

2日(月)			3日(火)			4日(水)			5日(木)			6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																																																																		
カレー ライス (麦ごはん) 牛乳 大根とわかめのサラダ 小煮干し (小中のみ)	精白米(委託)	60	ば ら ず し 牛乳 小 松 菜 の ご ま あ え 豆 腐 の す ま し 汁 ひ し も ち (小中のみ)	精白米(自校)	65	ご は ん ⁷⁶ 牛乳 ²⁰⁶ 高 野 豆 腐 の 卵 と じ ア ー モ ン ド あ え ¹⁶³ ひ じ き の り (小中のみ) ⁷⁰ チ ー ズ (小中のみ) ¹⁵ チ ー ズ (小中のみ) ¹⁵	精白米(自校)	72	コ ッ ペ バ ン ⁵⁵ 牛乳 ²⁰⁶ 牛乳 ク ラ ム チ ャ ウ ダ ー フ レ ン チ サ ラ ダ は る み (小中のみ) ⁷⁶ 50	コッペパン	50	ビ ビ ン バ (麦ごはん) 牛乳 ト ク ク 入 り わ か め ス ー プ ²⁰⁹ 野 菜 マ フ イ ン (小中のみ) ²⁰⁵ 30	精白米(委託)	60	精白米(委託)	70	米粒麦 委託	6	米粒麦 委託	7	牛肉 スライス	45	にんにく	1.5	炒り白ごま	1	ごま油	1	濃口醤油	2	砂糖(三温糖)	1	一味とうがらし	0.01	ほうれん草	30	濃口醤油	1.5	ごま油	0.3	もやし	35	人参	15	食酢	2.4	ごま油	1.5	濃口醤油	1	砂糖(上白糖)	1	食塩	0.2	牛乳	206	トック	20	玉葱	35	中ねぎ	3	(乾)干しわかめ カット	0.8	(レト)がらスープ	4	濃口醤油	0.8	食塩	0.6	ごしょう	0.03	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	ごま油	0.2	湯	140	(袋)野菜マフィン	30
	精白米(委託)	70		清酒	3		精白米(自校)	80		コッペパン	60		精白米(委託)	70																																																																		
	米粒麦 委託	6		出し昆布	0.8		牛乳	206		牛乳	206		米粒麦 委託	6																																																																		
	米粒麦 委託	7		食酢	10		鶏肉カット(むね皮なし)	12		(冷)あさりむき身	20		米粒麦 委託	7																																																																		
	豚赤肉 スライス	15		砂糖(上白糖)	6		鶏肉カット(もも皮なし)	8		白ぶどう酒	1		牛肉 スライス	45																																																																		
	牛肉 スライス	5		食塩	0.8		清酒	1		ベーコン スライス	5		にんにく	1.5																																																																		
	赤ぶどう酒	2		(冷)むきえび	15		鶏卵	20		(レト)大豆ペースト	15		炒り白ごま	1																																																																		
	じゃがいも	50		油揚げ	5		高野豆腐(サイコロ)	15		じゃがいも	35		ごま油	1																																																																		
	玉葱	40		人参	7		玉葱	35		人参	5		濃口醤油	2																																																																		
	人参	10		ごぼう(きさがき・ごはん用小さめ)	8		人参	10		パセリ	0.5		砂糖(三温糖)	1																																																																		
	(乾)レンズ豆	5		(冷)グリーンピース	5		しいたけスライス	3		有塩バター	0.5		一味とうがらし	0.01																																																																		
	セロリ	5		(乾)高野豆腐 すし用	1		砂糖(三温糖)	2.5		(レト)がらスープ	4		ほうれん草	30																																																																		
	にんにく	0.5		干しいたけ(スライス)	0.8		みりん	0.5		食塩	0.6		濃口醤油	1.5																																																																		
	小麦粉(中力粉)	5		砂糖(上白糖)	2.5		濃口醤油	3		ごしょう	0.04		ごま油	0.3																																																																		
	なたね油	4		清酒	2		食塩	0.1		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		もやし	35																																																																		
	カレー粉	1		淡口醤油	2.5		削り節 だし用	2.5		コーンスターチ	1		人参	15																																																																		
	なたね油	1		牛乳	206		湯	50		調理用牛乳	30		食酢	2.4																																																																		
	(レト)がらスープ	3		キャベツ	30		もやし	25		湯	50		ごま油	1.5																																																																		
	トマトケチャップ 1kg	2		小松菜	25		ほうれん草	20		キャベツ	40		濃口醤油	1																																																																		
	ウスターソース	1.3		人参	10		キャベツ	15		きゅうり	20		砂糖(上白糖)	1																																																																		
	とんかつソース	1		食酢	1.5		アーモンド(刻み)	3.5		(缶)ホールコーン	7		食塩	0.2																																																																		
	濃口醤油	2		濃口醤油	1.5		濃口醤油	2.5		人参	5		ごしょう	0.02																																																																		
チャツネ	1	砂糖(上白糖)	1	なたね油	1	食酢	2	はるみ	50																																																																							
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	ごま油	0.5	食酢	1.5	なたね油	1																																																																									
食塩	0.8	炒り白ごま	1	砂糖(上白糖)	1.5	砂糖(上白糖)	1																																																																									
ごしょう	0.04	(冷)豆腐 カット	30	(袋)ひじきのり	10	食塩	0.2																																																																									
湯	90	型ぬきかまぼこ(祝)	6	(個)チーズ 鉄強化	15	(缶)ホールコーン	7																																																																									
牛乳	206	玉葱	20			人参	5																																																																									
(レト)まぐろ油漬	8	しめじ	7			食酢	2																																																																									
大根	30	中ねぎ	5			なたね油	1																																																																									
もやし	20	食塩	0.7			砂糖(上白糖)	1																																																																									
(乾)干しわかめ カット	0.8	濃口醤油	0.5			食塩	0.2																																																																									
濃口醤油	2	濃口醤油	0.5			ごしょう	0.02																																																																									
食酢	2	削り節 だし用	4																																																																													
砂糖(上白糖)	1.5	出し昆布	1																																																																													
ごま油	0.8	水	120																																																																													
小煮干し	4	(個)ひしもち	35																																																																													

