2日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
夏野菜カレーライス 牛乳 野菜サラダ パイナップル	精白米（委託）		80
	牛乳		206
	豚肉スライス		20
	玉ねぎ　皮むき		30
	じゃがいも　皮むき　カット		20
	かぼちゃ　カット		25
	ピーマン		5
	冷）むき枝豆		5
	レト）ホールコーン		5
	レト）トマト水煮　ダイス		5
	冷）おろしにんにく		0.5
	おろし生姜		0.2
	小麦粉		5.5
	サラダ油		4.5
	カレー粉		1
	サラダ油		3
	レト）がらスープ		3
	ウスターソース		3
	赤ぶどう酒		2
	トマトケチャップ　（1kg/3kg）		2
	とんかつソース		1
	濃口醤油		1
	チャツネ　450g		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		90
	冷）ブロッコリー		25
	冷）カリフラワー		15
	レト）ホールコーン		5
	イタリアンドレッシング		5.5
	（冷）パイン		40

3日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
たこめし 牛乳 豆あじの三杯 打ちこみ汁	精白米（自校）		80
	冷）たこ　カット		15
	おろし生姜		0.1
	油揚げ		5
	洗いごぼう		10
	人参		7
	冷）むき枝豆		5
	サラダ油		1
	淡口醤油		3
	清酒		2
	砂糖（上白糖）		1
	食塩		0.8
	乾）だし昆布		0.5
	牛乳		206
	冷）豆あじ澱粉付き		35
	なたね油		5
	食酢		3.5
	淡口醤油		2.5
	砂糖（上白糖）		2.5
	一味とうがらし		0.01
	湯		4
	鶏肉　もも　皮なし　カット		10
	清酒		0.5
	油揚げ		5
	（冷）うどん　さぬきの夢		20
	人参		10
	中ねぎ		3
	しいたけ　スライス		5
	清酒		1
	濃口醤油		1
	食塩		0.6
	本みりん		0.3
	でん粉		0.5
	ごま油		0.1
	乾）だし削り節　鯖抜き		3
	乾）だし昆布		1
	水		125

4日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 黒豆きなこクリーム 牛乳 ウインナーと野菜のスープ煮 ツナサラダ アーモンド入りチーズ（中のみ）	コッペパン		60
	牛乳		206
	ミニウインナー　乳・卵抜き		20
	冷）白いんげん豆		15
	玉ねぎ　皮むき		20
	人参		15
	じゃがいも　皮むき　カット		35
	パセリ		0.7
	レト）がらスープ		3
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
	濃口醤油		0.3
	ローリエ		0.01
	湯		110
	キャベツ		20
	きゅうり		15
	レト）まぐろ油漬		10
	棒々鶏ドレッシング　乳・卵抜き		5.5
	（個）黒豆きなこクリーム		10
	（個）アーモンド入りチーズ		15

5日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
鮭菜めし 牛乳 ゲタのから揚げ ミニトマト ふしめん汁 七夕ゼリー	精白米（自校）		80
	鮭菜めしの素　250g		4
	牛乳		206
	冷）舌平目澱粉付き		45
	なたね油		4.5
	ミニトマト		30
	型ぬきかまぼこ（星）		12
	玉ねぎ　皮むき		25
	えのきたけ（1／2）1kg		7
	ふしめん		7
	人参		5
	中ねぎ		3
	濃口醤油		0.5
	食塩		0.5
	乾）だし削り節　鯖抜き		4
	乾）だし昆布		1
	湯		120
	（冷）七夕ゼリー		50

6日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ミルクパン 牛乳 ソース焼きスパゲティ かぼちゃサラダ ブルーベリーゼリー（中のみ）	ミルクパン		50
	牛乳		206
	乾）スパゲティ　ハーフ		35
	ゆで塩		1.8
	冷）いか　短冊（1×4cm）		10
	清酒		1.5
	豚肉スライス		15
	キャベツ		30
	玉ねぎ　皮むき		20
	人参		10
	乾）干ししいたけ　スライス		1
	おろし生姜		1
	冷）おろしにんにく		0.1
	乾）粉かつお		0.5
	乾）青のり粉		0.2
	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
	かぼちゃ　カット		35
	人参		5
	レト）ホールコーン		5
	（個）マヨネーズ　卵抜き		8
	（冷）ブルーベリーゼリー		40

