

2日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル フ ハ ン バ ー ガ ー (コ ッ ペ パ ン) 牛 乳 ミ ネ ス ト ロ ー ネ	コッペパン	60
	牛乳	206
	(冷)おからハンバーグ	幼-小 50
	(冷)おからハンバーグ	中 60
	キャベツ	35
	人参	10
	ゆで塩	0.5
	(個)トマトケチャップ	幼-小4 8
	(個)ケチャップマスタード	小5-中 8
	(個)スライスチーズ	中 20
	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 ダイス	15
	人参	10
	乾)マカロニ(シエル)	7
	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	

3日(火)

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) 牛 乳	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)糖煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10
	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	

4日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小 型 コ ッ ペ パ ン (袋 入 り) 牛 乳 ソ ー ス 焼 き ス バ ゲ テ イ ミ ニ ト マ ト (小 中 の み) フ ル ー ツ ポ ン チ ヨ ー グ ル ト (中 の み)	(個)コッペパン	幼-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)パイン カット(1/6)	25	
冷)カクテルゼリー	20	
(個)ヨーグルト	70	

5日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん 牛 乳 豆 あ じ の 南 蛮 漬 け ご ま あ え そ う め ん 汁 ふ り か け (小 中 の み) セ タ ゼ リ ー	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)セタゼリー	50	

6日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ゆ か り ご は ん (麦 入 り) 牛 乳 高 野 豆 腐 の う ま 煮 夏 野 菜 の 和 え 物 ぶ ど う ゼ リ ー (小 中 の み)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	赤じそ粉	2
	牛乳	206
	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	
(個)ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	10	
(冷)ぶどうゼリー	40	

9日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
パイ イン パン ⁷⁸	パイナップン	60	
	ドライパイナップン(パン用)	18	
	牛乳 ²⁰⁶	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		
豚肉の角煮	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		
ゴーヤ チャン プルー ⁷⁶	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		
もずく スープ ⁹⁵			
95			
176			

10日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
スタ ミナ ゴ はん ¹⁴²	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)むき枝豆	5
	にんにく	0.5
	乾)干しいたけ スライス	0.3
牛乳 ²⁰⁶	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
	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
和 風 ド レ ッ シ ン グ あ え ⁷⁰	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
	(個)野菜マフィン	30
夏 野 菜 の み そ 汁 ¹⁷⁹		
野 菜 マ フ ィ ン ³⁰		

11日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
コ ッ ペ パ ン 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	
	牛乳 ²⁰⁶	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	
魚 の レ モ ン ソ ー ス ⁷⁸	冷)大豆水煮	15	
	キャベツ	20	
	冷)ブロッコリー	15	
	人参	5	
	(個)焼魚ごまドレッシング 乳・卵抜き	10	
	冷)ベーコンスライス	5	
	玉ねぎ	25	
	レト)トマト水煮 ダイス	20	
	キャベツ	15	
	ズッキーニ	10	
大 豆 サ ラ ダ ⁶⁵	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	
ト マ ト の ス ー プ ²⁰⁹			

12日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
夏 野 菜 カ レ ー ラ イ ス ⁶¹	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)むき枝豆	5
牛乳 ²⁰⁶	セロリー	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
	トマトケチャップ (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	
小 煮 干 し ³³¹	牛乳	206
	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
	(個)煮じそドレッシング 乳・卵抜き	10
	乾)小煮干し	4
小 中 の み ²⁰⁶		

13日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
と り め し ¹³²	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(さがぎき・ごはん用小さめ)	7
	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1.5
	濃口醤油	3
	清酒	1.5
牛 乳 ²⁰⁶	砂糖(上白糖)	1.5
	食塩	0.8
	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
野 菜 と 昆 布 の あ え も の ⁵³	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
み そ 汁 ¹⁹⁹		
小 魚 入 り ア ー モ ン ド ⁸		

17日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ビビンバ (麦ごはん) 牛乳 わかめスープ	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
	<small>(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き</small>	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	

18日(水)

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) 牛乳 コーン スープ	コッペパン	60
	牛乳	206
	皮つき粗挽ウインナー	幼-小 30
	皮つき粗挽ウインナー	中 40
	キャベツ	27
	人参	5
	ピーマン	3
	<small>(個)トマトケチャップ</small>	幼-小4 8
	<small>(個)ケチャップマスタード</small>	小5-中 8
	<small>(個)スティックチーズ</small>	中 15
	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
	湯	80

19日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
豚 キムチ どんぶり 牛乳 海藻 サラダ 冷凍 みかん (小中のみ)	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
	砂糖(上白糖)	0.8
	牛乳	206
	キャベツ	30
	きゅうり	20
	人参	5
	<small>(乾)海藻ミックス</small>	1.2
	<small>(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き</small>	10
	冷)みかん	80

20日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん あさ りの 佃煮 (小中のみ) 牛乳 いわ しの 梅煮 きゅ うり の あ え も の 豆 腐 の み そ 汁	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	冷)いわし梅醤油煮	50
	きゅうり	30
	もやし	20
	人参	10
	<small>(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き</small>	10
	豆腐	20
	油揚げ	5
	玉ねぎ	20
	なす	10
	中ねぎ	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	乾)だし削り節 鯖抜き	4
	湯	120
	あさりの佃煮	10