

1日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型 コッ ペ パン	小型コッペパン	40
	牛乳	○ 206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.5
	鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6
	鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9
	(冷)ベーコン(スライス)	10
	玉ねぎ	40
	人参	10
	えのきたけ	8
牛 乳	エリンギ カット	8
	しめじ	8
	しいたけ スライス	5
	ピーマン	5
	サラダ油	1
	有塩バター	1
	ぶどう酒 白	1
	しょうゆ	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.8
き の こ ス パ ゲ テ イ	こしょう	0.04
	(袋)きざみのり	0.3
	(冷)ブロッコリー	30
	きゅうり	20
	人参	7
	(缶)ホールコーン	5
	食酢	2
	(冷)レモン果汁	0.5
	サラダ油	0.5
	オリーブ油	1.5
ル サ ラ ダ	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	りんご	50

2日(金)

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
	豚肉並(3×3cmスライス)	20
	生姜	1
	しょうゆ	1
	(レト)うずら卵	20
	(冷)いか(1×4cm)	20
	清酒	0.5
	白菜	40
牛 乳	玉ねぎ	30
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	15
	チンゲンサイ	15
	人参	10
	しいたけ スライス	5
	サラダ油	2
	しょうゆ	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
大 学 い も	でんぷん	1
	湯	8
	さつまいもカット 乱切り	45
	なたね油	3.6
	砂糖(三温糖)	3.6
	サラダ油	0.9
	食酢	0.7
	水	1.1
	黒ごま 炒り	0.5
	(袋)ひじきのり	10
ひ じ き の り (小 中 の み)	みかん	80

12日(月)			13日(火)			14日(水)			15日(木)			16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
麦ごはん	精白米(委託)	70	コッペパン	コッペパン	60	いり黒豆のたきこみごはん(麦入り)	精白米(自校)	70	麦ごはん	精白米(委託)	70	シーフードカレーピラフ(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 委託	10						米粒麦 自校		10	米粒麦 委託		10	米粒麦 自校
牛乳	牛乳	○ 206		牛乳	○ 206		牛肉(2×2cmスライス)	15	牛乳	牛乳	○ 206		(冷)あさり むき身	10
				鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12		炒り黒豆	8						(冷)むきえび
あつあげのあまぎ煮	豚肉並(2×2cmスライス)	20	牛乳	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8	牛乳	油揚げ	3	はまちの照り焼き風	はまち	幼40	牛乳	(冷)いか(1×2cm)	10
	厚揚げ	45			ぶどう酒 白		1			つきごんにやく	7			はまち
かみかみあえ	玉ねぎ	20	秋の香りシチュー	(レト)大豆ペースト	15	牛乳	人参	5	食べて菜のあえもの	はまち	中70	牛乳	玉ねぎ	20
	白菜	25			五ねぎ		30			サラダ油	0.8			はまち
味つけのり	(レト)たけのこ水煮(ホール)	15	海そうサラダ	じゃがいも	20	まんばのちりめんあえ	清酒	2	大根のみそ汁	清酒	2	ヨーグルト(小中のみ)	(冷)グリーンピース	5
	人参	10			さつまいもカット 2cm角		30			砂糖(上白糖)	2			食塩
	中ねぎ	3	みかん(小中のみ)	人参	10	のっぺい汁	食塩	1		米粉	4	ヨーグルト	サラダ油	1
	しいたけ スライス	5			しめじ		10		牛乳	○ 206			でんぷん	3
	にんにく	0.5	チーズ(小中のみ)	エリンギ	10	ミックスナッツ(中のみ)	砂糖(上白糖)	2		なたね油	4		食塩	1
	サラダ油	1			パセリ		0.5		食塩	1		しょうゆ	2.5	
	食酢	2.5		サラダ油	2		(乾)上乾ちりめん	3		しょうゆ	2.5		こしょう	0.03
	砂糖(上白糖)	3.8		小麦粉(中力粉)	3.5		まんば	30		みりん	1		牛乳	○ 206
	しょうゆ	4.4		小塩バター	1		もやし	35		でんぷん	0.3			
	トマトケチャップ	3.1		サラダ油	1.5		しょうゆ	2		湯	8		牛乳	○ 206
	清酒	1.1		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		食酢	1.5		食べて菜	20		(レト)まぐろ油漬	10
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		(レト)がらスープ	3		砂糖(上白糖)	1		キャベツ	35		キャベツ	30
	食塩	0.1		食塩	0.7		サラダ油	0.5		人参	5		人参	5
	でんぷん	1.1		こしょう	0.04		ごま油	0.5		炒り白ごま	1		ダイスチーズ	5
	水	11		ローリエ	0.1		炒り白ごま	1		しょうゆ	2		(乾)ひじき	1.2
	ほうれん草	25		調理用牛乳	○ 30		湯	75		食酢	2.5		食酢	3
	(乾)切干し大根	4		湯	75		油揚げ	10		砂糖(上白糖)	1		サラダ油	2
	人参	5		(乾)海藻ミックス	1		里いもカット	30		ごま油	1		しょうゆ	2
	(缶)ホールコーン	3		キャベツ	30		人参	10		油揚げ	7		砂糖(上白糖)	0.5
	するめ カット	2		きゅうり	10		ごぼう ささがき	10		大根	30		こしょう	0.02
	砂糖(三温糖)	1.7		(缶)ホールコーン	5		中ねぎ	3		玉ねぎ	20			
	しょうゆ	3		食酢	3		しょうゆ	1		人参	5		ボンレスハム 短冊	7
	食酢	1.2		しょうゆ	3		清酒	1		中ねぎ	5		(レト)うずら卵	20
	ごま油	0.3		砂糖(上白糖)	1.5		食塩	0.6		中みそ	7		レタス	20
	炒り白ごま	1		ごま油	0.5		みりん	0.3		甘みそ	6		玉ねぎ	20
				サラダ油	0.5		でんぷん	0.5		だし煮干し	4		人参	5
	(袋)味付けのり	2.5		みかん	80		だし削り節 鯖抜き	4		水	120		サラダ油	0.5
				(個)チーズ	15		だし昆布	1					(レト)がらスープ	3
							水	120					食塩	0.6
							(袋)ミックスナッツ	15					こしょう	0.03
													しょうゆ	0.5
													チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
													湯	120
													(個)ヨーグルト	70

