

8日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
金時人参のピラフ(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6
	白ぶどう酒	1
	(冷)ベーコン スライス	5
	玉葱	15
	金時人参	13
	(冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.2
	サラダ油	1
	バター	1
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.8
	こしょう	0.03
	牛乳	○ 206
	(乾)ひじき	1.5
	ブロッコリー カット	20
	キャベツ	15
	人参	7
しょうゆ	2.5	
食酢	1.8	
上白糖	1.3	
サラダ油	1	
ごま油	0.3	
(冷)ベーコン スライス	5	
(レト)大豆ペースト	10	
玉葱	30	
(缶)クリームコーン	20	
(缶)ホールコーン	5	
パセリ	0.5	
サラダ油	0.3	
(レト)がらスープ	3	
チキンコンソメ	0.4	
食塩	0.6	
こしょう	0.04	
調理用牛乳	○ 30	
コーンスターチ	1	
湯	70	

9日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜めしごはん(麦入り)	精白米(自校)	80
	菜めしの素	4
	牛乳	○ 206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8
	清酒	1
	(乾)高野豆腐(サイコロ)	10
	玉葱	35
	(冷)さやいんげん	7
	人参	10
	生しいたけ スライス	4
	しょうゆ	2.8
	三温糖	2.5
	食塩	0.3
	だし汁	35
	油揚げ	5
	大根	20
	白菜	15
	人参	5
	小松菜	5
太ねぎ	5	
中みそ	7	
白みそ	6	
煮干し だし用	4	
水	120	

10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
	鶏肉 胸・皮なし(2×1cm)	12
	鶏肉 もも・皮なし(2×1cm)	8
	白ぶどう酒	1
	(冷)ベーコン スライス	5
	白菜	40
	玉葱	40
	じゃがいも	35
	人参	7
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	小麦粉	3.5
	サラダ油	2
	バター	1
	(レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.6
	こしょう	0.02
	調理用牛乳	○ 20
生クリーム	2	
ピザ用チーズ	2	
湯	50	
ボンレスハム(短冊)卵抜き	5	
キャベツ	25	
きゅうり	15	
(缶)ホールコーン	5	
玉葱	3	
食酢	3	
サラダ油	1	
上白糖	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
(袋)いちごジャム	15	

11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
	(冷)さばのみそ煮	小50
	(冷)さばのみそ煮	中70
	きゅうり	10
	切干し大根	5
	人参	5
	(乾)刻み昆布	0.5
	食酢	2.5
	しょうゆ	2.5
	上白糖	1.5
	ごま油	0.7
	鶏卵	20
	大根	3
	小かぶ	3
	人参	3
	小松菜	3
	水菜	3
	みつば	2
中ねぎ	3	
しょうゆ	1	
食塩	0.7	
でんぷん	0.5	
削り節 だし用	3	
出し昆布	0.5	
湯	130	
(個)納豆	20	

15日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	90
	牛乳	○ 206
牛乳	牛肉(2×2cmスライス)	15
	(冷)ひろうすミニ	20
がんもどきとひじきのうま煮	(乾)ひじき	3
	つきこんにやく	25
	洗いごぼう	15
	人参	10
	(冷)さやいんげん	8
	サラダ油	1
	しょうゆ	5
	三温糖	4.5
	みりん	0.5
	湯	20
	もやし	20
	小松菜	25
	きゅうり	15
	上乾ちりめん	2
	上白糖	1.5
	食酢	1.5
(冷)レモン果汁	1.5	
しょうゆ	0.3	
食塩	0.3	
(レト)あさり佃煮	10	

16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
	豚肉並(2×3cmスライス)	45
豚肉と野菜のみそいため	生姜	1
	清酒	1
	キャベツ	30
	玉葱	30
	人参	10
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	赤みそ	5
	上白糖	2
	清酒	1.5
	しょうゆ	1
	豆腐	25
	油揚げ	5
	洗いごぼう	10
	つきこんにやく	7
	人参	5
干しいたけ(スライス)	0.5	
中ねぎ	5	
しょうゆ	2	
食塩	0.7	
削り節 だし用	3	
出し昆布	0.5	
水	120	
けんちん汁	上乾ちりめん	6
	食酢	1
	ボン酢	1
	三温糖	1.2
	炒り白ごま	0.2
	(個)ヨーグルト	70

