

1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)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛 乳	牛乳	206
豆 腐 の 中 華 煮	豚肉スライス	25
	豆腐	85
	玉葱	30
	チンゲンサイ	10
	人参	7
	生姜	1.5
春 雨 サ ラ ダ	(乾)干しいたけ スライス	0.8
	なたね油	0.5
	ごま油	0.5
	濃口醤油	3
か え り ア ー モ ン ド	砂糖(中双糖)	1
	オイスターソース	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	でんぷん	0.7
	湯	20
	ロースハム 短冊 卵抜き	7
	(乾)はるさめ	5
	もやし	25
	きゅうり	15
	人参	7
濃口醤油	3	
67	食酢	2.5
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	1
	からし粉	0.05
	かえり	5
	(乾)アーモンド	4
	砂糖(上白糖)	1
	濃口醤油	0.3
	みりん	1
	水	1
12		

472g

11日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳	牛乳	206
はまちの照り焼き風	(チルド)はまち	小 50
	(チルド)はまち	中 70
	清酒	2
	食塩	0.15
	でんぷん	7
	なたね油	4
	濃口醤油	2.8
	砂糖(三温糖)	1.7
	みりん	1.2
	でんぷん	0.3
食べて菜のあえもの	湯	9
	食べて菜	20
	キャベツ	35
	人参	7
	炒り白ごま	1
	濃口醤油	2
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1
	ごま油	1
すまし汁		
	豆腐	20
	玉葱	20
	中ねぎ	5
	(乾)干しいたけ スライス	0.7
	干しわかめ(カット)	0.5
	清酒	1
	食塩	0.6
	濃口醤油	0.5
	だし削り節 鯖抜き	4
だし昆布	1	
水	130	

536g

12日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	コッペパン	50
	コッペパン	60
	牛乳	206
牛乳	鶏肉カット 胸 皮なし	30
	鶏肉カット もも 皮なし	20
鶏肉のトマト煮	ベーコン スライス	5
	じゃがいも	40
	玉葱	40
	人参	15
	にんにく	1
	パセリ	0.5
	なたね油	0.5
	バター	0.5
	(袋)トマト水煮	25
	トマトケチャップ(1kg・3kg)	3
ひじきとチーズのサラダ	赤ぶどう酒	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	0.3
	こしょう	0.03
	湯	20
	(レト)まぐろ油漬	10
	キャベツ	30
ヨーグルト	人参	10
	ダイスチーズ	5
	(乾)ひじき	1.2
	食酢	3
	なたね油	2
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	0.5
	こしょう	0.02
	(個)ヨーグルト	70

544g

13日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチごはん(麦入り)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	豚肉スライス	15
	生姜	0.8
	濃口醤油	1.2
	砂糖(上白糖)	0.8
	(レト)白菜キムチ(ごはん用)	15
	人参	7
	(冷)むき枝豆	5
	炒り白ごま	2
ナムル	ごま油	2
	清酒	2
	濃口醤油	1.3
	食塩	0.4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	牛乳	206
	もやし	40
	きゅうり	15
トック入りわかめスープ	人参	7
	にんにく	0.1
	食酢	2
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1.3
	ごま油	1
	一味	0.01
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
	トック	20
ミックスナッツ	玉葱	20
	中ねぎ	3
	干しわかめ(カット)	0.8
	なたね油	0.5
	(レト)がらすープ	3
	濃口醤油	0.8
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ごま油	0.2
湯	140	
(袋)ミックスナッツ	小	15
	中	20

602g

14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)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳	牛乳	206
厚揚げの甘酢煮	豚肉スライス	25
	厚揚げ	45
	玉葱	20
	白菜	25
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	15
	人参	10
	中ねぎ	5
	しいたけスライス	5
	にんにく	0.5
	なたね油	1
野菜のあえもの	食酢	2.5
	砂糖(上白糖)	3.5
	濃口醤油	4
	トマトケチャップ(1kg・3kg)	3.2
	清酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.1
	でんぷん	1
	水	10
あさりの佃煮	小松菜	20
	もやし	35
	人参	5
	濃口醤油	2.5
	ボン酢	1.5
	花かつお	1
	(レト)あさり佃煮	10
	みかん	80

