

1日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
し っ ぽ く 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	
	鶏肉カット 胸 皮なし	12	
	鶏肉カット もも 皮なし	8	
	清酒	1	
	てんぷら	10	
	油揚げ	8	
	大根	30	
	牛乳	20	
か た く ち い わ し の か ら 揚 げ	人参	10	
	中ねぎ	5	
	濃口醤油	5	
	みりん	1	
	清酒	1	
	食塩	0.4	
	⁵⁰⁶ だし煮干し	5	
	²⁰⁶ 水	150	
	牛乳	206	
	かたくちいわし	25	
お か か あ え	²⁹ なたね油	4	
	食塩	0.1	
	ほうれん草	20	
	キャベツ	30	
	人参	5	
	花かつお	1	
	ブ ル ー ベ リ ー タ ル ト (中 の み)	⁶⁰ 濃口醤油	2.5
		²⁵ ボン酢	1.5
		(個)ブルーベリータルト	25

827g

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
	ローズハム 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 ¹⁸⁷	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 ⁶⁷	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
	ローズハム 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	
野菜とツナのサラダ ⁷⁵	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
	かえり	5
(乾)アーモンド	4	

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 ²⁴⁴	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 ⁷⁵	(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	
紙ナフキン ⁶⁷	なたね油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.15
	こしょう	0.03
	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

592g

18日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチごはん(麦入り)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	豚肉スライス	15
	生姜	0.8
	濃口醤油	1.2
	砂糖(上白糖)	0.8
	(レト)白菜キムチ(ごはん用)	15
	人参	7
	(冷)むぎ枝豆	5
	炒り白ごま	2
	ごま油	2
牛乳	清酒	2
	濃口醤油	1.3
ナムル	食塩	0.4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	牛乳	206
	もやし	40
	きゅうり	15
	人参	7
	にんにく	0.1
	食酢	2
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1.3
	ごま油	1
ミックスマックス(小中のみ)	一味	0.01
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
	トック	20
	玉葱	20
	中ねぎ	3
	干しわかめ(カット)	0.8
	なたね油	0.5
	(レト)がらスープ	3
	濃口醤油	0.8
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
194	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ごま油	0.2
	湯	140
	(袋)ミックスマックス	小 15
	(袋)ミックスマックス	中 20

602g

19日(火)

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
	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
厚揚げの甘酢煮	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
野菜のあえもの	食塩	0.1
	でんぶん	1
	水	10
	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
	みかん	80

538g

20日(水)

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
	上白糖 パン用	4
	上白糖 パン用	4.8
	牛乳	206
	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
	白じゃがいも	35
ロマインレタスのシチュー	玉葱	35
	人参	10
	しいたけスライス	5
	エリンギ	5
	ロマインレタス	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
海藻サラダ	(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
	(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	
チーズ	(個)チーズ	15

582g

21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)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
さばのみぞれ煮	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
ほうれん草のアーモンドあえ	だし煮干し	4
	水	120
	柿	40
	紙ナフキン	1
	柿	41
	みそ汁	206
	湯	3
	湯	60
	湯	3
	湯	30
	湯	10
湯	5	
湯	2.3	
湯	2.3	
湯	1.2	
湯	0.5	
湯	0.5	
湯	15	

571g

22日(金)

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
	濃口醤油	1
	清酒	0.5
	(冷)いしか短冊(1×4cm)	10
	(冷)むぎえび	10
	清酒	1.5
	(レト)うずら卵	20
	キャベツ	30
牛乳	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
金時いも	ごま油	0.3
	豆板醤	0.1
	でんぶん	1
	湯	130
	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	