17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
牛乳	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	18
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	12
	清酒	1
	でんぷん	5
	(冷)豚レバー でんぷんつき	20
	さつま芋カット 1.5cm角切り	20
	食用油	5
	細ねぎ	1
	にんにく	0.8
	中双糖	3
	しょうゆ	2.8
	清酒	1.5
	豆板醤	0.05
	湯	4
	ほうれん草	20
	キャベツ	15
もやし	20	
アーモンド(刻み)	1.5	
しょうゆ	2.7	
食酢	2.2	
上白糖	1	
サラダ油	1	
アーモンド(粉)	1	
ボンレスハム(短冊)卵抜き	5	
(レト)うずら卵	25	
玉葱	20	
レタス	15	
えのきたけ	7	
人参	5	
(レト)がらスープ	3	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ	0.5	
しょうゆ	0.5	
湯	110	

18日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
根菜	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
たつぷり	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	15
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	10
チキンカレー(麦ごはん)	玉葱	40
	じゃがいも	25
	大かぶ	20
	れんこん いちょう切り	15
	洗いごぼう	10
	人参	7
	セロリー	3
	にんにく	0.5
	生姜	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉	6
	カレー粉	1
	サラダ油	4
	(レト)がらスープ	3
	(レト)トマトケチャップ 1kg	2
	ウスターソース	1.3
とんかつソース	1	
しょうゆ	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	0.5	
湯	80	
牛乳	○ 206	
小煮干し	(レト)まぐろ油漬	10
	キャベツ	25
	人参	7
	ダイスチーズ	5
	(乾)ひじき	1.2
	食酢	3
サラダ油	3	
しょうゆ	2	
上白糖	0.5	
こしょう	0.02	
小煮干し	4	

21日(月)			22日(火)			23日(水)			24日(木)			25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
黒豆ごぼん 牛乳 大根と厚揚げのそぼろ煮 まんばのごまドレッシングあえ チーズ(中のみ)	精白米(自校)	70	セル フ フ イ ッ シ ュ バ ー ガ ー 牛 乳 ク ラ ム チ ャ ウ ダ ー	コッペパン(丸型)	65	麦 ご は ん 牛 乳 麻 婆 豆 腐 中 華 サ ラ ダ 中 華 が し (小中のみ)	精白米(委託)	70	し つ ぼ く う ど ん 牛 乳 小 エ ビ の か ら 揚 げ 食 べ て 菜 の い そ か あ え 野 菜 マ フ イ ン (小中のみ)	(袋)ゆでうどん さめぎの夢	幼・小1-3 200	い り こ め し (麦入り) 牛 乳 ま ん ば の け ん ち ゃ ん あ ん も ち 雑 煮 和 三 盆 糖	精白米(自校)	70
	もち米	10		米粒麦 委託	10		(袋)ゆでうどん さめぎの夢	小4-6 280		米粒麦 自校	10			
	炒り黒豆	9		牛乳	○ 206		牛乳	○ 206		(袋)ゆでうどん さめぎの夢	中 300		かえり	3
	清酒	2		(冷)白身魚フライ	幼30		豚肉 赤身ミンチ	25		鶏肉 もも・皮なし(2×1cm)	8		油揚げ	5
	食塩	0.8		(冷)白身魚フライ	小50		清酒	1		鶏肉 胸・皮なし(2×1cm)	12		つきこんにく	10
				(冷)白身魚フライ	中70		豆腐	80		清酒	1		洗いごぼう	7
	牛乳	○ 206		食用油	4		玉葱	35		油揚げ	5		人参	5
				キャベツ	35		人参	10		大根	30		(冷)むぎ枝豆	5
	豚肉赤身ミンチ	20		人参	5		生しいたけ スライス	5		里いもカット(1.5cm)	20		しょうゆ	4
	厚揚げ	30		ゆで塩	0.4		中ねぎ	5		人参	10		清酒	1.5
	大根	70		(袋)タルタルソース	幼小5		生姜	1		洗いごぼう	7		食塩	0.6
	人参	5		(袋)タルタルソース	中12		にんにく	0.8		中ねぎ	5		出し昆布	1
	(冷)さやいんげん	5		(レト)あさりむき身	15		サラダ油	1		しょうゆ	5			
	生姜	0.3		白ぶどう酒	0.5		(レト)トマトケチャップ 1kg	7		しょうゆ	5		牛乳	○ 206
	サラダ油	1		(冷)ベーコン スライス	5		しょうゆ	3.5		煮干し だし用	5			
	しょうゆ	5		(レト)大豆ペースト	15		(レト)がらスープ	3		水	150			
	三温糖	3		じゃがいも	30		赤みそ	2						
	みりん	1		玉葱	30		清酒	1						
	清酒	1		人参	5		三温糖	0.5		牛乳	○ 206			
	でんぷん	0.9		パセリ	0.5		チキンコンソメ	0.5		(冷)小えび殻付き でん粉付き	30			
	湯	20		サラダ油	1		食塩	0.15		食用油	6			
	まんば	20		(レト)がらスープ	3		豆板醤	0.1						
もやし	35	チキンコンソメ	0.3	でんぷん	1	食べて菜	15							
人参	5	食塩	0.6	ごま油	0.1	もやし	30							
しょうゆ	2	こしょう	0.03	湯	35	人参	5							
食酢	1.5	調理用牛乳	○ 35			味付けもみのり	0.8							
上白糖	1	生クリーム	2			しょうゆ	1							
サラダ油	0.5	コーンスターチ	1			(袋)野菜マフィン	30							
ごま油	0.5	湯	75											
炒り白ごま	1													
(個)キャンディーズ Fe強化	15													

