

7日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
みそラーメン	(袋)中華そば	小1~3 150
	(袋)中華そば	小4~6 200
	(袋)中華そば	中 200
	豚赤肉 スライス	15
	清酒	1
	しょうゆ	1
	(レト)うずら卵	25
	太もやし	25
	キャベツ	20
	人参	10
牛乳	中ねぎ	3
	(レト)ホールコーン	5
	(乾)きくらげ せん切り	0.7
	(冷)おろしにんにく	0.7
	ごま油	1
	赤みそ	7
	(レト)がらスープ 3kg	3
	清酒	1.5
	砂糖(上白糖)	1.2
	中華スープ ねり状	0.8
春巻き	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	湯	125
	牛乳	○ 206
	(冷)春巻き	50
	なたね油 ローリー	6
	(個)ヨーグルト	100

8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)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	○ 206
	(冷)鮭切身 でん粉つき	小 40
	(冷)鮭切身 でん粉つき	中 50
	なたね油 ローリー	6
	玉ねぎ 皮むき	10
	人参	3
牛乳	ピーマン	1
	食酢	4
	しょうゆ	3
	砂糖(上白糖)	3
	本みりん	1
	湯	1.5
	(冷)厚揚げ カット	15
	つきこんにやく(ハーフ)	18
	てんぷら	10
鮭の甘酢あんかけ	ごぼう ささがき	20
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	(乾)ひじき	1.8
	サラダ油	1
	しょうゆ	2.6
	砂糖(三温糖)	1.4
	本みりん	0.5
	湯	10
ひじきと厚揚げの含め煮	(袋)小夏みかん カット(1/4)	35

小夏みかん

9日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
えんどうごはん	精白米(自校)	80
	グリーンピース(むき)	12
	清酒	1.5
	食塩	0.8
	だし昆布	0.5
	牛乳	○ 206
	豚赤肉 ミンチ	15
	(冷)焼き豆腐 カット	65
牛乳	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	10
	中ねぎ	3
	(乾)干しいたけ スライス	0.8
	おろし生姜	0.3
	(冷)おろしにんにく	0.2
	ごま油	1
	赤みそ	5
	清酒	3
	しょうゆ	2.1
焼き豆腐のみそそばろ煮	砂糖(三温糖)	2
	一味とうがらし	0.01
	でん粉	0.6
	湯	25
	春大根	30
	人参	5
	(乾)刻み昆布	0.5
	(レト)ホールコーン	5
	和風ドレッシング 乳・卵抜き	5
春大根の和えもの	(袋)パイン	小 35
	(袋)パイン	中 50

パインアップル

10日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン	米粉パン	60
	牛乳	○ 206
	(レト)あさりむき身	10
	白ぶどう酒	1
	(冷)ベーコン スライス	15
	じゃがいもカット 皮むき 角切り	30
	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	10
牛乳	しめじ	8
	サラダ油	0.5
	サラダ油	1
	有塩バター	2
	小麦粉(中力粉)	2
	牛乳(調理用)	30
	生クリーム	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.02
クラムチャウダー	ローリエ	0.1
	パセリ	0.5
	湯	40
	さきいか	3
	太もやし	20
	きゅうり	20
	人参	5
	(レト)ホールコーン	5
	砂糖(上白糖)	0.4
かみかみサラダ	しょうゆ	1.5
	食酢	1.5
	ごま油	0.2
	炒り白ごま 500g	1
	(袋)プルーン	14

ブルーン(中のみ)

