

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				
ジャンバラヤ(麦入り)牛乳 ピーンズサラダ レタスのスープ 豆乳プリン(小中のみ)	精白米(自校)	70	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(麦ごはん)牛乳 キムチみそスープ	精白米(委託)	70	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ 夏みかんサラダ いちごジャム(小中のみ)	コッペパン	60				
	米粒麦 自校	10		米粒麦 委託	10		発芽玄米	15		米粒麦 委託	10		牛乳	○	206	牛乳	○	206
	(冷)むきえび	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	
	粗挽きウインナー カット	10		豚肉 ミンチ	15		炒り黒豆	10		(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8		しょうゆ	3.5	(冷)ベーコン スライス	5		
	玉ねぎ	20		焼き豆腐	85		油揚げ	5		つきこんにやく	7		砂糖(上白糖)	1.5	(冷)大豆水煮	35		
	(レト)トマト水煮	14		玉ねぎ	30		人参	10		人参	10		清酒	1	じゃがいも	45		
	人参	7		人参	10		サラダ油	0.8		しょうゆ	3		ごま油	1	玉ねぎ	40		
	セロリー	5		チンゲンサイ	10		しょうゆ	3		清酒	2		炒り白ごま	1	人参	10		
	(冷)グリーンピース	5		中ねぎ	3		清酒	2		砂糖(上白糖)	1.5		一味とうがらし	0.01	パセリ	0.5		
	有塩バター	1		生姜	0.5		食塩	0.8		食塩	0.8		(冷)ほうれん草	25	サラダ油	0.5		
	サラダ油	1		にんにく	0.1		牛乳	○		206	もやし		40	有塩バター	0.5			
	白ぶどう酒	1		ごま油	1		てんぷら	7		人参	7		(レト)トマトピューレ	6				
	白ぶどう酒	1		赤みそ	6.5		(乾)切干し大根	7		(乾)切干し大根	7		トマトケチャップ 1kg	3				
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7		砂糖(上白糖)	3		人参	10		豆腐	20		砂糖(上白糖)	1.2				
	食塩	0.8		清酒	2		炒り白ごま	1		キャベツ	15		赤ぶどう酒	1				
	こしょう	0.03		しょうゆ	2		(乾)刻み昆布	0.5		白菜キムチ	8		ウスターソース	0.7				
	一味とうがらし	0.01		一味とうがらし	0.02		ごま油	0.5		玉ねぎ	15		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6				
	牛乳	○		でん粉	1		しょうゆ	2		人参	10		食塩	0.5				
	(冷)ブロッコリー	15		水	20		本みりん	1		エリンギ	8		こしょう	0.05				
	きゅうり	20		小松菜	20		砂糖(上白糖)	0.5		(レト)がらスープ	1		湯	40				
(缶)ホールコーン	5	もやし	35	だし汁	20	中みそ	3.5	キャベツ	25									
(レト)ミックスピーズ	10	人参	7	玉ねぎ	20	しょうゆ	0.8	きゅうり	25									
(袋)焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10	炒り白ごま	1	油揚げ	10	砂糖(上白糖)	0.5	(缶)夏みかん	15									
(冷)ベーコン スライス	8	(袋)ノンオイルゆずかつおドレ 乳・卵抜き	10	中ねぎ	5	水	120	(袋)フレッシュジャム 乳・卵抜き	10									
レタス	20	(レト)あさり佃煮	10	そうめん	5			(袋)いちごジャム	小 15									
玉ねぎ	15	(個)みかんジュース	125	食塩	0.5			(袋)いちごジャム	中 20									
人参	10			しょうゆ	0.6													
マカロニ 英字	5			だし削り節 鯖抜き	5													
食塩	0.6			湯	130													
こしょう	0.03			(袋)味付小魚	5													
しょうゆ	0.5																	
(レト)がらスープ	4																	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4																	
湯	125																	
(個)豆乳プリン	40																	

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	
