



5日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
大豆 ごは はん (麦入り)	精白米(自校)	59	
	米粒麦 自校	6	
	牛肉スライス	15	
	(冷)大豆水煮	15	
	油揚げ	3	
	人参	7	
	(冷)むき枝豆	5	
	なたね油	1	
	清酒	1.6	
	濃口醤油	1.6	
	砂糖(上白糖)	0.8	
	食塩	0.65	
	牛乳 116 食 べて 菜 の ご ま ド レ ッ シ ン グ あ え 73 い な か 汁 プ リ ン (小 中 の み)	牛乳	206
		ロースハム 短冊 卵抜き	5
		食べて菜	25
もやし		35	
濃口醤油		2	
食酢		2	
砂糖(上白糖)		1.5	
ごま油		1	
炒り白ごま		1	
豆腐		25	
大根		15	
里いもカット(角切り)		10	
洗いごぼう		10	
人参		7	
中ねぎ		5	
中みそ	7		
白みそ	6		
だし煮干し	4		
水	110		
(個)プリン	60		

653g

6日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん 0 牛 乳 206 豆 腐 の 中 華 煮 春 雨 サ ラ ダ か え り ア ー モ ン ド 187 67 12	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	206
	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
	(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
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	
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	

472g

7日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
玄 米 粉 あ げ パ ン 67 牛 乳 206 肉 団 子 と ビ ー フ ン の ス ー プ 野 菜 と ツ ナ の サ ラ ダ 75	コッペパン	50
	コッペパン	60
	なたね油	4
	焙煎玄米粉	4
	砂糖(三温糖)	3
	紙ナフキン	1
	牛乳	206
	(冷)肉団子	30
	ビーフン カット	5
	玉葱	35
	白菜	25
	人参	10
	チンゲンサイ	10
	(乾)きくらげ せん切り	0.5
	生姜	0.5
ごま油	0.5	
(レト)がらスープ	4	
濃口醤油	3	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
湯	120	
(レト)まぐろ油漬	10	
キャベツ	30	
きゅうり	25	
(缶)ホールコーン	5	
食酢	3	
なたね油	1	
砂糖(上白糖)	0.7	
食塩	0.15	
こしょう	0.03	

592g

8日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わ か め ご は ん 206 牛 乳 高 野 豆 腐 の う ま 煮 144 の っ ぺ い 汁 191	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	わかめごはんの素	2
	牛乳	206
	豚肉スライス	20
	清酒	1
	(乾)高野豆腐 サイコロ	18
	玉葱	40
	人参	7
	(冷)さやいんげん	7
	濃口醤油	3.5
	砂糖(三温糖)	2.2
	食塩	0.3
	だし汁	45
	油揚げ	10
里いもカット(角切り)	30	
人参	10	
洗いごぼう	10	
中ねぎ	3	
濃口醤油	1	
清酒	1	
食塩	0.45	
みりん	0.3	
でんぷん	0.5	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
水	120	

619g



18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	
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	
	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		
野菜のあえもの			
	小松菜	20	
	もやし	35	
	人参	5	
	濃口醤油	2.5	
	ポン酢	1.5	
	花かつお	1	
	(レト)あさり佃煮	10	
	あさりの佃煮(小中のみ)		
		みかん	80
みかん(小中のみ)			

538g

19日(火)		
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
牛乳		
	牛乳	206
ロメインレタスのシチュー	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
	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)がらスープ	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	
ピザ用チーズ	3	
湯	60	
海藻サラダ	(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
	なたね油	0.5
	(個)チーズ	15
チーズ(小中のみ)		

582g

20日(水)		
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
さばのみぞれ煮	(冷)さばのみぞれ煮	幼-小 50
	(冷)さばのみぞれ煮	中 70
	ほうれん草	20
	キャベツ	20
	もやし	20
	アーモンド(刻み)	1.5
	アーモンド(粉)	1
	濃口醤油	2.5
	食酢	2.2
	砂糖(上白糖)	0.9
	なたね油	1
	(冷)豆腐(カット)	30
	油揚げ	5
玉葱	30	
中ねぎ	5	
中みそ	6	
白みそ	5	
だし煮干し	4	
水	120	
柿	柿	40
	紙ナフキン	1
みそ汁		

571g

21日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ちゃんぽん麺	(袋)中華そば	幼-小3 150
	(袋)中華そば	小4-6 200
	(袋)中華そば	中 250
	豚肉スライス	20
牛乳	濃口醤油	1
	清酒	0.5
金時いものからあげ	(冷)いかに短冊(1×4cm)	10
	(冷)むきえび	10
	清酒	1.5
	(レト)うずら卵	20
	キャベツ	30
	もやし	15
	人参	10
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	10
	中ねぎ	5
	生姜	1
	なたね油	1
	濃口醤油	3.5
	(レト)がらスープ	4
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	0.3	
豆板醤	0.1	
でんぷん	1	
湯	130	
ブロッコリーの中中華あえ	牛乳	206
	金時いも皮付き カット	60
	なたね油	3
	食塩	0.1
	ブロッコリー カット	30
	食酢	1.5
	ごま油	0.4
	砂糖(上白糖)	0.5
	濃口醤油	1.2
ココアワッフル(中のみ)		

