

5日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん ⁰	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	牛乳	206
	(冷)さんまゆずみそ煮	幼 40
さんまのゆずみそ煮 ⁵⁰	(冷)さんまゆずみそ煮	小 50
	(冷)さんまゆずみそ煮	中 80
	小松菜	25
ぼんずあえ ⁶⁴	もやし	35
	濃口醤油	2.7
	ポン酢	0.7
	砂糖(上白糖)	0.5
がんもどきとひじきのうま煮 ⁶⁶	牛肉 スライス	10
	(冷)ミニひろうす 青大豆入り	10
	つきこんにやく	12
	れんこん(いちよう2mm)	7
大豆ごはん(麦入り) ¹¹⁶	人参	5
	(冷)さやいんげん	4
	(乾)ひじき	1.7
	なたね油	0.5
	砂糖(三温糖)	1.5
	濃口醤油	2
	みりん	0.25
	清酒	0.5
	湯	12
	プリン(小中のみ) ⁶⁰	(個)プリン

386g

6日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆ごはん(麦入り) ¹¹⁶	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
春雨サラダ ¹⁸⁷	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.65
	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
いなか汁 ¹⁹⁹	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
玄米粉あげパン ⁶⁷	水	110
	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
	かえり	5
	(乾)アーモンド	4
	砂糖(上白糖)	1
濃口醤油	0.3	

653g

7日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん ⁰	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	牛乳	206
	豚肉スライス	25
豆腐の中華煮 ²⁰⁶	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
かえりアーモンド ¹⁸⁷	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
野菜とツナのサラダ ²⁴⁴	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

8日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
玄米粉あげパン ⁶⁷	コッペパン	50
	コッペパン	60
	なたね油	4
	焙煎玄米粉	4
牛乳 ²⁰⁶	砂糖(三温糖)	3
	紙ナフキン	1
肉団子とビーフンのスープ ⁶⁷	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
野菜とツナのサラダ ²⁴⁴	(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
玄米粉あげパン ⁶⁷	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
	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

592g

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
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)	59	麦ごはん 0 牛乳 206 厚揚げの甘酢煮 野菜のあえもの あさりの佃煮(小中のみ) みかん 177 80 (小中のみ)	精白米(委託)	60	金時いもパン 76 牛乳 206 ロメインレタスのシチュー 海藻サラダ チーズ 227 (小中のみ)	金時いもパン	50	麦ごはん 0 牛乳 206 さばのみぞれ煮 50 ほうれん草のアーモンドあえ みそ汁 41 柿	精白米(委託)	60	ちゃんぽん麺 牛乳 金時いものからあげ ブロッコリーの中中華あえ 63 34	(袋)中華そば	幼-小3 150
	米粒麦 自校	6		精白米(委託)	70		金時いもパン	60		精白米(委託)	70		(袋)中華そば	小4-6 200
	豚肉スライス	15		米粒麦 委託	6		(冷)金時いもカット(パン用)	15		米粒麦 委託	6		(袋)中華そば	中 250
	生姜	0.8		米粒麦 委託	7		(冷)金時いもカット(パン用)	18		米粒麦 委託	7		豚肉スライス	20
	濃口醤油	1.2		牛乳	206		上白糖 パン用	4		濃口醤油	1		濃口醤油	1
	砂糖(上白糖)	0.8		豚肉スライス	25		上白糖 パン用	4.8		清酒	0.5		清酒	0.5
	(レト)白菜キムチ(ごはん用)	15		厚揚げ	45		牛乳	206		(冷)いしか短冊(1×4cm)	10		(冷)むきえび	10
	人参	7		玉葱	20		鶏肉カット 胸 皮なし	12		(冷)さばのみぞれ煮	幼-小 50		清酒	1.5
	(冷)むき枝豆	5		白菜	25		鶏肉カット もも 皮なし	8		(冷)さばのみぞれ煮	中 70		(レト)うずら卵	20
	炒り白ごま	2		(レト)たけのこ水煮(ホール)	15		白ぶどう酒	1		ほうれん草	20		キャベツ	30
	ごま油	2		人参	10		じゃがいも	35		キャベツ	20		もやし	15
	清酒	2		中ねぎ	5		玉葱	35		もやし	20		人参	10
	濃口醤油	1.3		しいたけスライス	5		人参	10		アーモンド(刻み)	1.5		(レト)たけのこ水煮(ホール)	10
	食塩	0.4		にんにく	0.5		エリンギ	5		アーモンド(粉)	1		中ねぎ	5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4		なたね油	1		ロメインレタス	15		濃口醤油	2.5		生姜	1
	牛乳	206		食酢	2.5		なたね油	1		食酢	2.2		なたね油	1
	もやし	40		砂糖(上白糖)	3.5		食塩	0.5		砂糖(上白糖)	0.9		濃口醤油	3.5
	きゅうり	15		濃口醤油	4		こしょう	0.03		なたね油	1		(レト)がらスープ	4
	人参	7		トマトケチャップ(1kg・3kg)	3.2		小麦粉	4		(冷)豆腐(カット)	30		食塩	0.6
	にんにく	0.1		清酒	1		なたね油	1		油揚げ	5		こしょう	0.03
	食酢	2		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		バター	2		玉葱	30		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	濃口醤油	2		食塩	0.1		(レト)がらスープ	4		中ねぎ	5		ごま油	0.3
	砂糖(上白糖)	1.3		でんぷん	1		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		中みそ	6		豆板醤	0.1
ごま油	1	水	10	ローリエ	0.1	白みそ	5	でんぷん	1					
一味	0.01	小松菜	20	調理用牛乳	30	だし煮干し	4	湯	130					
ボンレスハム(短冊)卵抜き	5	もやし	35	ピザ用チーズ	3	水	120	牛乳	206					
トック	20	人参	5	湯	60	柿	40	金時いも皮付き カット	60					
玉葱	20	濃口醤油	2.5	(乾)海藻ミックス	1	紙ナフキン	1	なたね油	3					
中ねぎ	3	ポン酢	1.5	キャベツ	30			食塩	0.1					
干しわかめ(カット)	0.8	花かつお	1	きゅうり	10			ブロッコリー カット	30					
なたね油	0.5	(レト)あさり佃煮	10	(缶)ホールコーン	5			食酢	1.5					
(レト)がらスープ	3	みかん	80	食酢	2.3			ごま油	0.4					
濃口醤油	0.8			濃口醤油	2.3			砂糖(上白糖)	0.5					
食塩	0.6			砂糖(上白糖)	1.2			濃口醤油	1.2					
こしょう	0.03			ごま油	0.5									
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5			なたね油	0.5									
ごま油	0.2			(個)チーズ	15									
湯	140													
(袋)ミックスナッツ	小 15													
(袋)ミックスナッツ	中 20													