591g

605g

540g

585g

650g

9日(月)

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)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	10
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	6
	白ぶどう酒	1
	ベーコン スライス	4
	玉葱	15
	人参	5
	エリンギ カット	5
	(冷)むき枝豆	3
	にんにく	1
	なたね油	1.4
	有塩バター	0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.6
	こしょう	0.04
	牛乳	206
	(レト)まぐろ油漬	8
洗いごぼう	30	
食酢	1	
きゅうり	10	
人参	8	
(缶)ホールコーン	5	
食酢	2.7	
濃口醤油	2	
なたね油	1.5	
砂糖(上白糖)	0.5	
こしょう	0.02	
ボンレスハム 短冊 卵抜き	5	
(レト)うずら卵	20	
玉葱	25	
チンゲンサイ	20	
なたね油	0.5	
(レト)がらスープ	4	
食塩	0.6	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
でんぷん	0.5	
ごま油	0.2	
こしょう	0.03	
湯	120	
(個)チーズ 鉄強化	15	

603g

10日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン	米粉パン	50
	米粉パン	60
	牛乳	206
	牛肉 スライス	30
	玉葱	40
	マッシュルーム	10
	エリンギ	10
	なたね油	1
	(缶)トマトペースト	5
	白ぶどう酒	4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	小麦粉(中力粉)	2
	有塩バター	1
	なたね油	2
	生クリーム	4
	ヨーグルト(調理用)	7
	食塩	0.5
	こしょう	0.02
湯	10	
じゃがいも	60	
ゆで塩	1.2	
ブロッコリー カット	25	
キャベツ	25	
人参	5	
(缶)ホールコーン	5	
ダイスチーズ	10	
食酢	2.5	
なたね油	1	
砂糖(上白糖)	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.02	
(個)豆乳プリン	40	

524g

11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	206
	(冷)さば梅煮	幼-小 50
	(冷)さば梅煮	中 70
	キャベツ	35
	小松菜	25
	人参	5
	たくあん 刻み	5
	濃口醤油	1
	炒り白ごま	1
	豚肉 スライス	10
	さつまいも 角切り	40
	洗いごぼう	10
	つきこんにゃく	10
	人参	5
もやし	10	
中ねぎ	5	
麦みそ	10	
だし煮干し	4	
水	110	

564g

12日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレーうどん	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	幼-小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
	豚肉 スライス	30
	玉葱	40
	人参	10
	中ねぎ	5
	にんにく	0.5
	生姜	0.2
	なたね油	2
	カレー粉	1.1
	(レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	トマトケチャップ 1kg	2
	ウスターソース	1.7
	とんかつソース	1
	濃口醤油	1
	チャツネ	1
赤ぶどう酒	1	
食塩	0.8	
こしょう	0.03	
コーンスターチ	4	
湯	85	
牛乳	206	
キャベツ	30	
きゅうり	15	
(缶)ホールコーン	5	
(乾)海藻ミックス	1.2	
食酢	3	
濃口醤油	3	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	0.5	
なたね油	0.5	
(個)ヨーグルト 鉄分強化	70	

767g

13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	206
	生ちくわ	50
	つぶら粉 乳・卵抜き	6
	青のり粉	0.3
	水	12
	なたね油	4.5
	ローズハム 短冊 卵抜き	5
	キャベツ	40
	ほうれん草	12
	人参	8
	濃口醤油	2
	食酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1
	なたね油	0.5
ごま油	0.5	
炒り白ごま	1.5	
(冷)すいとん	25	
油揚げ	5	
大根	25	
人参	10	
中ねぎ	5	
中みそ	6	
白みそ	5	
だし煮干し	4	
水	110	
(袋)おかかふりかけ(27島目フリー)	2	

