

1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
	米粒麦 委託	10
牛 乳	牛乳	○ 206
	牛肉(3×3cmスライス)	20
あ つ あ げ と ひ じ き の う ま 煮 野 菜 と ツ ナ の あ え も の 小 魚 ア ー モ ン ド (小 中 の み)	厚揚げ	50
	つきこんにゃく	25
	洗いごぼう	15
	人参	10
	(冷)さやいんげん	8
	(乾)ひじき	3
	サラダ油	1
	砂糖(三温糖)	3
	しょうゆ	4.5
	みりん	0.5
	だし削り節 鯖抜き 湯	1 20
	(レト)まぐろ油漬	10
	キャベツ	30
	ほうれん草	25
	(缶)ホールコーン	8
	(冷)レモン果汁	2.4
しょうゆ	1.8	
砂糖(上白糖)	1.2	
(袋)小魚入りアーモンド	8	

2日(金)

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 き の こ ス パ ゲ テ ィ カ ラ フ ル サ ラ ダ り ん ご (小 中 の み)	(袋)小型コッペパン	幼 30g
	(袋)小型コッペパン	小 40g
	(袋)小型コッペパン	中 50g
	牛乳	○ 206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.5
	ピーマン	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
	エリンギ カット	8
	しめじ	8
	しいたけ スライス	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	
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	
砂糖(上白糖)	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
りんご	50	

19日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
シーフードカレーピラフ(麦入り)牛乳ひじきとチーズの鉄こつサラダレタスのスープヨーグルト(小中のみ)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	(冷)あさり むき身	10
	(冷)むきえび	10
	(冷)いか(1×2cm)	10
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギカット	5
	(冷)グリーンピース	5
	有塩バター	1
	サラダ油	1
	ぶどう酒 白	2
	(缶)カレー粉	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	1
	こしょう	0.03
	牛乳	○ 206
	(レト)まぐろ油漬	10
	キャベツ	30
	人参	5
	ダイスチーズ	5
	(乾)ひじき	1.2
	食酢	3
	サラダ油	2
	しょうゆ	2
	砂糖(上白糖)	0.5
	こしょう	0.02
	ボンレスハム 短冊	7
	(レト)うずら卵	20
	レタス	20
	玉ねぎ	20
	人参	5
	サラダ油	0.5
(レト)がらスープ	3	
食塩	0.6	
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	

20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん牛乳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)パインアップル(小中のみ)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	○ 206
	牛赤肉(3×3cmスライス)	30
	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)パイン	40

21日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
玄米粉揚げパン牛乳肉だんごとビーフンのスープ煮ビーンズサラダ	コッパン	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
	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

22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん牛乳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	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	○ 206
	(冷)さんま 2cm幅 でん粉付き	40
	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

26日(月)

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
	むき栗カット 1/4切り	10
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6
	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)蓼わかめ カット	1.5	
れんこん いちよう切り	15	
洗いごぼう	15	
つきこんにやく	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	

27日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きのこカレーライス(麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉(3×3×0.5cm)	25
	じゃがいも	40
	玉ねぎ	40
	人参	15
	セロリー	5
	にんにく	0.5
	サラダ油	1
	エリンギ カット	13
	しめじ	10
	マッシュルーム	7
	サラダ油	1
	小麦粉(中力粉)	5.5
(缶)カレー粉	1.1	
サラダ油	4	
(レト)がらスープ	3	
トマトケチャップ	2	
とんかつソース	1	
ウスターソース	1.7	
ぶどう酒 赤	1	
チャツネ 450g	1	
しょうゆ	1	
食塩	1	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
湯	70	
牛乳	○ 206	
キャベツ	35	
きゅうり	20	
(缶)ホールコーン	7	
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	
(乾)小煮干し	4	

28日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン(袋入り)	(袋)コッペパン 袋入り 幼40g	
	(袋)コッペパン 袋入り 小1・2年 50g	
	(袋)コッペパン 袋入り 小3・4年 60g	
	(袋)コッペパン 袋入り 小5・6年、中70g	
	牛乳	○ 206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	30
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	20
	(冷)ベーコン(スライス)	5
	じゃがいもカット(2cm角)	40
	玉ねぎ	40
	人参	15
	にんにく	1
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
有塩バター	0.5	
(レト)トマト水煮	25	
トマトケチャップ	3	
ぶどう酒 赤	1	
砂糖(上白糖)	0.8	
ウスターソース	0.7	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
食塩	0.4	
こしょう	0.03	
湯	20	
ボンレスハム 短冊	10	
洗いごぼう	25	
食酢	1	
きゅうり	15	
人参	5	
(缶)ホールコーン	5	
焙煎ごまドレッシング	7	
柿	30	

29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
	米粒麦 委託	10
	牛乳	○ 206
	豚肉赤身ミンチ	25
	清酒	1
	豆腐	80
	玉ねぎ	35
	人参	10
	しいたけ スライス	5
	中ねぎ	5
	生姜	1
	にんにく	0.8
	サラダ油	1
	トマトケチャップ	7
しょうゆ	3.5	
(レト)がらスープ	3	
赤みそ	2	
清酒	1	
砂糖(三温糖)	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.15	
豆板醤	0.1	
でんぷん	1	
ごま油	0.1	
湯	35	
小松菜	20	
もやし	35	
人参	7	
(乾)きくらげ せん切り	0.5	
しょうゆ	2.5	
食酢	2.5	
砂糖(上白糖)	1	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
炒り白ごま	1	

30日(金)

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
	牛乳	○ 206
	(個)皮付き粗挽ウインナー	小30
	(個)皮付き粗挽ウインナー	中40
	キャベツ	30
	人参	5
	(袋)トマトケチャップ	小1~4年 8
	(DP)ケチャップ&マスタード	小5・6年、中 8
	高野豆腐 粉末	5
	(缶)クリームコーン	30
	(缶)ホールコーン	10
	玉ねぎ	35
	セロリー	0.5
	(レト)がらスープ	0.5
サラダ油	1.2	
調理用牛乳	○ 30	
生クリーム	5	
(レト)がらスープ	3	
食塩	0.7	
こしょう	0.05	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
コーンスターチ	2	
水	100	
(袋)スイートポテト	35	