

3日(月)			4日(火)			5日(水)			6日(木)			7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 牛乳 焼き豆腐のみそそぼろ煮 香りあえ あさりの佃煮(小中のみ) みかんジュース(小中のみ)	精白米(委託)	70	炒り黒豆の炊き込みごはん(発芽玄米入り) 牛乳 切り干し大根の煮物 そうめん汁 味付小魚(中のみ)	精白米(自校)	65	ビビンバ(麦ご飯) 牛乳 キムチみそスープ	精白米(委託)	70	コッペパン 牛乳 ポークビーンス 夏みかんサラダ いちごジャム(小中のみ)	コッペパン	60	中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト	精白米(委託)	70		
	米粒麦 委託	10		発芽玄米	15		米粒麦 委託	10		牛乳	206		牛乳	206	米粒麦 委託	10
	牛乳	○ 206		(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12		牛赤肉 スライス	45		にんにく	1.5		豚赤肉 スライス	25	豚肉 スライス	20
	豚肉 ミンチ	15		(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8		中ねぎ	1		しょうゆ	3.5		(冷)ベーコン スライス	5	生姜	2
	焼き豆腐	85		炒り黒豆	10		しょうゆ	3		砂糖(上白糖)	1.5		(冷)大豆水煮	35	しょうゆ	1.5
	玉ねぎ	30		油揚げ	5		清酒	2		清酒	1		じゃがいも	45	清酒	1
	人参	10		つきこんにやく	7		ごま油	1		ごま油	1		玉ねぎ	40	(冷)紫いか 短冊	15
	チンゲンサイ	10		人参	10		炒り白ごま	1		人参	7		人参	10	清酒	1
	中ねぎ	3		サラダ油	0.8		一味とうがらし	0.01		(乾)切干し大根	3		パセリ	0.5	(レト)うずら卵	20
	(乾)干しいたけ スライス	1		しょうゆ	3		(冷)ほうれん草	25		(袋)種々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10		サラダ油	0.5	キャベツ	40
	生姜	0.5		砂糖(上白糖)	1.5		もやし	40		牛乳	○ 206		有塩バター	0.5	玉ねぎ	30
	にんにく	0.1		食塩	0.8		人参	7		豆腐	20		(レト)トマトピューレ	6	(レト)たけのこ水煮 ホール	15
	ごま油	1		牛乳	○ 206		(乾)切干し大根	7		キムチ	8		トマトケチャップ(1kg, 3kg)	3	人参	10
	赤みそ	6.5		てんぷら	7		人参	10		白菜キムチ	8		砂糖(上白糖)	1.2	パセリ	0.5
	砂糖(上白糖)	3		(乾)切干し大根	7		炒り白ごま	1		玉ねぎ	15		赤ぶどう酒	1	サラダ油	0.5
	清酒	2		人参	10		(乾)刻み昆布	0.5		人参	10		ウスターソース	0.7	有塩バター	0.5
	しょうゆ	2		炒り白ごま	1		ごま油	0.5		エリンギ	8		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	(レト)トマトピューレ	6
	一味とうがらし	0.02		しょうゆ	2		しょうゆ	2		(レト)がらスープ	1		食塩	0.5	トマトケチャップ(1kg, 3kg)	3
	でん粉	1		本みりん	1		本みりん	1		中みそ	3.5		湯	40	砂糖(上白糖)	1.2
	水	20		砂糖(上白糖)	0.5		だし汁	20		しょうゆ	0.8		赤ぶどう酒	1	赤ぶどう酒	1
小松菜	20	だし汁	20	玉ねぎ	20	しょうゆ	0.8	ウスターソース	0.7	ウスターソース	0.7					
もやし	35	湯	130	油揚げ	10	砂糖(上白糖)	0.5	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6					
人参	7	(袋)味付小魚	5	中ねぎ	5	水	120	食塩	0.5	食塩	0.5					
炒り白ごま	1			そうめん	5			こしょう	0.05	こしょう	0.06					
(袋)ソノオイルゆずかつおだし 乳・卵抜き	10			食塩	0.5			湯	40	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4					
(レト)あさり佃煮	10			しょうゆ	0.6			ゆで塩	50	でん粉	1					
(個)みかんジュース	125			だし削り節 鯖抜き	5			湯	50	でん粉	1					
				湯	130			ゆで塩	50	(レト)がらスープ	3					
								しょうゆ	1.7	しょうゆ	1.7					
								食塩	0.5	食塩	0.5					
								こしょう	0.06	こしょう	0.06					
								チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4					
								でん粉	1	でん粉	1					
								湯	50	湯	50					
								ゆで塩	50	ゆで塩	50					
								牛乳	○ 206	牛乳	○ 206					
								(冷)ししゃも	20	(冷)ししゃも	20					
								でん粉	4	でん粉	4					
								なたね油	4	なたね油	4					
								(冷)ブロッコリー	30	(冷)ブロッコリー	30					
								ゆで塩	0.5	ゆで塩	0.5					
								ミニトマト	30	ミニトマト	30					