9日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん 牛乳 焼き豆腐のみそそぼろ煮 根菜サラダ 小魚入りアーモンド（中のみ）	精白米（委託・白）		80
	牛乳		206
	豚肉赤身ミンチ		15
	冷）焼き豆腐 カット		65
	玉ねぎ 皮むき		35
	人参		15
	冷）むき枝豆		7
	乾）干ししいたけ スライス		1
	おろし生姜		0.3
	冷）おろしにんにく		0.2
	ごま油		1
	赤みそ		5
	清酒		3
	濃口醤油		2
	砂糖（三温糖）		2
	一味とうがらし		0.01
	でん粉		0.5
	湯		20
	ごぼうサラダ		25
	れんこん イチョウ		20
	人参		5
	レト）ホールコーン		5
	（個）小魚入りアーモンド		8

10日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒糖パン 牛乳 鮭のごまみそソースかけ ミニトマト 野菜スープ	黒糖パン		60
	粉黒糖		9
	牛乳		206
	冷）鮭カット（2cm）		45
	清酒		2
	でん粉		5
	米粉		2
	なたね油		5
	白ごまペースト		1
	冷）おろしにんにく		0.2
	おろし生姜		0.2
	中みそ		4.5
	トマトケチャップ （1kg/3kg）		3
	砂糖（三温糖）		2
	湯		8
	ミニトマト		30
	冷）ベーコンスライス		7
	じゃがいも 皮むき カット		20
	玉ねぎ 皮むき		15
	人参		10
	パセリ		0.5
	セロリー		2
	乾）マカロニ（ペンネ）		5
	レト）がらスープ		3
	食塩		0.7
	こしょう		0.05
	濃口醤油		0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3
	ローリエ		0.1
	湯		120

11日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
五目チャーハン 牛乳 中華サラダ うずら卵のスープ みかんジュース	精白米（自校）		80
	焼き豚 角切り		20
	玉ねぎ 皮むき		15
	人参		5
	冷）むき枝豆		5
	中ねぎ		3
	ごま油		1.5
	清酒		1
	淡口醤油		1
	中華スープ		0.6
	食塩		0.5
	こしょう		0.02
	牛乳		206
	キャベツ		20
	きゅうり		15
	人参		5
	レト）ホールコーン		5
	中華ドレッシング 乳・卵抜き		5.5
	冷）ベーコンスライス		5
	レト）うずら卵		25
	玉ねぎ 皮むき		15
	チンゲンサイ		10
	こんにゃく寒天		0.5
	サラダ油		0.5
	レト）がらスープ		3
	食塩		0.6
	こしょう		0.03
	濃口醤油		0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3
	ごま油		0.3
	湯		120
	（個）みかんジュース		125

12日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
セルフハンバーガー 牛乳 ミネストローネ プルーン	コッペパン		60
	牛乳		206
	（冷）おからハンバーグ		小 50
	（冷）おからハンバーグ		中 60
	キャベツ		30
	人参		5
	冷）ベーコンスライス		7
	玉ねぎ 皮むき		25
	レト）トマト水煮 ダイス		20
	（袋）マッシュルーム 1kg		5
	乾）マカロニ（英字）		4
	セロリー		2
	冷）おろしにんにく		0.1
	サラダ油		0.5
	レト）がらスープ		3
	赤ぶどう酒		1
	トマトパウダー		0.6
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.4
	砂糖（上白糖）		0.1
	ローリエ		0.1
	湯		110
	（個）トマトケチャップ		小 8
	（個）ケチャップマスタード		中 8
	（個）プルーン		14