538g

15日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
金時いもパン	金時いもパン	50
	金時いもパン	60
	(冷)金時いもカット(パン用)	15
	(冷)金時いもカット(パン用)	18
牛乳	上白糖 パン用	4
	上白糖 パン用	4.8
ロメインレタスのシチュー	牛乳	206
	鶏肉カット 胸 皮なし	12
	鶏肉カット もも 皮なし	8
	白ぶどう酒	1
	じゃがいも	35
	玉葱	35
	人参	10
	エリンギ	5
	ロメインレタス	15
海藻サラダ	なたね油	1
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	小麦粉	4
	なたね油	1
	バター	2
	(レト)がらすープ	4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	ローリエ	0.1
	調理用牛乳	30
チーズ	ピザ用チーズ	3
	湯	60
	(乾)海藻ミックス	1
	キャベツ	30
	きゅうり	10
	(缶)ホールコーン	5
	食酢	2.3
	濃口醤油	2.3
	砂糖(上白糖)	1.2
ごま油	0.5	
(個)チーズ	なたね油	0.5

582g

18日(月)			19日(火)			20日(水)			21日(木)			22日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 0 牛乳 206	精白米(委託)	60	ちゃんぽん 麵 牛乳 金時 いもの からあげ ブロッコリー の中 華あえ	(袋)中華そば	小1-3 150	ふきよせ ごはん 牛乳 れんこん のきん ぴら 白玉汁 ココア ワッフル (中のみ)	精白米(自校)	65	きのこ カレー ライス (麦ご はん) 牛乳 野菜サ ラダ 小煮干 し(小 中のみ)	精白米(委託)	60	黒米 ご はん 牛乳 79 筑前煮 かきた ま汁 いも 大福 139 200 30	精白米(自校)	63
	精白米(委託)	70		(袋)中華そば	小4-6 200		(冷)鶏肉カット 胸皮なし	9		精白米(委託)	70		精白米(自校)	70
	米粒麦 委託	6		(袋)中華そば	中 250		(冷)鶏肉カット もも皮なし	6		米粒麦 委託	6		黒米	2
	米粒麦 委託	7		豚肉スライス	20		むき粟カット	8		米粒麦 委託	7		もち米	9
	牛乳	206		濃口醤油	1		しめじ	5		豚肉スライス	25		もち米	10
				清酒	0.5		人参	10		じゃがいも	40		食塩	0.65
				(冷)いか短冊(1×4cm)	10		(冷)むき枝豆	5		玉葱	40		牛乳	206
				(冷)むきえび	10		濃口醤油	4		人参	15		牛乳	206
				清酒	1.5		清酒	1		セロリー	5			
				(レト)うずら卵	20		砂糖(上白糖)	1		にんにく	0.5			
さばのみ ぞれ煮 50	(冷)さばのみぞれ煮	小 50	牛乳 金時 いもの からあげ ブロッコリー の中 華あえ	キャベツ	30	れんこん のきん ぴら 白玉汁 ココア ワッフル (中のみ)	食塩	0.45	きのこ カレー ライス (麦ご はん) 牛乳 野菜サ ラダ 小煮干 し(小 中のみ)	なたね油	1	黒米 ご はん 牛乳 79 筑前煮 かきた ま汁 いも 大福 139 200 30	鶏肉カット 胸皮なし	15
	(冷)さばのみぞれ煮	中 70		もやし	15		だし昆布	1		エリンギ	13		鶏肉カット もも皮なし	10
				人参	10		洗いごぼう	15		しめじ	10		清酒	1
				(レト)たけのこ水煮(ホール)	10		つきこんにやく	10		マッシュルーム	7		板こんにやく	35
				中ねぎ	5		人参	7		なたね油	1		洗いごぼう	30
				生姜	1		(冷)さやいんげん	6		小麦粉	5.5		れんこん いちよう切り	15
				なたね油	1		ごま油	2		なたね油	4		人参	10
				濃口醤油	3.5		濃口醤油	3.8		カレー粉	1.1		(冷)さやいんげん	8
				(レト)がらスープ	4		砂糖(中双糖)	1.7		(レト)がらスープ	3		ごま油	1.5
				食塩	0.6		みりん	1		トマトケチャップ(1kg・3kg)	2		濃口醤油	4
ほうれん草 のアー モンド あえ 69	アーモンド(刻み)	1.5	牛乳 金時 いもの からあげ ブロッコリー の中 華あえ	白玉汁	84	れんこん のきん ぴら 白玉汁 ココア ワッフル (中のみ)	人参	7	きのこ カレー ライス (麦ご はん) 牛乳 野菜サ ラダ 小煮干 し(小 中のみ)	とんかつソース	1	黒米 ご はん 牛乳 79 筑前煮 かきた ま汁 いも 大福 139 200 30	でんぷん	0.7
	アーモンド(粉)	1		ココアワッフル	28		(冷)さやいんげん	6		ウスターソース	1.7		だし汁	6
	濃口醤油	2.5					ごま油	2		赤ぶどう酒	1			
	食酢	2.2					濃口醤油	3.8		チャツネ 450g	1			
	砂糖(上白糖)	0.9					みりん	1		濃口醤油	1			
	なたね油	1					だし汁	5		食塩	1			
