





## 12日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
大豆 ごはん	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	
	牛乳	人参	7
		(冷)むき枝豆	5
	茎わかめ のきん びら	サラダ油	1
		清酒	2
		うすくちしょうゆ	2.5
砂糖(上白糖)		1	
食塩		0.8	
だし昆布		0.5	
牛乳		○ 206	
けんちん 汁		てんぷら	12
		れんこん いちょう切り	15
		ごぼう ささがき	20
	(乾)茎わかめ カット	2	
	炒り白ごま	1	
	ごま油	0.7	
	しょうゆ	3.2	
	砂糖(中双糖)	1.5	
	本みりん	0.5	
	水	10	
(冷)豆腐 カット	25		
油揚げ	5		
里いも カット	20		
大根	20		
人参	7		
中ねぎ	3		
しょうゆ	2		
清酒	1		
食塩	0.6		
本みりん	1.5		
だし削り節 鯖抜き	4		
だし昆布	1		
湯	100		

## 13日(水)

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 ミンチ	(冷)金時豆	30
		玉ねぎ 皮むき	55
	牛乳	じゃがいもカット 角切り(2cm)	50
		(レト)トマト水煮	10
		おろしにんにく	1
		パセリ	0.5
		サラダ油	0.5
		トマトケチャップ 1kg	6.5
砂糖(中双糖)		1.5	
ウスターソース		1.2	
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5	
食塩		0.4	
チリ コン カー ン	チリパウダー	0.1	
	湯	30	
	大根	きゅうり	15
		(レト)ホールコーン	5
	ダイスチーズ	5	
	青じそドレッシング 乳・卵抜き	4.5	
	(袋)りんご 1/4カット	50	

## 14日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ご は ん	精白米(委託・白)	80	
	牛乳	○ 206	
	鶏肉カット 胸 皮なし	鶏肉カット もも 皮なし	8
		清酒	1
	牛乳	鶏卵	20
		(乾)高野豆腐 サイコロ	13
		玉ねぎ 皮むき	30
		人参	10
		(冷)さやいんげん	10
		(乾)干しいたけ スライス	1
しょうゆ		3	
砂糖(三温糖)		2.4	
食塩		0.36	
湯		60	
高野 豆腐 の卵 とじ	小松菜	15	
	太もやし	30	
	人参	5	
	濃口醤油 和え物用	2.5	
	食酢	2	
	砂糖(上白糖)	1	
	アーモンド(刻み)	1.2	
	アーモンド(粉)	1.2	
	(袋)味付けのり	2.5	
	(個)プリン	60	

## 15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 スライス	清酒	1
		おろし生姜	0.1
	牛乳	(冷)厚揚げ カット	20
		洗いごぼう	25
		れんこん いちょう切り	20
		人参	15
		波型こんにやく	15
(冷)さやいんげん		7	
ごま油		1.5	
しょうゆ		4.5	
砂糖(中双糖)		3.2	
だし汁		20	
厚揚 げと 根菜 の煮 物	人参	10	
	(冷)つくね	30	
	えのきたけ カット	7	
	しめじ	7	
	太ねぎ	3	
	おろし生姜	0.1	
	中みそ	6	
	甘みそ	2	
	だし煮干し	3	
	湯	100	
つく ね汁	(個)納豆	小20	
	(個)納豆	中30	



