あじ澱粉付き	30
	なたね油	4
	細ねぎ	2
	食酢	3
	濃口醤油	2.2
	砂糖(上白糖)	2.2
	本みりん	0.8
	一味とうがらし	0.02
	水	1.1
	キャベツ	25
	小松菜	20
きゅうり	10	
人参	5	
炒り白ごま	1	
(個)だし醤油	3	
レト)うずら卵	20	
型ぬきかまぼこ(星)	6	
玉ねぎ	20	
人参	5	
中ねぎ	5	
乾)そうめん	4	
濃口醤油	0.6	
食塩	0.7	
乾)だし削り節 鯖抜き	4	
湯	130	
(個)野菜ふりかけ	2.5	
冷)七タゼリー	50	

5日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ゆ かり ごはん (麦 入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	赤じそ粉	2
	牛乳	206
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	清酒	1
	乾)高野豆腐 サイコロ	15
	玉ねぎ	35
	人参	7
	冷)さやいんげん	5
	しいたけ スライス	5
	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	1.5	
湯	55	
アスパラガス	15	
きゅうり	25	
缶)ホールコーン	8	
オクラ	5	
ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	10	
(冷)ぶどうゼリー	40	

6日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
パ イン パン	パン	60
	ドライパン(パン用)	18
	牛乳	206
	豚赤肉 角切り	30
	豚肉角切り	20
	サラダ油	1
	乾)刻み昆布	0.8
	生姜	0.8
	にんにく	0.3
	濃口醤油	2.5
	砂糖(中双糖)	2.5
	清酒	2.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	1
	湯	15
レト)まぐろ油漬	10	
豆腐	20	
キャベツ	25	
もやし	15	
ゴーヤ	15	
人参	7	
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	0.3	
こしょう	0.03	
レト)うずら卵	20	
玉ねぎ	20	
人参	5	
中ねぎ	5	
(乾)沖縄もずく	0.4	
レト)がらスープ	3	
清酒	1	
濃口醤油	0.8	
食塩	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
湯	120	

9日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
スタミナごはん(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	牛肉ミンチ	25
	清酒	1
	油揚げ	5
	人参	10
	洗いごぼう	7
	冷)むぎ枝豆	5
	にんにく	0.5
	乾)干ししいたけ スライス	0.3
	サラダ油	1
	濃口醤油	4
	砂糖(上白糖)	2
	清酒	1
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
和風ドレッシングあえ	牛乳	206
	キャベツ	35
	きゅうり	20
	玉ねぎ	5
	(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10
	玉ねぎ	20
	なす	7
	人参	7
	オクラ	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
乾)だし削り節 鯖抜き	4	
水	120	
野菜マフィン(中のみ)	(個)野菜マフィン	30

10日(火)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
食パン(袋入り)	(冷)食パン(6枚切)	57	
	牛乳	206	
	冷)メルルーサ カット(2cm)	50	
	清酒	2	
	食塩	0.15	
	米粉	4	
	でん粉	4	
	なたね油	6	
	冷)レモン果汁	5	
	砂糖(上白糖)	3.5	
	濃口醤油	3	
	マーガリン	冷)大豆水煮	15
		キャベツ	20
		冷)ブロッコリー	15
		人参	5
		(個)焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	12
		冷)ベーコンスライス	5
		玉ねぎ	25
		レト)トマト水煮 ダイ	20
		キャベツ	15
ズッキーニ		10	
乾)マカロニ(クルル)		7	
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		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7		
食塩	0.7		
こしょう	0.05		
ローリエ	0.1		
湯	120		
プリン(中のみ)	(個)マーガリン	8	
	冷)プリン	60	

11日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
夏野菜カレーライス(麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚肉スライス	20
	じゃがいも	25
	玉ねぎ	40
	かぼちゃ カット	20
	なす	15
	サラダ油	2
	人参	8
	冷)むぎ枝豆	5
	セロリ	5
	にんにく	0.5
	生姜	0.2
	サラダ油	2
	小麦粉	5
	サラダ油	5
	カレー粉	1.1
	レト)がらスープ	3
	トマケチャップ (1kg/3kg)	2
	ウスターソース	1.7
	とんかつソース	1
	濃口醤油	1
	チャツネ 450g	1
	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.8
こしょう	0.04	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
湯	85	
わかめサラダ	牛乳	206
小煮干し	キャベツ	25
	きゅうり	20
	缶)ホールコーン	5
	乾)干しわかめ	1
	青じそドレッシング 乳・卵抜き	6
乾)小煮干し	4	