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	大豆	精白米(自校)	70	コッペパン		60	麦ごはん	精白米(委託)	70	ごはん	精白米(自校)	90	
	米粒麦 委託	10	ごはん	米粒麦 自校	10	牛乳	○	206	牛乳	米粒麦 委託	10	牛乳	牛乳	○	206
	豚肉 スライス	20	小麦入り	牛肉 スライス	15	鶏肉と野菜のトマト煮	鶏肉カット 胸 皮なし	24	牛乳	牛乳	○	206	厚揚げ	牛肉 スライス	20
	生姜	2	牛乳	(冷)大豆水煮	15	鶏肉と野菜のトマト煮	鶏肉カット もも 皮なし	16	麻婆豆腐	豚肉 ミンチ		25	厚揚げとひじきのうま煮	厚揚げ	50
	しょうゆ	1.5	牛乳	油揚げ	3	鶏肉と野菜のトマト煮	(冷)ベーコン スライス	5	チンゲンサイ	清酒		1	香りあえ	つきこんにやく	20
	清酒	1	牛乳	人参	8	鶏肉と野菜のトマト煮	(冷)白いんげん豆	30	アイス	豆腐		80	あさりの佃煮(小中のみ)	人参	10
	(冷)紫いか 短冊	15	牛乳	(冷)むき枝豆	5	鶏肉と野菜のトマト煮	玉ねぎ	35	かえり	玉ねぎ		35		(冷)さやいんげん	5
	清酒	1	牛乳	サラダ油	1	鶏肉と野菜のトマト煮	じゃがいも	30	かえり	人参		10		(乾)ひじき	3
	(レト)うずら卵	20	牛乳	しょうゆ	2	鶏肉と野菜のトマト煮	人参	10	かえり	しいたけ スライス		5		サラダ油	1
	キャベツ	40	牛乳	砂糖(上白糖)	1	鶏肉と野菜のトマト煮	しめじ	10	かえり	中ねぎ		5		しょうゆ	4.5
	玉ねぎ	30	牛乳	食塩	0.8	鶏肉と野菜のトマト煮	にんにく	1	かえり	生姜		1		砂糖(上白糖)	4
	(レト)たけのこ水煮 ホール	15	牛乳	牛乳	○	206	セロリー	1	かえり	にんにく		0.8		本みりん	0.5
	人参	10	牛乳	てんぷら	10	アイス	パセリ	0.5	かえり	サラダ油		1		水	20
	中ねぎ	5	牛乳	(乾)茎わかめ カット	1.5	アイス	オリーブ油	0.5	かえり	トマトケチャップ 1kg		7		もやし	25
	サラダ油	1	牛乳	(レト)たけのこ水煮 ホール	15	アイス	有塩バター	0.5	かえり	しょうゆ		3.5		キャベツ	20
	ごま油	0.5	牛乳	洗いごぼう	15	アイス	(レト)トマト水煮	25	かえり	(レト)がらスープ		3		きゅうり	20
	(レト)がらスープ	3	牛乳	つきこんにやく	15	アイス	トマトケチャップ 1kg	3	かえり	赤みそ		2		しょうゆ	10
	しょうゆ	1.7	牛乳	人参	10	アイス	砂糖(上白糖)	1.2	かえり	清酒		1		(袋)ノンオイルゆずかつおだし 乳・卵抜き	10
食塩	0.5	牛乳	ごま油	1	アイス	赤ぶどう酒	1	かえり	砂糖(上白糖)		0.5		(レト)あさり佃煮	10	
こしょう	0.06	牛乳	しょうゆ	4	アイス	ウスターソース	0.7	かえり	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5				
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	牛乳	しょうゆ	4	アイス	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	かえり	食塩		0.15				
でん粉	1	牛乳	砂糖(中双糖)	2	アイス	食塩	0.3	かえり	豆板醤		0.1				
湯	50	牛乳	本みりん	1	アイス	こしょう	0.05	かえり	でん粉		1				
牛乳	○	牛乳	だし汁	5	アイス	湯	30	かえり	ごま油		0.1				
		牛乳	炒り白ごま	1	アイス			かえり	湯		35				
		牛乳	油揚げ	5	アイス	キャベツ	25	かえり							
		牛乳	(冷)白玉	30	アイス	きゅうり	30	かえり	キャベツ		35				
		牛乳	大根	20	アイス	黄パプリカ	3	かえり	チンゲンサイ		20				
		牛乳	玉ねぎ	20	アイス	赤ピーマン	3	かえり	人参		10				
		牛乳	中ねぎ	5	アイス	(袋)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10	かえり	(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き		10				
		牛乳	食塩	0.7	アイス	(個)アーモンド入りチーズ	15	かえり							
		牛乳	しょうゆ	0.5	アイス			かえり	かえり		5				
		牛乳	だし昆布	1	アイス			かえり	アーモンド 四つ割		4				
		牛乳	だし削り節 鯖抜き	4	アイス			かえり	砂糖(上白糖)		1				
		牛乳	水	120	アイス			かえり	しょうゆ		0.3				
		牛乳			アイス			かえり	本みりん		1				
		牛乳	(個)ヨーグルト	70	アイス			かえり	水		1				
		牛乳			アイス			かえり	(個)冷凍みかん		80				