28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	○ 206	
	冷)舌平目の澱粉付き	50	
	食用油	5	
	細ねぎ	2.4	
	食酢	4.8	
	しょうゆ	3.5	
	上白糖	3.5	
	みりん	1.3	
牛乳	一味	0.02	
	水	1.8	
	もやし	35	
	小松菜	25	
	しょうゆ	2.5	
	花かつお 1kg	1	
	油揚げ	7	
	さつまいもカット(2cm角)	25	
	玉葱	15	
	人参	7	
ゲタの南蛮漬け	中ねぎ	5	
	中みそ	6	
	白みそ	7	
	煮干し だし用	4	
	水	120	
	おひたし		
	さつまいものみそ汁		

29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	
	豚肉並(3×3cmスライス)	25	
	牛乳		
	冷)ベーコン スライス	5	
	冷)大豆水煮	30	
	じゃがいも	45	
	玉葱	40	
	人参	10	
	パセリ	0.5	
牛乳	サラダ油	0.5	
	バター	0.5	
	(レト)トマトピューレ	6	
	(レト)トマトケチャップ 1kg	3	
	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	0.6	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.05	
ポークビーンズ	湯	40	
	ブロッコリー カット	30	
	キャベツ	25	
	食酢	3	
	上白糖	1	
	オリーブ油	1	
	サラダ油	0.5	
	食塩	0.4	
	こしょう	0.03	
	りんご	50	
グリーンサラダ	(袋)チョコ大豆クリーム	小10	
	(袋)チョコ大豆クリーム	中15	

30日(水)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
大根めし(麦入り)	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	12	
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	8	
	油揚げ	5	
	大根	25	
	冷)むき枝豆	5	
	しょうゆ	3	
	清酒	1.5	
	食塩	0.7	
牛乳	出し昆布	1.2	
	牛乳	○ 206	
	てんぷら	10	
	(乾)荳わかめ カット	1.5	
	れんこん いちょう切り	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	
荳わかめのきんぴら	中双糖	3	
	みりん	1	
	だし汁	5	
	炒り白ごま	1	
	油揚げ	5	
	半生うどん	20	
	大根	15	
	人参	8	
	中ねぎ	5	
	生しいたけ スライス	5	
うちこみ汁	中みそ	7	
	白みそ	6	
	煮干し だし用	4	
	水	150	

31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	幼40	
	コッペパン	小1・2 50	
	コッペパン	小3・4 60	
	コッペパン	小5・6・中 70	
	牛乳	○ 206	
	ミニウインナー	25	
	(冷)ベーコン スライス	7	
	玉葱	40	
	じゃがいも	35	
	キャベツ	30	
牛乳	人参	15	
	セロリー	2	
	パセリ	0.7	
	(冷)白いんげん豆	15	
	サラダ油	1	
	(レト)がらスープ	3	
	白ぶどう酒	1	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.03	
	チキンコンソメ	0.5	
ポトフ	ローリエ	0.1	
	湯	75	
	ブロッコリー カット	25	
	カリフラワー カット	15	
	(缶)ホールコーン	5	
	食酢	3.5	
	サラダ油	1.5	
	上白糖	1.5	
	食塩	0.3	
	こしょう	0.03	
花野菜のサラダ	(個)クリームチーズ	15	