619g

16日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わかめごはん (麦入り)	精白米(自校)	66
	精白米(自校)	73
	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
	炊き込みわかめ	2
	牛乳	206
	鶏肉カット(むね皮なし)	15
	鶏肉カット(もも皮なし)	10
	清酒	1
	板こんにやく	35
	洗いごぼう	30
	れんこん いちょう切り	15
	人参	15
	(冷)さやいんげん	8
ごま油	1.5	
濃口醤油	4	
中双糖	2.8	
でんぷん	0.7	
水	6	
ローズハム 短冊 卵抜き	5	
小松菜	25	
キャベツ	25	
もやし	20	
アーモンド(刻み)	1.5	
濃口醤油	2.5	
食酢	2.2	
なたね油	1	
砂糖(上白糖)	0.8	
アーモンド(粉)	1	
(個)みかんタルト	35	

547g

17日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフドッグ (コッペパン)	コッペパン	50
	コッペパン	60
	牛乳	206
	皮つき粗挽ウインナー	幼-小 30
	皮つき粗挽ウインナー	中 40
	キャベツ	30
	人参	5
	ゆで塩	0.5
	(袋)トマトケチャップ	~小4 8
	(DP)ケチャップ&マスタード	小5~ 8
	(個)ハーフスライスチーズ	中 12
	ベーコン スライス	5
	鶏卵	20
	ロメインレタス	20
玉葱	10	
人参	5	
なたね油	0.5	
(レト)がらスープ	4	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
でんぷん	0.3	
湯	120	
清見オレンジ	50	

581g

18日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじきごはん (麦入り)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	9
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	6
	油揚げ	5
	人参	5
	つきこんにやく(ハーフ)	5
	(冷)むき枝豆	5
	(乾)ひじき	1
	なたね油	0.8
	濃口醤油	3
	清酒	2
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.5
牛乳	206	
豚赤肉ミンチ	15	
大根	80	
人参	10	
(冷)グリーンピース	5	
生姜	0.5	
なたね油	0.5	
濃口醤油	3	
砂糖(上白糖)	2	
清酒	1	
みりん	1	
でんぷん	0.5	
だし汁	10	
型抜きかまぼこ(桜)	6	
玉葱	25	
(乾)そうめん	3	
中ねぎ	5	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
食塩	0.7	
淡口醤油	0.4	
清酒	1	
水	130	
(袋)ミックスナッツ	15	
(袋)ミックスナッツ	20	

634g

19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	206
	(冷)かたくちいわしてん粉付	30
	なたね油	4
	細ねぎ	2
	食酢	3
	濃口醤油	2.2
	砂糖(上白糖)	2.2
	みりん	0.8
	一味とうがらし	0.01
	水	1.1
もやし	30	
小松菜	25	
人参	7	
濃口醤油	2.5	
ボン酢	0.5	
花かつお 1kg	1	
油揚げ	5	
大根	30	
人参	10	
中ねぎ	5	
(乾)干しわかめ カット	0.5	
中みそ	6	
白みそ	5	
だし煮干し	4	
水	120	

574g

23日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん ⁷⁶	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
肉じゃが	牛肉 スライス	30
	清酒	1
ちりめんあえ	じゃがいも	70
	玉葱	40
あさりの佃煮(小中のみ)	つきこんにゃく	20
	人参	15
あさりの佃煮(小中のみ)	(冷)さやいんげん	7
	なたね油	1.5
ぶどうゼリー(小中のみ)	濃口醤油	3.5
	砂糖(中双糖)	2.5
ぶどうゼリー(小中のみ)	清酒	2
	食塩	0.1
ぶどうゼリー(小中のみ)	湯 ²⁰³	10
ぶどうゼリー(小中のみ)	上乾ちりめん	3
	小松菜	25
ぶどうゼリー(小中のみ)	もやし	40
	濃口醤油	2.5
ぶどうゼリー(小中のみ)	ポン酢	0.7
	砂糖(上白糖) ⁷²	0.5
ぶどうゼリー(小中のみ)		
	(レト)あさり佃煮 ¹⁰	10
ぶどうゼリー(小中のみ)		
	(個)ぶどうゼリー ⁴⁰	40
ぶどうゼリー(小中のみ)		
ぶどうゼリー(小中のみ)		
ぶどうゼリー(小中のみ)		
ぶどうゼリー(小中のみ)		
ぶどうゼリー(小中のみ)		
ぶどうゼリー(小中のみ)		
ぶどうゼリー(小中のみ)		
ぶどうゼリー(小中のみ)		

606g