							一味	0.01		こしょう	0.04			
							炒り白ごま	2		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5			
							油揚げ	5		湯	70			
							(冷)白玉	30						
ほうれん草 のアー モンド あえ 205	(冷)豆腐(カット)	30	牛乳 金時 いもの からあげ ブロッコリー の中 華あえ	白玉汁	84	れんこん のきん ぴら 白玉汁 ココア ワッフル (中のみ)	人参	7	きのこ カレー ライス (麦ご はん) 牛乳 野菜サ ラダ 小煮干 し(小 中のみ)	とんかつソース	1	黒米 ご はん 牛乳 79 筑前煮 かきた ま汁 いも 大福 139 200 30	でんぷん	0.5
	油揚げ	5					ごま油	2		ウスターソース	1.7			
	玉葱	30					濃口醤油	3.8		赤ぶどう酒	1			
	中ねぎ	5					みりん	1		チャツネ 450g	1			
	中みそ	6					だし汁	5		濃口醤油	1			
	白みそ	5					一味	0.01		食塩	1			
	だし煮干し	4					炒り白ごま	2		こしょう	0.04			
	水	120					油揚げ	5		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5			
	柿	40					(冷)白玉	30		湯	70			
	紙ナフキン	1					型抜きかまぼこ(紅葉)	6						
柿 41			牛乳 金時 いもの からあげ ブロッコリー の中 華あえ	白玉汁	84	れんこん のきん ぴら 白玉汁 ココア ワッフル (中のみ)	人参	7	きのこ カレー ライス (麦ご はん) 牛乳 野菜サ ラダ 小煮干 し(小 中のみ)	とんかつソース	1	黒米 ご はん 牛乳 79 筑前煮 かきた ま汁 いも 大福 139 200 30	でんぷん	0.5
							ごま油	2		ウスターソース	1.7			
							濃口醤油	3.8		赤ぶどう酒	1			
							みりん	1		チャツネ 450g	1			
							だし汁	5		濃口醤油	1			
							一味	0.01		食塩	1			
							炒り白ごま	2		こしょう	0.04			
							油揚げ	5		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5			
							(冷)白玉	30		湯	70			
							型抜きかまぼこ(紅葉)	6						
柿 41			牛乳 金時 いもの からあげ ブロッコリー の中 華あえ	白玉汁	84	れんこん のきん ぴら 白玉汁 ココア ワッフル (中のみ)	人参	7	きのこ カレー ライス (麦ご はん) 牛乳 野菜サ ラダ 小煮干 し(小 中のみ)	とんかつソース	1	黒米 ご はん 牛乳 79 筑前煮 かきた ま汁 いも 大福 139 200 30	でんぷん	0.5
							ごま油	2		ウスターソース	1.7			
							濃口醤油	3.8		赤ぶどう酒	1			
							みりん	1		チャツネ 450g	1			
							だし汁	5		濃口醤油	1			
							一味	0.01		食塩	1			
							炒り白ごま	2		こしょう	0.04			
							油揚げ	5		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5			
							(冷)白玉	30		湯	70			
							型抜きかまぼこ(紅葉)	6						
柿 41			牛乳 金時 いもの からあげ ブロッコリー の中 華あえ	白玉汁	84	れんこん のきん ぴら 白玉汁 ココア ワッフル (中のみ)	人参	7	きのこ カレー ライス (麦ご はん) 牛乳 野菜サ ラダ 小煮干 し(小 中のみ)	とんかつソース	1	黒米 ご はん 牛乳 79 筑前煮 かきた ま汁 いも 大福 139 200 30	でんぷん	0.5
							ごま油	2		ウスターソース	1.7			
							濃口醤油	3.8		赤ぶどう酒	1			
							みりん	1		チャツネ 450g	1			
							だし汁	5		濃口醤油	1			
							一味	0.01		食塩	1			
							炒り白ごま	2		こしょう	0.04			
							油揚げ	5		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5			
							(冷)白玉	30		湯	70			
							型抜きかまぼこ(紅葉)	6						
柿 41			牛乳 金時 いもの からあげ ブロッコリー の中 華あえ	白玉汁	84	れんこん のきん ぴら 白玉汁 ココア ワッフル (中のみ)	人参	7	きのこ カレー ライス (麦ご はん) 牛乳 野菜サ ラダ 小煮干 し(小 中のみ)	とんかつソース	1	黒米 ご はん 牛乳 79 筑前煮 かきた ま汁 いも 大福 139 200 30	でんぷん	0.5
							ごま油	2		ウスターソース	1.7			
							濃口醤油	3.8		赤ぶどう酒	1			