17日(月)			18日(火)			19日(水)			20日(木)			21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 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	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	コッペパン 牛乳 金時豆のカレー煮 海藻サラダ	コッペパン	60	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	コッペパン(袋入り) 牛乳 舌ひらめのマリネ 夏野菜のサラダ コンソメスープ	コッペパン	幼・小1 40				
	米粒麦 委託	10		牛乳	○		206	牛乳		○	206		米粒麦 自校	10	コッペパン	小2 50		
	牛乳	○		206	豚肉 スライス		20	鶏肉カット 胸 皮なし		6	豚赤肉 スライス		15	コッペパン	小3-4 60	コッペパン	小5-中 70	
	(冷)メルルーサ 角切り	50		清酒	1		鶏肉カット もも 皮なし	4		砂糖(上白糖)	0.8		生姜	0.8	牛乳	○	206	
	清酒	2		鶏卵	20		粗挽きウインナー カット	20		(レト)白菜キムチ ご飯用	20		人参	10				
	生姜	1		(乾)高野豆腐 サイコロ	10		(レト)うずら卵	15		(冷)むき枝豆	5		(冷)むき枝豆	5	(冷)舌平目 でん粉つき	40		
	しょうゆ	1		玉ねぎ	30		(冷)金時豆	30		炒り白ごま	2		炒り白ごま	2	なたね油	5		
	食塩	0.3		人参	8		じゃがいも	50		ごま油	2		ごま油	2	玉ねぎ	10		
	すりごま	3		(冷)さやいんげん	7		玉ねぎ	40		清酒	2		清酒	2	人参	5		
	でん粉	6		しいたけ スライス	4		人参	10		しょうゆ	1.2		しょうゆ	1.2	食酢	3.3		
	小麦粉(中力粉)	4		しょうゆ	3.5		パセリ	0.5		しょうゆ	1.5		しょうゆ	1.5	砂糖(上白糖)	2.5		
	なたね油	5		砂糖(上白糖)	3		サラダ油	1		食塩	0.6		食塩	0.6	サラダ油	2		
				食塩	0.3		白ぶどう酒	2		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	しょうゆ	1.3		
	アスパラガス	20		だし削り節 鯖抜き	2		しょうゆ	1.2		牛乳	○		牛乳	○	こしょう	0.03		
	もやし	15		湯	50		砂糖(上白糖)	0.8							きゅうり	25		
	きゅうり	15		もやし	35		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5							アスパラガス	20		
	人参	10		キャベツ	20		カレー粉	0.3							(缶)ホールコーン	8		
(袋)すりおろしオノンドレッシング 乳・卵抜き	10	きゅうり	15	食塩	0.3					人参	5							
油揚げ	5	炒り白ごま	1	こしょう	0.03	湯	20	湯	20	(袋)焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10							
じゃがいも	30	(乾)刻み昆布	0.5							(冷)ベーコン スライス	5							
玉ねぎ	25	(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10	(乾)海藻ミックス	1					玉ねぎ	30							
しめじ	10	(個)みかんジュース	125	(乾)ひじき	0.5					(冷)白いんげん豆	10							
中ねぎ	5			キャベツ	30					人参	10							
中みそ	7			きゅうり	15					セロリー	2							
甘みそ	6			(缶)ホールコーン	5					パセリ	0.5							
だし煮干し	4			(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10					サラダ油	0.5							
水	120									(レト)がらスープ	3							
(袋)味つけのり	2.5									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	0.5							
										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							

24日(月)			25日(火)			26日(水)			27日(木)			28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 豚肉の梅みそ煮 粉ふきいも けんちん汁	精白米(委託)	70	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	セルフドッグ 牛乳 ミネストローネ	コッペパン	60	ドライカレー(麦ごはん) 牛乳 ゆでブロッコリー 野菜スープ	精白米(委託)	70	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				