10日(月)			11日(火)			12日(水)			13日(木)			14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						
大豆 ごは ん (麦 入 り) 牛 乳 荳 わ か め の き ん び ら 白 玉 汁 ヨ ー グ ル ト (中 の み)	精白米(自校)	70	コ ッ ペ パ ン 牛 乳 鶏 肉 と 野 菜 の ト マ ト 煮 イ タ リ ア ン サ ラ ダ ア ー モ ン ド 入 り チ ー ズ (小 中 の み)	コッペパン	60	麦 ご は ん 牛 乳 麻 婆 豆 腐 チ ン ゲ ン サ イ の あ え も の か え り ア ー モ ン ド 冷 凍 み か ん (小 中 の み)	精白米(委託)	70	ご は ん 牛 乳 厚 揚 げ と ひ じ き の う ま 煮 香 り あ え あ さ り の 佃 煮 (小 中 の み)	精白米(自校)	90	麦 ご は ん 牛 乳 魚 の ご ま 揚 げ ア ス パ ラ ガ ス の あ え も の 新 じ ゃ が い も の み そ 汁 味 つ け の り (小 中 の み)	精白米(委託)	70						
	米粒麦 自校	10		米粒麦 委託	10		米粒麦 委託	10		牛乳	○		206	牛乳	○	206	米粒麦 委託	10		
	牛肉 スライス	15		牛乳	○		206	牛乳		○	206		牛肉 スライス	20	牛乳	○	206	牛乳	○	206
	(冷)大豆水煮	15		鶏肉カット 胸 皮なし	24		豚肉 ミンチ	25		厚揚げ	50		(冷)メルルーサ 角切り	50	(冷)メルルーサ 角切り	50	牛乳			
	油揚げ	3		鶏肉カット もも 皮なし	16		清酒	1		つきごんにやく	20		清酒	2	清酒	2	魚のごま揚げ			
	人参	8		(冷)ベーコン スライス	5		豆腐	80		人參	10		人參	10	人參	10	しょうゆ	1	しょうゆ	1
	(冷)むき枝豆	5		(冷)白いんげん豆	30		玉ねぎ	35		(乾)ひじき	3		(乾)ひじき	3	(乾)ひじき	3	食塩	0.3	食塩	0.3
	サラダ油	1		玉ねぎ	35		人参	10		サラダ油	1		サラダ油	1	サラダ油	1	炒り白ごま	3	炒り白ごま	3
	清酒	2		じゃがいも	30		しめじ	10		しょうゆ	3.5		しょうゆ	3	しょうゆ	3	でん粉	6	でん粉	6
	しょうゆ	2		人参	10		にんにく	1		赤みそ	2		赤みそ	2	赤みそ	2	小麦粉(中力粉)	4	小麦粉(中力粉)	4
	砂糖(上白糖)	1		セロリー	1		しょうゆ	0.8		清酒	1		清酒	1	清酒	1	なたね油	5	なたね油	5
	食塩	0.8		パセリ	0.5		(レト)がらスープ	3		砂糖(上白糖)	0.5		砂糖(上白糖)	0.5	砂糖(上白糖)	0.5	アスパラガス	20	アスパラガス	20
	牛乳	○		オリーブ油	0.5		(レト)トマト水煮	25		ウスターソース	0.7		ウスターソース	0.7	ウスターソース	0.7	もやし	15	もやし	15
	てんぷら	10		有塩バター	0.5		トマトケチャップ 1kg	3		チキンコンソメ	0.6		チキンコンソメ	0.6	チキンコンソメ	0.6	きゅうり	15	きゅうり	15
	(乾)荳わかめ カット	1.5		(レト)トマト水煮	25		しょうゆ	3.5		食塩	0.15		食塩	0.15	食塩	0.15	人參	10	人參	10
	(レト)たけのこ水煮 ホール	15		トマトケチャップ 1kg	3		(レト)がらスープ	3		豆板醤	0.1		豆板醤	0.1	豆板醤	0.1	油揚げ	5	油揚げ	5
	洗いごぼう	15		砂糖(上白糖)	1.2		赤みそ	2		でん粉	1		でん粉	1	でん粉	1	じゃがいも	30	じゃがいも	30
	つきごんにやく	15		砂糖(上白糖)	1.2		清酒	1		ごま油	0.1		ごま油	0.1	ごま油	0.1	玉ねぎ	25	玉ねぎ	25
	人参	10		赤ぶどう酒	1		砂糖(上白糖)	0.5		湯	35		湯	35	湯	35	しめじ	10	しめじ	10
	ごま油	1		ウスターソース	0.7		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		キャベツ	25		キャベツ	25	キャベツ	25	中ねぎ	5	中ねぎ	5
	しょうゆ	4		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		食塩	0.15		きゅうり	30		きゅうり	30	きゅうり	30	中みそ	7	中みそ	7
	砂糖(中双糖)	2		食塩	0.3		豆板醤	0.1		黄パプリカ	3		黄パプリカ	3	黄パプリカ	3	甘みそ	6	甘みそ	6
	本みりん	1		こしょう	0.05		でん粉	1		赤ピーマン	3		赤ピーマン	3	赤ピーマン	3	だし煮干し	4	だし煮干し	4
	だし汁	5		湯	30		ごま油	0.1		(袋)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10		(袋)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10	(袋)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10	水	120	水	120
	炒り白ごま	1		湯	30		湯	35		(個)アーモンド入りチーズ	15		(個)アーモンド入りチーズ	15	(個)アーモンド入りチーズ	15	(袋)味付けのり	2.5	(袋)味付けのり	2.5
	油揚げ	5		キャベツ	25		キャベツ	25												
	(冷)白玉	30		きゅうり	30		キャベツ	35												
大根	20	きゅうり	30	チンゲンサイ	20															
玉ねぎ	20	黄パプリカ	3	人参	10															
中ねぎ	5	赤ピーマン	3	(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10															
食塩	0.7	(袋)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10	かえり	5															
しょうゆ	0.5	(個)アーモンド入りチーズ	15	アーモンド 四つ割	4															
だし昆布	1			砂糖(上白糖)	1															
だし削り節 鯖抜き	4			しょうゆ	0.3															
水	120			本みりん	1															
				水	1															
(個)ヨーグルト	70			(個)冷凍みかん	80															