753g

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						
ふきよせごはん 牛乳 れんこんのきんぴら 白玉汁 ココアワッフル 84	精白米(自校)	65	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) 67 4	精白米(委託)	60	黒米ごはん 79 牛乳 筑前煮 かきたま汁 いも大福(小中のみ) 139 200 30	精白米(自校)	63	麦ごはん 0 牛乳 206 鮭の竜田あげ 67 野菜とたくあんのもの 67 さつま汁 217	セルフドッグ 55 206 30 30 43 43 キウイフルーツ(小中のみ) 201 30	(冷)鶏肉カット 胸 皮なし	9	精白米(委託)	70	精白米(委託)	60	精白米(委託)	60	コッペパン	50
	(冷)鶏肉カット もも 皮なし	6		精白米(自校)	70		精白米(自校)	70			精白米(委託)	70	コッペパン	60						
	むき栗カット	8		米粒麦 委託	6		黒米	2			米粒麦 委託	6	米粒麦 委託	206	牛乳	206	皮つき粗挽ウインナー	幼-小	30	
	しめじ	5		米粒麦 委託	7		もち米	9			米粒麦 委託	7	牛乳	50	皮つき粗挽ウインナー	中	40			
	人參	10		豚肉スライス	25		もち米	10					(冷)鮭	1	キャベツ	30				
	(冷)むき枝豆	5		じゃがいも	40		食塩	0.65					生姜	2	人參	5				
	濃口醤油	4		玉葱	40		牛乳	206					濃口醤油	2	(袋)トマトケチャップ	幼-小4	8			
	清酒	1		人參	15		鶏肉カット 胸 皮なし	15					清酒	2	(DP)ケチャップ&マスタード	小5-中	8			
	砂糖(上白糖)	1		セロリー	5		鶏肉カット もも 皮なし	10					でんぷん	3						
	食塩	0.45		にんにく	0.5		清酒	1					米粉	4	ベーコン スライス	8				
	だし昆布	1		なたね油	1		板こんにやく	35					なたね油	5	(缶)クリームコーン	20				
	牛乳	206		エリンギ	13		洗いごぼう	30					キャベツ	40	(缶)ホールコーン	5				
	てんぷら	10		しめじ	10		れんこん いちよう切り	15					小松菜	20	玉葱	40				
	れんこん いちよう切り	20		マッシュルーム	7		人參	10					たくあん漬け・きざみ	6	人參	10				
	洗いごぼう	15		なたね油	1		(冷)さやいんげん	8					濃口醤油	0.5	エリンギ	8				
	つきこんにやく	10		小麦粉	5.5		ごま油	1.5							パセリ	0.5				
	人參	7		なたね油	4		濃口醤油	4					鶏肉カット 胸 皮なし	6	バター	1				
	(冷)さやいんげん	6		カレー粉	1.1		砂糖(中双糖)	3					鶏肉カット もも 皮なし	4	(レト)がらスープ	4				
	ごま油	2		(レト)がらスープ	3		でんぷん	0.7					さつまいもカット(角切り)	40	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5				
	濃口醤油	3.8		トマトケチャップ(1kg・3kg)	2		だし汁	6					もやし	15	食塩	0.4				
砂糖(中双糖)	1.7	とんかつソース	1	鶏卵	20			洗いごぼう	10	こしょう	0.04									
みりん	1	ウスターソース	1.7	玉葱	30			人參	7	ローリエ	0.1									
だし汁	5	赤ぶどう酒	1	人參	7			つきこんにやく	7	調理用牛乳	30									
一味	0.01	チャツネ 450g	1	中ねぎ	5			中ねぎ	5	生クリーム	2									
炒り白ごま	2	濃口醤油	1	(乾)干しいたけ スライス	1			麦みそ	9	コーンスターチ	1.3									
油揚げ	5	食塩	1	濃口醤油	1			だし煮干し	4	湯	70									
(冷)白玉	30	こしょう	0.04	食塩	0.6			湯	110											
型抜きかまぼこ(紅葉)	6	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	でんぷん	0.5															
大根	20	湯	70	だし削り節 鯖抜き	4															
玉葱	20	牛乳	206	だし昆布	1															
中ねぎ	5	キャベツ	35	湯	130															
食塩	0.6	きゅうり	20	(個)いも大福	30															
濃口醤油	0.5	(缶)ホールコーン	7																	
だし削り節 鯖抜き	4	食酢	2.5																	
だし昆布	1	なたね油	1																	
水	120	砂糖(上白糖)	0.7																	
(個)ココアワッフル	28	食塩	0.3																	
		こしょう	0.03																	
		(乾)小煮干し	4																	

642g

598g

654g

557g

565g