							みりん	1		チャツネ 450g	1			
							だし汁	5		濃口醤油	1			
							一味	0.01		食塩	1			
							炒り白ごま	2		こしょう	0.04			
							油揚げ	5		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5			
							(冷)白玉	30		湯	70			
							型抜きかまぼこ(紅葉)	6						
柿 41			牛乳 金時 いもの からあげ ブロッコリー の中 華あえ	白玉汁	84	れんこん のきん ぴら 白玉汁 ココア ワッフル (中のみ)	人参	7	きのこ カレー ライス (麦ご はん) 牛乳 野菜サ ラダ 小煮干 し(小 中のみ)	とんかつソース	1	黒米 ご はん 牛乳 79 筑前煮 かきた ま汁 いも 大福 139 200 30	でんぷん	0.5
							ごま油	2		ウスターソース	1.7			
							濃口醤油	3.8		赤ぶどう酒	1			
							みりん	1		チャツネ 450g	1			
							だし汁	5		濃口醤油	1			
							一味	0.01		食塩	1			
							炒り白ごま	2		こしょう	0.04			
							油揚げ	5		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5			
							(冷)白玉	30		湯	70			
							型抜きかまぼこ(紅葉)	6						
柿 41			牛乳 金時 いもの からあげ ブロッコリー の中 華あえ	白玉汁	84	れんこん のきん ぴら 白玉汁 ココア ワッフル (中のみ)	人参	7	きのこ カレー ライス (麦ご はん) 牛乳 野菜サ ラダ 小煮干 し(小 中のみ)	とんかつソース	1	黒米 ご はん 牛乳 79 筑前煮 かきた ま汁 いも 大福 139 200 30	でんぷん	0.5
							ごま油	2		ウスターソース	1.7			
							濃口醤油	3.8		赤ぶどう酒	1			
							みりん	1		チャツネ 450g	1			
							だし汁	5		濃口醤油	1			
							一味	0.01		食塩	1			
							炒り白ごま	2		こしょう	0.04			
							油揚げ	5		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5			
							(冷)白玉	30		湯	70			
							型抜きかまぼこ(紅葉)	6						
柿 41			牛乳 金時 いもの からあげ ブロッコリー の中 華あえ	白玉汁	84	れんこん のきん ぴら 白玉汁 ココア ワッフル (中のみ)	人参	7	きのこ カレー ライス (麦ご はん) 牛乳 野菜サ ラダ 小煮干 し(小 中のみ)	とんかつソース	1	黒米 ご はん 牛乳 79 筑前煮 かきた ま汁 いも 大福 139 200 30	でんぷん	0.5
							ごま油	2		ウスターソース	1.7			
							濃口醤油	3.8		赤ぶどう酒	1			
							みりん	1		チャツネ 450g	1			
							だし汁	5		濃口醤油	1			
							一味	0.01		食塩	1			
							炒り白ごま	2		こしょう	0.04			
							油揚げ	5		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5			
							(冷)白玉	30		湯	70			
							型抜きかまぼこ(紅葉)	6						
柿 41			牛乳 金時 いもの からあげ ブロッコリー の中 華あえ	白玉汁	84	れんこん のきん ぴら 白玉汁 ココア ワッフル (中のみ)	人参	7	きのこ カレー ライス (麦ご はん) 牛乳 野菜サ ラダ 小煮干 し(小 中のみ)	とんかつソース	1	黒米 ご はん 牛乳 79 筑前煮 かきた ま汁 いも 大福 139 200 30	でんぷん	0.5
							ごま油	2		ウスターソース	1.7			
							濃口醤油	3.8		赤ぶどう酒	1			
							みりん	1		チャツネ 450g	1			
							だし汁	5		濃口醤油	1			
							一味	0.01		食塩	1			
							炒り白ごま	2		こしょう	0.04			
							油揚げ	5		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5			
							(冷)白玉	30		湯	70			
							型抜きかまぼこ(紅葉)	6						
柿 41			牛乳 金時 いもの からあげ ブロッコリー の中 華あえ	白玉汁	84	れんこん のきん ぴら 白玉汁 ココア ワッフル (中のみ)	人参	7	きのこ カレー ライス (麦ご はん) 牛乳 野菜サ ラダ 小煮干 し(小 中のみ)	とんかつソース	1	黒米 ご はん 牛乳 79 筑前煮 かきた ま汁 いも 大福 139 200 30	でんぷん	0.5
							ごま油	2		ウスターソース	1.7			