17日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 野菜と昆布のあえもの みかんジュース(中のみ)	精白米(自校)	90
	牛乳	○ 206
	豚肉 スライス	20
	清酒	1
	鶏卵	20
	(乾)高野豆腐 サイコロ	10
	玉ねぎ	30
	人参	8
	(冷)さやいんげん	7
	しいたけ スライス	4
	しょうゆ	3.5
	砂糖(上白糖)	3
	食塩	0.3
	だし削り節 鯖抜き	2
	湯	50
	もやし	35
	キャベツ	20
	きゅうり	15
	炒り白ごま	1
	(乾)刻み昆布	0.5
(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10	
(個)みかんジュース	125	

18日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン (袋入り) 牛乳 金時豆のカレー煮 海藻サラダ	コッペパン	幼・小1 40
	コッペパン	小2 50
	コッペパン	小3-4 60
	コッペパン	小5-中 70
	牛乳	○ 206
	鶏肉カット 胸 皮なし	6
	鶏肉カット もも 皮なし	4
	粗挽きウインナー カット	20
	(レト)うずら卵	15
	(冷)金時豆	30
	じゃがいも	50
	玉ねぎ	40
	人参	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	白ぶどう酒	2
	しょうゆ	1.2
	砂糖(上白糖)	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	カレー粉	0.3
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
湯	20	
(乾)海藻ミックス	1	
(乾)ひじき	0.5	
キャベツ	30	
きゅうり	15	
(缶)ホールコーン	5	
(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10	

19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) 牛乳 ナムル トック入りわかめスープ ミックスナッツ(小中のみ)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	豚赤肉 スライス	15
	生姜	0.8
	しょうゆ	1.2
	砂糖(上白糖)	0.8
	(レト)白菜キムチ ご飯用	20
	人参	10
	(冷)むぎ枝豆	5
	炒り白ごま	2
	ごま油	2
	清酒	2
	しょうゆ	1.5
	食塩	0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	牛乳	○ 206
	もやし	40
	きゅうり	15
	人参	5
	(袋)梅々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
ボンレスハム 短冊 卵抜き	5	
トック	20	
玉ねぎ	20	
中ねぎ	3	
(乾)干しわかめ カット	0.8	
サラダ油	0.5	
(レト)がらスープ	3	
しょうゆ	0.8	
食塩	0.7	
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	
(袋)ミックスナッツ	中 20	

20日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 舌びらめのマリネ 夏野菜のサラダ コンソメスープ	コッペパン	60
	牛乳	○ 206
	(冷)舌平目 でん粉つき	40
	なたね油	5
	玉ねぎ	10
	人参	5
	食酢	3.3
	砂糖(上白糖)	2.5
	サラダ油	2
	しょうゆ	1.3
	こしょう	0.03
	きゅうり	25
	アスパラガス	20
	(缶)ホールコーン	8
	(袋)糖煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10
	(冷)ベーコン スライス	5
	玉ねぎ	30
	(冷)白いんげん豆	10
	人参	10
	セロリー	2
パセリ	0.5	
サラダ油	0.5	
(レト)がらスープ	3	
しょうゆ	1	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
湯	120	

