

8日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
牛乳	精白米(自校)	80
	牛乳	○ 206
カレーライス	豚肉並(3×3cmスライス)	15
	(乾)赤レンズ豆	5
	皮むき玉葱	40
海藻サラダ 小魚入りアーモンド	じゃがいもカット(2cm角)	50
	人参	15
	セロリー	5
	(レト)トマト水煮	5
	おろしにんにく	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉	5.5
	サラダ油	4.5
	カレー粉	1
	(レト)がらスープ	3
	ウスターソース	3
	赤ぶどう酒	2
	(レト)トマトケチャップ 1kg	2
	とんかつソース	1
	しょうゆ	1
チャツネ 450g	1	
食塩	0.8	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ	0.7	
湯	90	
ブロッコリー カット	30	
カリフラワー カット	10	
(レト)ホールコーン 1kg	5	
すりおろしオニオンドレッシング 乳卵抜き	5	
(袋)小魚入りアーモンド	8	

9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
牛乳 かぶのポトフ にんじんサラダ はちみつマーガリン ヨーグルト(中のみ)	豚肉赤身(2×2cmスライス)	15
	(冷)ベーコン スライス	10
	じゃがいもカット(2cm角)	40
	皮むき玉葱	25
	波型こんにやく	20
	皮むきかぶ	20
	(レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	ローリエ	0.1
	湯	80
	サラダ油	1
	(レト)まぐろ油漬	10
	人参	15
(冷)さやいんげん	20	
(レト)ホールコーン 1kg	5	
りんご酢	2	
食酢	1	
オリーブ油	0.3	
上白糖	0.4	
食塩	0.2	
こしょう	0.02	
サラダ油	0.3	
(DP)はちみつ&マーガリン	11	
(個)ヨーグルトFe強化	70	

10日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
梅ちりめんごはん	精白米(自校)	80
	梅ちりめんごはん	3
牛乳 煮しめ 昆布あえ さつまいもと栗のタルト	牛乳	○ 206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	15
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	10
	清酒	1
	波型こんにやく	15
	ごぼう 斜め切り	25
	れんこん いちょう切り	20
	(レト)たけのこ水煮(短冊)	20
	金時にんじん	10
	(乾)早煮昆布(カット)	1
	ごま油	1.5
	しょうゆ	4.5
	中双糖	3.2
	でんぷん	0.7
	湯	20
小松菜	20	
太もやし	25	
人参	5	
しょうゆ	0.5	
塩ふき昆布	1	
炒り白ごま 500g	1.2	
(袋)お米のさつまいもと栗のタルト	30	

11日(金)

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 ビーフシチュー コールスローサラダ りんご	牛乳(3×3cmスライス)	20
	赤ぶどう酒	1
	じゃがいもカット(2cm角)	50
	皮むき玉葱	40
	人参	15
	(冷)むき枝豆	5
	セロリー	1
	サラダ油	1
	小麦粉	5
	バター	4
	サラダ油	1.5
	湯	25
	(レト)トマトケチャップ 1kg	6
	(レト)トマトピューレ	5
	(レト)がらスープ	3
チキンコンソメ	0.5	
ウスターソース	2	
赤ぶどう酒	2	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
ローリエ	0.1	
湯	70	
キャベツ	25	
きゅうり	15	
人参	5	
(レト)ホールコーン	7	
コールスローレッシング乳卵抜き	5.5	
(袋)りんご(1/4)	50	

15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
牛乳	(冷)豚レバー でんぷんつき	40
	なたね油 ローリー	6
豚レバーの香り揚げ	おろし生姜	0.1
	おろしにんにく	0.1
	ごま油	0.4
	上白糖	1.9
	しょうゆ	1.8
	清酒	0.9
	湯	5.5
	小松菜	15
	人参	5
	太もやし	30
ゆず香あえ	ゆず酢	1.5
	和え物用濃口醤油	2
けんちん汁	上白糖	1.4
	(冷)豆腐 カット	15
	里もカット(1.5cm)	20
	ごぼう ささがき	15
	人参	10
	中ねぎ	5
	干しいたけ(スライス)	0.8
	ごま油	0.1
	しょうゆ	1
	清酒	1
	食塩	0.4
	みりん	0.3
	でんぷん	0.5
	削り節 だし用	3
	出し昆布	1
	水	110

