

26日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒米ごはん	精白米(自校)	78.2
	黒米	1.8
	食塩	0.8
	サラダ油	0.1
牛乳	牛乳	○ 206
	牛肉(3×3cmスライス)	25
すき焼き風煮	(冷)焼き豆腐(カット)	20
	白菜	30
	大根	30
	玉ねぎ 皮むき	25
	波型こんにやく	20
	人参	10
	太ねぎ	10
	麩	5
	サラダ油	1
	しょうゆ	7
かぼちゃのあえもの	砂糖(中双糖)	4
	清酒	2
	かぼちゃ カット	35
	(レト)ホールコーン	5
	(袋)マヨネーズ 卵抜き	8

27日(火)

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
	豚肉並(2×2cmスライス)	30
	波型こんにやく	35
ぶた肉とごぼうの煮もの	洗いごぼう	35
	人参	15
	(冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
	しょうゆ	4.7
	清酒	1.9
	砂糖(中双糖)	1.9
	みりん	1.9
	でんぶん	1
	湯	25
アーモンドあえ	太もやし	30
	ほうれん草	15
	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(粉)	1.2
	アーモンド(刻み)	1.2
	(袋)わかめふりかけ	2.5
	(袋)スイートポテト	35

28日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ちゃんぽんめん	(袋)中華そば 小1~3年	150g
	(袋)中華そば 小5~6年	200g
	(袋)中華そば 中	250g
	豚肉並(3×3cmスライス)	20
	しょうゆ	1
	清酒	0.5
	カットなると	10
	(レト)うずら卵	20
	キャベツ	30
	太もやし	15
小さいわしのからあげ	人参	10
	(レト)たけのこ水煮(短冊)	10
	中ねぎ	5
	おろし生姜	1
	サラダ油	1
	しょうゆ	6
	(レト)がらスープ	3
	食塩	0.8
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
ミニトマト	ごま油	0.3
	豆板醤	0.1
	でんぶん	1
	湯	120
	牛乳	○ 206
	(冷)小さいわし でん粉付き	35
	なたね油 ローリー	6
	ミニトマト	30

29日(木)

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(2×2cmスライス)	15
	清酒	0.6
	(レト)蒸大豆	13
牛乳	油揚げ	3
	人参	7
	(冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1.2
	清酒	2
	うすくちしょうゆ	2
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.8
	だし昆布	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.25
くきわかめのきんぴら	牛乳	○ 206
	てんぷら	12
	つきこんにやく(ハーフ)	15
	洗いごぼう	15
	人参	5
	(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
ブロッコリーのあえもの	みりん	0.5
	湯	10
	(冷)ブロッコリー	40
	和風ドレッシング 乳・卵抜き	5.5
	(個)アーモンド入りチーズ	15

30日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜ちりめんごはん	精白米(自校)	80
	菜めしちりめん	4
	牛乳	○ 206
	豚肉並(3×3cmスライス)	20
牛乳	清酒	0.5
	(レト)蒸大豆	12
	人参	10
	洗いごぼう	17
	れんこん いちよう切り	15
	てんぷら	8
	波型こんにやく	10
	干しいたけ(スライス)	1
	(乾)早煮昆布	1
	炒り白ごま	0.5
まごわやさしいみそ煮込み	サラダ油	0.5
	赤みそ	3
	砂糖(中双糖)	1.3
	みりん	1
	湯	30
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	濃口醤油 和え物用	2.4
	ボン酢	1.4
みかん	花かつお(碎片)	0.8
	(袋)みかん	80