602g

538g

582g

571g

753g

25日(月)		
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
	しめじ	5
	人参	10
	(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	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	
れんこんのきんぴら	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	28

642g

26日(火)		
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)	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	豚肉スライス	25
	じゃがいも	40
	玉葱	40
	人参	15
	セロリー	5
	にんにく	0.5
	なたね油	1
	エリンギ	13
しめじ	10	
マッシュルーム	7	
なたね油	1	
小麦粉	5.5	
なたね油	4	
カレー粉	1.1	
(レト)がらスープ	3	
トマトケチャップ(1kg・3kg)	2	
とんかつソース	1	
ウスターソース	1.7	
赤ぶどう酒	1	
チャツネ 450g	1	
濃口醤油	1	
食塩	1	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
湯	70	
牛乳	206	
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

27日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒米ごはん	精白米(自校)	63
	精白米(自校)	70
	黒米	2
	もち米	9
	もち米	10
	食塩	0.65
	牛乳	206
	鶏肉カット 胸 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 いちよう切り	15	
人参	10	
(冷)さやいんげん	8	
ごま油	1.5	
濃口醤油	4	
砂糖(中双糖)	3	
でんぷん	0.7	
だし汁	6	
鶏卵	20	
玉葱	30	
人参	7	
中ねぎ	5	
(乾)干しいたけ スライス	1	
濃口醤油	1	
食塩	0.6	
でんぷん	0.5	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
湯	130	
(個)いも大福	30	

654g

28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)鮭	50
	生姜	1
	濃口醤油	2
	清酒	2
	でんぷん	3
	米粉	4
	なたね油	5
キャベツ	40	
小松菜	20	
たくあん漬け・きざみ	6	
濃口醤油	0.5	
鶏肉カット 胸 皮なし	6	
鶏肉カット もも 皮なし	4	
さつまいもカット(角切り)	40	
もやし	15	
洗いごぼう	10	
人参	7	
つきこんにやく	7	
中ねぎ	5	
麦みそ	9	
だし煮干し	4	
湯	110	

557g

29日(金)		
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	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
	(袋)トマトケチャップ	幼-小4 8
	(DP)ケチャップ&マスタード	小5-中 8
	ベーコン スライス	8
	(缶)クリームコーン	20
	(缶)ホールコーン	5
玉葱	40	
人参	10	
エリンギ	8	
パセリ	0.5	
バター	1	
(レト)がらスープ	4	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.4	
こしょう	0.04	
ローリエ	0.1	
調理用牛乳	30	
生クリーム	2	
コーンスターチ	1.3	
湯	70	
さぬきキウイっこ(約30g/個)	30	

565g