13日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
大豆ごはん 牛乳 ゆかりあえ みそ汁 ヨーグルト	精白米（自校）		80
	牛肉スライス		15
	清酒		0.6
	レト）蒸大豆		13
	油揚げ		3
	人参		7
	冷）むき枝豆		5
	サラダ油		1.2
	清酒		2
	淡口醤油		2
	砂糖（上白糖）		1
	食塩		0.8
	乾）だし昆布		0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.25
	牛乳		206
	太もやし		25
	小松菜		15
	人参		5
	濃口醤油		1
	赤じそ粉		0.7
	冷）豆腐 カット		15
	えのきたけ（1／2）1kg		7
	乾）干しわかめ		0.5
	中ねぎ		3
	中みそ		7
	甘みそ		5
	乾）だし煮干し		3
	水		110
	（個）ヨーグルト		70

17日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん 80	精白米（委託・白）		80
ひじきのり 206	牛乳		206
牛乳 50	（冷）いわし梅醤油煮		50
いわしの梅しょうゆ煮	きゅうり		20
	人参		5
かんぴょうのあえもの	乾）かんぴょう		5
	乾）刻み昆布		0.5
かぼちゃのみそ汁 42	レト）ホールコーン		5
	ゆずかつおドレッシング　乳・卵抜き		6
	油揚げ		5
	かぼちゃ　カット		25
	玉ねぎ　皮むき		25
	中ねぎ		3
	中みそ		7
	甘みそ		5
	乾）だし煮干し		4
	184 湯		110
ミックスナッツ（中のみ） 10	（個）ひじきのり		10
15	（個）ミックスナッツ		15

18日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 60	コッペパン		60
牛乳 206	牛乳		206
ポークビーンズ	豚肉スライス		20
	赤ぶどう酒		2
海藻サラダ	レト）蒸大豆		20
	冷）白いんげん豆		10
	じゃがいも　皮むき　カット		40
	玉ねぎ　皮むき		40
	人参		10
	レト）トマト水煮　ダイス		10
	サラダ油		1
	トマトケチャップ　（1kg/3kg）		3
	砂糖（上白糖）		1.5
	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
	こしょう		0.05
	199 湯		40
	キャベツ		20
	きゅうり		25
	レト）ホールコーン		5
	（乾）海藻ミックス		0.5
	棒々鶏ドレッシング　乳・卵抜き 56		5.5
ブルーベリージャム	15 （個）ブルーベリージャム		15
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
キムチごはん	精白米（自校）		80
	豚肉赤身スライス		15
牛乳	おろし生姜		0.8
	淡口醤油		1.2
ナムル	砂糖（上白糖）		0.8
	白菜キムチ　ごはん用		20
わかめスープ	人参		5
	冷）むき枝豆		3
	ごま油		0.1
	淡口醤油		2.7
	清酒		1.6
	132 チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.3
ココアワッフル	206 牛乳		206
	太もやし		30
	きゅうり		15
	人参		5
	冷）おろしにんにく		0.1
	食酢		2
	濃口醤油		2
	砂糖（上白糖）		1
	ごま油		1
	一味とうがらし		0.01
	57 炒り白ごま　500g		1.2
	レト）うずら卵		25
	玉ねぎ　皮むき		20
	中ねぎ		3
	乾）干しわかめ		0.8
	レト）がらスープ		3
	濃口醤油		0.8
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.7
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	164 湯		110
	28 （冷）ココアワッフル		28

20日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん 80	精白米（委託・白）		80
牛乳 206	牛乳		206
いかなごの佃煮	牛肉スライス		20
	レト）蒸大豆		18
	冷）ひろうすミニ		20
	つきこんにゃく（ハーフ）		15
	洗いごぼう		15
	人参		10
	冷）むき枝豆		7
	乾）ひじき		2.8
	サラダ油		1
	濃口醤油		4.5
	砂糖（三温糖）		2.2
	本みりん		0.5
	乾）だし削り節　鯖抜き		1
	137 湯		20
牛乳	きゅうり		15
	人参		5
	乾）切干し大根		5
	レト）ホールコーン		5
	乾）刻み昆布		0.5
	37 和風ドレッシング　乳・卵抜き		6
がんもどきとひじきのうま煮	8 （個）いかなご佃煮		8
切干大根のあえもの			