12日(木)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
とりめし(麦入り)	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	15	
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	10	
	ごぼう(さきがき・ごはん用小さめ)	7	
	人参	7	
	冷)むぎ枝豆	5	
	サラダ油	1.5	
	濃口醤油	3	
	清酒	1.5	
	砂糖(上白糖)	1.5	
	食塩	0.8	
	野菜と昆布のあえものみそ汁	牛乳	206
		きゅうり	30
		人参	7
		乾)切干し大根	4
		乾)刻み昆布	0.5
		炒り白ごま	1
(個)ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き		10	
油揚げ		5	
じゃがいも		30	
玉ねぎ		25	
しめじ	7		
中ねぎ	5		
中みそ	7		
甘みそ	6		
乾)だし削り節 鯖抜き	4		
水	110		
(個)小魚入りアーモンド	8		

13日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ビビンバ(麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉スライス	35
	にんにく	1.5
	中ねぎ	1
	濃口醤油	3.5
	砂糖(三温糖)	1.5
	清酒	1
	ごま油	1
	炒り白ごま	1.5
	一味とうがらし	0.02
	もやし	40
	冷)ほうれん草	30
	人参	8
	種々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
	牛乳	206
	ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き	5
	レト)うずら卵	20
	玉ねぎ	20
	えのきたけ	7
	中ねぎ	5
乾)干しわかめ	0.8	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	3	
濃口醤油	0.8	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ごま油	0.2	
湯	130	

17日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル フ ド ッ グ ( コ ッ ペ パ ン )	60 コッペパン	60
	206 牛乳	206
30	皮つき粗挽ウインナー	小 30
	皮つき粗挽ウインナー	中 40
牛 乳	キャベツ	27
	人参	5
43	ピーマン	3
	(個)トマトケチャップ	小1-4 8
牛 乳	(個)ケチャップマスタード	小5-中 8
	(個)スティックチーズ	中 15
コ ー ン ス ー プ	冷)ベーコンスライス	5
	(レト)大豆ペースト 1kg	10
	玉ねぎ	30
	(缶)クリームコーン	20
	缶)ホールコーン	5
	人参	5
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.3
	レト)がらスープ	3
	食塩	0.6
	こしょう	0.04
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	コーンスターチ	1
	調理用牛乳	20
181 湯	80	

18日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
豚 キ ム チ ど ん ぶ り	精白米(自校)	90	
	豚肉スライス	35	
	清酒	1	
	生姜	1	
	濃口醤油	0.4	
	白菜キムチ 1kg	20	
	玉ねぎ	30	
	もやし	20	
	人参	7	
	にら	7	
	にんにく	0.5	
	ごま油	1	
	濃口醤油	2.4	
214 砂糖(上白糖)	0.8		
牛 乳	206 牛乳	206	
	キャベツ	30	
	きゅうり	20	
	人参	5	
	(乾)海藻ミックス	1.2	
	66 (個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10	
	冷 凍 み か ん	80 (冷)みかん	80

19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	
	80 米粒麦 委託	10	
206	牛乳	206	
	あ さ り の 佃 煮		
50	(冷)いわし梅醤油煮	50	
	きゅうり	30	
70	もやし	20	
	人参	10	
牛 乳	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10	
	豆腐	20	
い わ し の 梅 煮	油揚げ	5	
	玉ねぎ	20	
	なす	10	
	中ねぎ	5	
	中みそ	7	
	甘みそ	6	
	197 乾)だし削り節 鯖抜き	4	
	湯	120	
	き ゅ う り の あ え も の	10 あさりの佃煮	10
豆 腐 の み そ 汁			

20日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パ ン ( 袋 入 り )	60 (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
206	牛乳	206
	豚肉スライス	25
牛 乳	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
	トマトピューレ	6
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	3
	砂糖(上白糖)	1.2
	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	
214 しょう	0.05	
野 菜 と ま ぐ ろ の ソ テー	湯	40
81	レト)まぐろ油漬	15
	キャベツ	25
チンゲンサイ	20	
人参	10	
缶)ホールコーン	8	
サラダ油	1	
清酒	1	
食塩	0.3	
しょう	0.05	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2	