16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
牛乳	豚肉並(2×2cmスライス)	20
	赤ぶどう酒	2
	(レト)蒸大豆	10
	(冷)白いんげん豆	20
	じゃがいもカット(2cm角)	40
	皮むき玉葱	40
	人参	15
	(レト)トマト水煮	10
	サラダ油	1
	(レト)トマトケチャップ 1kg	5
ポークビーンズ	上白糖	1.2
	ウスターソース	0.7
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ	0.3
	湯	20
	ブロッコリー カット	30
	カリフラワー カット	10
	(レト)ホールコーン	5
	アーモンド(刻み)	2
アーモンドサラダ	食酢	2
	サラダ油	0.5
	和え物用濃口醤油	2
	上白糖	0.5
	(個)ヨーグルト	100

17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
	(冷)豆あじ でんぷん付き	35
豆あじの三杯	なたね油 ローリー	5
	食酢	3.8
	しょうゆ	2.5
	上白糖	3
	一味	0.01
	湯	4
	小松菜	20
	太もやし	25
	人参	5
	花かつお 碎片	1
おひたし	和え物用濃口醤油	1
	(冷)厚揚げ カット	15
	つきこんにやく	20
	てんぷら	10
	ごぼう ささがき	20
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	(乾)ひじき	2
	サラダ油	1
	しょうゆ	2.6
ひじきと厚揚げのうま煮	三温糖	1.4
	みりん	0.5
水	20	

18日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン	米粉パン	60
	牛乳	○ 206
牛乳	(レト)あさりむき身	10
	白ぶどう酒	1
クラムチャウダー	(冷)ベーコン スライス	10
	じゃがいもカット(2cm角)	30
	皮むき玉葱	30
	人参	10
	一味	5
	サラダ油	0.5
	サラダ油	1
	バター	2
	小麦粉	2
	調理用牛乳	50
かみかみサラダ	生クリーム	1
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.2
	こしょう	0.02
	湯	50
	パセリ	0.5
	ローリエ	0.1
	さきいか	3
	れんこん いちょう切り	15
	きゅうり	15
キウイフルーツ	人参	5
	(レト)ホールコーン	5
	上白糖	0.5
	和え物用濃口醤油	1.5
	食酢	2
	ごま油	0.5
	すりごま	1
	(袋)キウイフルーツ(1/2)	50

## 21日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 サケの たつた 揚げ 花 野菜の たくあん あえ じゃがいも のみそ汁	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	(チルド)鮭	小50
	(チルド)鮭	中70
	清酒	3
	しょうゆ	2
	おろし生姜	0.1
	米粉	2
	でんぷん	5
	なたね油 ローリー	7
	ブロッコリー カット	30
	カリフラワー カット	10
	たくあん 刻み	5
	和え物用濃口醤油	1
	炒り白ごま 500g	1
	油揚げ	5
	皮むき玉葱	25
	じゃがいもカット(2cm角)	20
	えのきたけ カット	7
	中ねぎ	5
	中みそ	6
	白みそ	3
	煮干し だし用	3
	湯	110

## 22日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペパン 牛乳 鶏肉の はちみつ レモン ソース かけ らりる れ レタス と卵の スープ ミニ トマト 黒豆 きなこ クリーム	コッペパン	60
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(唐揚げ用)	30
	鶏肉 もも・皮なし(唐揚げ用)	20
	清酒	1
	食塩	0.15
	こしょう	0.06
	(冷)レモン果汁	3.5
	しょうゆ	2.8
	はちみつ	1.5
	上白糖	1.5
	みりん	0.7
	でんぷん	0.2
	湯	5
	でんぷん	4
	米粉	1
	なたね油 ローリー	5
	(冷)ベーコン スライス	5
	鶏卵	20
	レタス	15
	皮むき玉葱	20
	(レト)がらスープ	3
	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	しょうゆ	0.5
チキンコンソメ	0.5	
でんぷん	0.4	
湯	110	
ミニトマト	30	
(袋)黒豆きなこクリーム	10	

## 23日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
しっ ぽく うどん 牛乳 さつま まいも の天 ぶら ぼん かん 野菜 マフィン (中 のみ)	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	小1-3 200
	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	小4-6 280
	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	中 300
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	10
	清酒	1
	てんぷら	10
	油揚げ	5
	大根	25
	里いもカット(1.5cm)	20
	金時にんじん	5
	中ねぎ	5
	生しいたけ スライス	5
	しょうゆ	5
	清酒	1.5
	みりん	1
	食塩	0.6
	煮干し だし用	3
	水	140
	牛乳	206
	(冷)さつまいも天ぶら	40
	なたね油 ローリー	6
	ぼんかん	100
	(袋)野菜マフィン	30