19日(月)

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	牛乳	○ 206
	牛赤肉(3×3cmスライス)	30
すき焼き煮 ブロッコリーの ごまあえ あさりの つくだ煮(小中のみ) パイナップル(小中のみ)	焼き豆腐	30
	白菜	45
	玉ねぎ	20
	大根	20
	糸こんにゃく	20
	太ねぎ	10
	人参	10
	麩	3
	サラダ油	1
	しょうゆ	8
	砂糖(中双糖)	5
	清酒	1
	(冷)ブロッコリー	20
	キャベツ	35
	(缶)ホールコーン	5
	しょうゆ	2.5
	食酢	3
砂糖(上白糖)	1	
ごま油	0.8	
炒り白ごま	1	
(レト)あさり佃煮	10	
(袋)パイナップル	40	

20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
玄米粉揚げパン	コッペパン	60
	なたね油	4
	焙煎玄米粉	4
	砂糖(三温糖)	3
	紙ナフキン	1
	牛乳	○ 206
	(冷)肉団子	30
	ビーフン	5
	玉ねぎ	40
	キャベツ	20
肉だんごと ビーフンの スープ煮 ビーンズ サラダ	人参	10
	チンゲンサイ	10
	(乾)きくらげ せん切り	0.5
	生姜	0.5
	ごま油	0.5
	(レト)がらスープ	3
	しょうゆ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	湯	130
	(冷)ブロッコリー	25
	きゅうり	20
	(レト)ミックスビーンズ	10
	人参	5
	食酢	3
	サラダ油	1
砂糖(上白糖)	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	

21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	牛乳	○ 206
	(冷)さんま 2cm幅 でん粉付き	40
さんまの 香味ソース 切りぼし 大根の サラダ とうふの すまし汁	なたね油	4
	細ねぎ	1
	生姜	1
	にんにく	0.3
	しょうゆ	3.3
	砂糖(上白糖)	2.8
	みりん	1
	ほうれん草	15
	(乾)切干し大根	5
	人参	5
	(乾)刻み昆布	0.5
	砂糖(三温糖)	1.5
	しょうゆ	2.5
	食酢	1
	ごま油	0.3
	豆腐	30
	玉ねぎ	20
人参	7	
中ねぎ	5	
えのきたけ	5	
食塩	0.7	
しょうゆ	0.5	
だし削り節 鯖抜き	4	
湯	120	

22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ふきよせごはん	精白米(自校)	80
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9
牛乳 くきわかめ のきんぴら そうめん のみそ汁	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6
	むき栗カット 1/4切り	10
	しめじ	5
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	しょうゆ	4
	清酒	1
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.8
	だし昆布	1
	牛乳	○ 206
	てんぷら	10
	(乾)莖わかめ カット	1.5
	れんこん いちよう切り	15
	洗いごぼう	15
	つきこんにゃく	15
	人参	10
ごま油	1	
しょうゆ	4.5	
砂糖(中双糖)	3	
みりん	1	
だし汁	5	
炒り白ごま	1	
油揚げ	5	
そうめん	5	
玉ねぎ	20	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
だし煮干し	4	
湯	130	