753g

22日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ふきよせごはん	精白米(自校)	65
	(冷)鶏肉カット 胸 皮なし	9
	(冷)鶏肉カット もも 皮なし	6
	むき栗カット	8
牛乳	しめじ	5
	人参	10
れんこんのきんぴら	(冷)むき枝豆	5
	濃口醤油	4
	清酒	1
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.45
	だし昆布	1
	牛乳	206
	てんぷら	10
	れんこん いちよう切り	20
	洗いごぼう	15
	つきこんにやく	10
	人参	7
	(冷)さやいんげん	6
ごま油	2	
濃口醤油	3.8	
砂糖(中双糖)	1.7	
みりん	1	
だし汁	5	
一味	0.01	
炒り白ごま	2	
白玉汁	油揚げ	5
	(冷)白玉	30
	型抜きかまぼこ(紅葉)	6
	大根	20
	玉葱	20
	中ねぎ	5
	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	120	
(個)ココアワッフル		
	(個)ココアワッフル	28

642g

25日(月)			26日(火)			27日(水)			28日(木)			29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
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 79 牛乳 <sup>206</sup> 筑前煮 かきたま汁 いも大福 <sup>139</sup> (小中のみ) 200 湯 30	精白米(自校)	63	麦ごはん <sup>0</sup> 牛乳 <sup>206</sup> 鮭の竜田あげ <sup>67</sup> 野菜とたくあんのもの <sup>67</sup> さつま汁 <sup>217</sup>	精白米(委託)	60	セル <sup>55</sup> フドッグ <sup>206</sup> 牛乳 <sup>30</sup> コーンクリームスープ <sup>43</sup> キウイフルーツ(小中のみ) <sup>201</sup> 30	コッペパン	50	麦ごはん <sup>0</sup> 牛乳 <sup>206</sup> マーボー豆腐 中華サラダ 味付小魚(小中のみ) <sup>218</sup> 湯 73 5	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70		精白米(自校)	70		精白米(委託)	70		コッペパン	60		精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6		黒米	2		米粒麦 委託	6		牛乳	206		米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7		もち米	9		米粒麦 委託	7		牛乳	206		米粒麦 委託	7
	豚肉スライス	25		もち米	10					皮つき粗挽ウインナー	幼-小 30		牛乳	206
	じゃがいも	40		食塩	0.65					皮つき粗挽ウインナー	中 40		豚肉並ミンチ	25
	玉葱	40					(冷)鮭	50		キャベツ	30		清酒	1
	人参	15		牛乳	206		生姜	1		人参	5		豆腐	80
	セロリー	5					濃口醤油	2		(袋)トマトケチャップ	幼-小4 8		玉葱	35
	にんにく	0.5					清酒	2		(DP)ケチャップ&マスタード	小5-中 8		人参	10
	なたね油	1					でんぷん	3		ベーコン スライス	8		しいたけスライス	5
	エリンギ	13					米粉	4		(缶)クリームコーン	20		中ねぎ	5
	しめじ	10					洗いごぼう	5		(缶)ホールコーン	5		生姜	1
	マッシュルーム	7					キャベツ	40		玉葱	40		にんにく	0.8
	なたね油	1					小松菜	20		人参	10		なたね油	1
	小麦粉	5.5					たくあん漬け・きざみ	6		エリンギ	8		トマトケチャップ(1kg・3kg)	7
	なたね油	4					濃口醤油	0.5		パセリ	0.5		濃口醤油	3.5
	カレー粉	1.1					砂糖(中双糖)	3		バター	1		(レト)がらスープ	3
	(レト)がらスープ	3					でんぷん	0.7		(レト)がらスープ	4		赤みそ	2
	トマトケチャップ(1kg・3kg)	2					だし汁	6		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		清酒	1
	とんかつソース	1					鶏卵	20		食塩	0.4		砂糖(三温糖)	0.5
	ウスターソース	1.7					玉葱	30		こしょう	0.04		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	赤ぶどう酒	1					人参	7		ローリエ	0.1		食塩	0.1
	チャツネ 450g	1					中ねぎ	5		調理用牛乳	30		豆板醤	0.1
	濃口醤油	1					(乾)干しいたけ スライス	1		生クリーム	2		でんぷん	1
食塩	1			濃口醤油	1	コーンスターチ	1.3	ごま油	0.1					
こしょう	0.04			食塩	0.6	湯	70	湯	35					
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5			でんぷん	0.5									
湯	70			だし削り節 鯖抜き	4									
				だし昆布	1									
牛乳	206			湯	130									
				(個)いも大福	30									
キャベツ	35													
きゅうり	20													
(缶)ホールコーン	7													
食酢	2.5													
なたね油	1													
砂糖(上白糖)	0.7													
食塩	0.3													
こしょう	0.03													
(乾)小煮干し	4													

598g

654g

557g

565g

501g