21日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 豚肉の梅みそ煮 粉ふきいも けんちん汁	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	○ 206
	豚肉 スライス	45
	生姜	0.5
	玉ねぎ	40
	中ねぎ	5
	サラダ油	2
	ねり梅	6.5
	砂糖(上白糖)	2.5
	赤みそ	2
	しょうゆ	1.3
	清酒	1
	炒り白ごま	1
	じゃがいも	60
	人参	5
	ゆで塩	1.2
	豆腐	30
	油揚げ	7
	つきこんにゃく	10
洗いごぼう	10	
人参	7	
中ねぎ	5	
しょうゆ	2	
食塩	0.7	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
水	130	

24日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
えびピラフ(麦入り)牛乳野菜サラダうずら卵のスープココアワッフル(小中のみ)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	(冷)ベーコン スライス	5
	(冷)むきえび	15
	白ぶどう酒	2
	玉ねぎ	20
	エリンギ カット	7
	人参	7
	(冷)むき枝豆	5
	有塩バター	1
	サラダ油	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.8
	こしょう	0.06
	牛乳	○ 206
	キャベツ	35
	人参	7
	(缶)ホールコーン	7
	(乾)かんぴょう	1
	(袋)棒状鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	5
	(レト)うずら卵	25
	玉ねぎ	15
	チンゲンサイ	8
	人参	5
	(乾)はるさめ	5
	(乾)干しいたけ スライス	0.8
	サラダ油	0.5
(レト)がらスープ	3	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
しょうゆ	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
ごま油	0.3	
湯	120	
(袋)ココアワッフル	28	

25日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフドッグ牛乳ミネストローネ	コッペパン	60
	牛乳	○ 206
	粗挽ウインナー	幼・小 30
	粗挽ウインナー	中 40
	キャベツ	40
	人参	10
	ゆで塩	0.5
	(袋)トマトケチャップ	幼・小1-4 8
	(DP)ケチャップ&マスタード	小5-中 8
	(冷)ベーコン スライス	5
	米粒麦 自校	7
	(乾)レンズ豆 赤	3
	玉ねぎ	45
	人参	10
	セロリー	2
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	(レト)トマト水煮	8
	(レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ローリエ	0.1
	湯	120

26日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ドライカレー(麦ごはん)牛乳ゆでプロッコリー野菜スープ	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	○ 206
	豚肉 ミンチ	20
	牛肉 ミンチ	15
	(レト)ひきわり大豆	15
	玉ねぎ	50
	人参	10
	ピーマン	4
	レーズン	1
	にんにく	0.6
	生姜	0.3
	サラダ油	0.5
	小麦粉(中力粉)	1
	トマトケチャップ(1kg, 3kg)	9
	ウスターソース	3.5
	カレー粉	1.2
	赤ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	(冷)プロッコリー	30
	ゆで塩	0.5
	(冷)ベーコン スライス	5
	じゃがいも	40
	玉ねぎ	25
	人参	7
	セロリー	2
パセリ	0.5	
サラダ油	0.5	
ローリエ	0.1	
(レト)がらスープ	3	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
しょうゆ	0.2	
湯	120	

27日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン牛乳鶏とレバーのナッツ揚げ野菜ソテーこんコンスープ	コッペパン	60
	牛乳	○ 206
	鶏肉カット 胸 皮なし	18
	鶏肉カット もも 皮なし	12
	清酒	1
	でん粉	5
	(冷)豚レバー でん粉つき	20
	カシューナッツ 無塩	10
	なたね油	5
	細ねぎ	1
	生姜	0.8
	にんにく	0.8
	砂糖(中双糖)	3
	しょうゆ	2.8
	清酒	1.5
	豆板醤	0.05
	湯	4
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	5
	キャベツ	35
	しめじ	15
	人参	10
	(缶)ホールコーン	5
	サラダ油	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2
	しょうゆ	0.2
	食塩	0.2
	こしょう	0.03
	玉ねぎ	25
チンゲンサイ	15	
こんにやく寒天	1	
しいたけ スライス	10	
(レト)がらスープ	4	
しょうゆ	0.5	
サラダ油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ごま油	0.1	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
湯	130	

28日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ガーリックピラフ(麦入り)牛乳ごぼうサラダコーンスープレモンムース(小中のみ)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	白ぶどう酒	1
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ カット	8
	(冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.8
	サラダ油	1.4
	有塩バター	0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.9
	こしょう	0.04
	牛乳	○ 206
	洗いごぼう	25
	きゅうり	15
	人参	5
	(缶)ホールコーン	5
	炒り白ごま	1.5
	(袋)焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10
	鶏卵	20
	(缶)クリームコーン	40
	玉ねぎ	30
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	(レト)がらスープ	3
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
水	110	
(個)レモンのムース	○ 30	