	米粒麦 委託	10		米粒麦 自校	10		牛乳	○ 206		米粒麦 委託	10		米粒麦 委託	10	米粒麦 委託	10		
	牛乳	○ 206		(冷)ベーコン スライス	5		牛乳	○ 206		牛乳	○ 206		牛乳	○ 206	牛乳	○ 206	牛乳	○ 206
	豚肉 スライス	45		(冷)むきえび	15		粗挽ウインナー	幼・小 30		豚肉 ミンチ	20		鶏肉カット 胸 皮なし	18	豚肉カット 胸 皮なし	18	鶏肉カット もも 皮なし	12
	生姜	0.5		白ぶどう酒	2		粗挽ウインナー	中 40		牛肉 ミンチ	15		清酒	1	清酒	1	清酒	1
	玉ねぎ	40		玉ねぎ	20		キャベツ	40		(レト)ひきわり大豆	15		でん粉	5	でん粉	5	でん粉	5
	中ねぎ	5		エリンギ カット	7		人参	10		玉ねぎ	50		(冷)豚レバー でん粉つき	20	(冷)豚レバー でん粉つき	20	カシューナッツ 無塩	10
	サラダ油	2		人参	7		(冷)むき枝豆	5		人参	10		カンシューナッツ 無塩	10	カンシューナッツ 無塩	10	なたね油	5
	ねり梅	6.5		有塩バター	1		サラダ油	1		ゆで塩	0.5		ピーマン	4	なたね油	5	細ねぎ	1
	砂糖(上白糖)	2.5		サラダ油	1		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		(袋)トマトケチャップ	幼・小1-4 8		レーズン	1	細ねぎ	1	生姜	0.8
	赤みそ	2		食塩	0.8		食塩	0.8		(DP)ケチャップ&マスタード	小5-中 8		にんにく	0.6	生姜	0.8	にんにく	0.8
	しょうゆ	1.3		こしょう	0.06		こしょう	0.06		(冷)ベーコン スライス	5		生姜	0.3	しょうゆ	2.8	にんにく	0.8
	清酒	1		牛乳	○ 206		牛乳	○ 206		米粒麦 自校	7		サラダ油	0.5	しょうゆ	2.8	しょうゆ	2.8
	炒り白ごま	1		キャベツ	35		キャベツ	35		(乾)レンズ豆 赤	3		小麦粉(中力粉)	1	清酒	1.5	清酒	1.5
	じゃがいも	60		人参	7		人参	7		玉ねぎ	45		トマトケチャップ(1kg、3kg)	9	豆板醤	0.05	豆板醤	0.05
	人参	5		(缶)ホールコーン	7		人参	10		人参	10		ウスターソース	3.5	湯	4	湯	4
	ゆで塩	1.2		(乾)かんぴょう	1		セロリー	2		セロリー	2		カレー粉	1.2				
	豆腐	30		(乾)かんぴょう	1		パセリ	0.5		パセリ	0.5		赤ぶどう酒	1				
	油揚げ	7		(袋)綿々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10		サラダ油	0.5		サラダ油	0.5		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6				
	つきこんにゃく	10		ボンレスハム 短冊 卵抜き	5		(レト)トマト水煮	8		(レト)トマト水煮	8		食塩	0.5				
	洗いごぼう	10		(レト)うずら卵	25		(レト)がらスープ	3		(レト)がらスープ	3		こしょう	0.03				
	人参	7		玉ねぎ	15		赤ぶどう酒	1		赤ぶどう酒	1		(冷)ブロッコリー	30				
	中ねぎ	5		チンゲンサイ	8		食塩	0.7		食塩	0.7		ゆで塩	0.5				
	しょうゆ	2		人参	5		こしょう	0.03		こしょう	0.03							
食塩	0.7	(乾)はるさめ	5	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5											
だし削り節 鯖抜き	4	(乾)干しいたけ スライス	0.8	ローリエ	0.1	ローリエ	0.1	じゃがいも	40									
だし昆布	1	サラダ油	0.5	湯	120	湯	120	玉ねぎ	25									
水	130	(レト)がらスープ	3					人参	7									
		食塩	0.6					セロリー	2									
		こしょう	0.03					パセリ	0.5									
		しょうゆ	0.5					サラダ油	0.5									
		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3					ローリエ	0.1									
		ごま油	0.3					(レト)がらスープ	3									
		湯	120					チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3									
		(袋)ココアワッフル	28					食塩	0.7									
								こしょう	0.03									
								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	120									