## 24日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
いり こめ し 牛乳 茎わか め のき ん ぴら ふし めん 汁	精白米(自校)	80
	かえり	5.5
	油揚げ	5
	切りこんにやく	10
	洗いごぼう	7
	金時にんじん	5
	(冷)むき枝豆	3
	うすくちしょうゆ	4
	清酒	1.5
	食塩	0.4
	出し昆布	0.5
	牛乳	206
	豚肉並(2×2cmスライス)	10
	つきこんにやく(ハーフ)	15
	ごぼう ささがき	15
	れんこん いちよう切り	10
	(冷)むき枝豆	5
	(乾)茎わかめ カット	2
	炒り白ごま	1
	ごま油	0.7
	中双糖	1.5
	しょうゆ	3
	みりん	0.5
	だし汁	10
	皮むき玉葱	25
油揚げ	7	
人参	5	
中ねぎ	3	
ふしめん	3	
中みそ	6	
白みそ	3	
煮干し だし用	3	
湯	110	

## 25日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わか め ごはん 牛乳 大根 と厚 揚げ のそ ぼろ 煮 すい とん 汁 和 三 盆 糖	精白米(自校)	80
	炊き込みわかめ	2.6
	牛乳	206
	豚肉並ミンチ	15
	(冷)厚揚げ カット	20
	大根	40
	人参	5
	(冷)さやいんげん	10
	サラダ油	1
	しょうゆ	5
	三温糖	1.8
	清酒	1
	みりん	1
	でんぷん	1
	湯	15
	(冷尾)すいとん	25
	油揚げ	5
	皮むき玉葱	25
	生しいたけ スライス	7
	中ねぎ	5
	人参	5
	中みそ	6
	白みそ	3
	煮干し だし用	3
	水	110
(個)和三盆糖	3	

28日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
牛乳	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
豚キムチ丼	牛乳	○ 206
	豚肉並(3×3×0.5cm)	40
もやしのごまドレッシング和え	おろしにんにく	0.2
	清酒	1
	しょうゆ	0.5
	キャベツ	30
	(レト)白菜キムチ	30
	皮むき玉葱	20
	にら	10
	ごま油	1
	しょうゆ	3.5
	上白糖	1
	湯	20
	太もやし	25
	きゅうり	15
	人参	5
	(レト)ホールコーン	5
	棒々鶏ドレッシング乳卵抜き	5
	(個)黒ごまプリン	40

29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
牛乳	豚肉並(2×2cmスライス)	20
	清酒	1
高野豆腐の煮物	(乾)高野豆腐(サイコロ)	12
	皮むき玉葱	30
	人参	10
	(冷)さやいんげん	7
	干しいたけ(スライス)	1
	しょうゆ	3.4
	三温糖	2.8
	食塩	0.36
	サラダ油	1
	湯	70
	食べて菜	30
	太もやし	15
	人参	5
	和え物用濃口醤油	2
	食酢	2
	上白糖	0.5
	サラダ油	0.5
アーモンド(粉)	1.2	
アーモンド(刻み)	1.2	
(袋)あさり佃煮	8	

30日(水)		
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(自枝)	80
	菜めしちりめん	4
牛乳	牛乳	○ 206
	れんこん いちよう切り	25
れんこんのきんぴら	てんぷら	15
	つきこんにやく	15
	人参	7
	(冷)さやいんげん	6
	(乾)刻み昆布	0.2
	ごま油	0.5
	しょうゆ	2.7
	中双糖	1.5
	みりん	0.5
	一味	0.01
	湯	5
	炒り白ごま	1
	豚肉並(2×2cmスライス)	10
	清酒	1
	油揚げ	5
	さつまいもカット(2cm角)	30
	洗いごぼう	8
中ねぎ	5	
麦みそ	8	
煮干し だし用	3	
湯	110	
(袋)ミックスナッツ	15	

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	60
	牛乳	○ 206
牛乳	鶏肉 胸・皮なし(2×1cm)	15
	鶏肉 もも・皮なし(2×1cm)	10
クリームシチュー	皮むき玉葱	40
	じゃがいもカット(2cm角)	30
	人参	10
	小麦粉	5
	バター	3
	サラダ油	2
	サラダ油	1
	(レト)がらスープ	3
	食塩	0.8
	こしょう	0.08
	チキンコンソメ	0.6
	調理用牛乳	20
	生クリーム	3
	ピザ用チーズ	3
	ローリエ	0.1
	湯	70
	チーズ	20
キャベツ	20	
きゅうり	20	
(レト)ホールコーン	5	
(レト)まぐろ油漬	5	
ごま油	0.3	
(冷)レモン果汁	1	
和え物用濃口醤油	1.2	
上白糖	0.3	
(個)キャンディチーズ	小10	
(個)キャンディチーズ	中15	