13日(月)			14日(火)			15日(水)			16日(木)			17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 じゃがいものうま煮 おひたし いかなごの佃煮	精白米(委託)	70	麦ごはん	精白米(委託)	70	きなこ 茶揚げパン 牛乳 野菜のスープ煮 グリーンサラダ 豆乳プリン(中のみ)	コッペパン	小1~3 50	コッペパン 牛乳 鶏肉のはちみつレモンソースかけ ミニトマト 野菜スープ	コッペパン	60	ごはん 牛乳 筑前煮 アーモンド和え ミックスナッツ(中のみ) あさりのつくだ煮(中のみ)	精白米(自校)	80			
	米粒麦 委託	10	米粒麦 委託	10	コッペパン		小4~6 70	牛乳		○ 206	牛乳		○ 206	牛乳	○ 206		
	牛乳	○ 206	牛乳	○ 206	なたね油 ローリー		5	鶏肉 胸 皮なし 唐揚げ用		30	鶏肉 胸 皮なし 唐揚げ用		30	鶏肉 カット 胸 皮なし	15		
	牛肉 スライス	30	牛肉 スライス	20	きな粉 青大豆		3	鶏肉 もも 皮なし 唐揚げ用		20	鶏肉 もも 皮なし 唐揚げ用		20	鶏肉 カット もも 皮なし	10		
	清酒	1	玉ねぎ 皮むき	40	煎茶 粉末		0.4	清酒		1	清酒		1	清酒	1		
	じゃがいもカット 皮むき 角切り	70	じゃがいもカット 皮むき 角切り	30	砂糖(上白糖)		4	食塩		0.15	食塩		0.15	こしょう	0.06	こんにやく 波型	15
	玉ねぎ 皮むき	40	(レト)トマト水煮	15	食塩		0.01	紙ナフキン		1	こしょう		0.06	でん粉	4	ごぼう カット	25
	つきこんにやく(ハーフ)	20	人参	12	牛乳		○ 206				でん粉		4	れんこん水煮 いちょう切り	15	れんこん水煮 いちょう切り	15
	人参	15	エリンギ カット	7				豚肉 スライス		10	米粉		1	たけのこポイル 乱切り	20	たけのこポイル 乱切り	20
	(冷)さやいんげん	5	(冷)むき枝豆	5	豚肉 スライス		10	(冷)ベーコン スライス		10	なたね油 ローリー		7	人参	12	(冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1	(冷)おろしにんにく	0.3	(冷)ベーコン スライス		10	(冷)白いんげん豆		7	(冷)レモン果汁		3.5	(冷)さやいんげん	5	ごま油	1.5
	しょうゆ	3.5	小麦粉(中力粉)	5	(冷)白いんげん豆		7	しょうゆ		2.8	はちみつ百花		1.5	ごま油	1.5	しょうゆ	4.5
	砂糖(中双糖)	2.5	有塩バター	3	(レト)ミックスビーンズ		5	砂糖(上白糖)		1.5	しょうゆ		2.8	しょうゆ	4.5	しょうゆ	4.5
清酒	1	サラダ油	2	玉ねぎ 皮むき	35	本みりん	0.7	砂糖(上白糖)	1.5	砂糖(中双糖)	2.7	砂糖(中双糖)	2.7				
湯	20	(レト)がらスープ 3kg	3	キャベツ	20	でん粉	0.2	湯	5	でん粉	0.7	でん粉	0.7				
小松菜	15	赤ぶどう酒	2	人参	10	湯	5	湯	5	湯	20	湯	20				
太もやし	30	ウスターソース	2	エリンギ カット	10	ミニトマト	30	ミニトマト	30	太もやし	30	太もやし	30				
人参	5	食塩	1.3	(レト)がらスープ 3kg	3			(冷)ベーコン スライス	8	小松菜	15	小松菜	15				
しょうゆ	1.4	こしょう	0.07	食塩	0.3			玉ねぎ 皮むき	20	人参	5	人参	5				
花かつお 碎片	1	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	こしょう	0.03			じゃがいもカット 皮むき 角切り	20	しょうゆ	2	しょうゆ	2				
(袋)いかなご佃煮	8	砂糖(上白糖)	0.5	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6			人参	10	食酢	1.5	食酢	1.5				
		からし粉	0.15	ローリエ	0.1			セロリー	2	砂糖(上白糖)	1	砂糖(上白糖)	1				
		ピザ用チーズ	2	湯	100			サラダ油	0.6	アーモンド 刻み	1.2	アーモンド 刻み	1.2				
		ローリエ	0.1	アスパラガス	20			(レト)がらスープ 3kg	3	アーモンド 粉	1.2	アーモンド 粉	1.2				
		湯	80	きゅうり	20			食塩	0.6	(袋)ミックスナッツ	15	(袋)ミックスナッツ	15				
		キャベツ	20	人参	5			(レト)がらスープ 3kg	3	(袋)あさり佃煮	8	(袋)あさり佃煮	8				
		きゅうり	15	(レト)ホールコーン	5			こしょう	0.04								
		(レト)夏みかん	15	かんきつドレッシング 乳・卵抜き	5.5			しょうゆ	0.5								
		サラダ油	1	(個)豆乳プリン	40			チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3								
		砂糖(上白糖)	0.7					ローリエ	0.1								
		食酢	0.7					湯	110								
		食塩	0.3														
		こしょう	0.02														
		(袋)小魚入りアーモンド	8														

20日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華 風炊き 込みご はん 牛乳 もやし のごまド レッシン グあえ はるさ めスー プ レモン マフィン	精白米(自校)	80
	焼き豚 角切り	18
	(乾)干しいたけ スライス	0.8
	たけのこポイル カット(ご飯用)	5
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	ごま油	1
	うすくちしょうゆ	4
	清酒	4
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.6
	牛乳	○ 206
	太もやし	25
	きゅうり	20
	人参	5
	しょうゆ	2
	食酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
	炒り白ごま 500g	1
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	7
	(レト)うずら卵	20
(乾)はるさめ 太め	5	
玉ねぎ 皮むき	20	
チンゲンサイ	10	
食塩	0.4	
こしょう	0.03	
しょうゆ	0.5	
中華スープ ねり状	0.3	
でん粉	0.2	
ごま油	0.1	
湯	110	
(袋)レモンマフィン	25	

21日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ご はん 牛乳 いかの さらさ 揚げ 野菜の たくあ んあえ わかめ のみそ 汁	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	○ 206
	(冷)紫いか 短冊	45
	おろし生姜	1
	しょうゆ	1.5
	清酒	1.2
	砂糖(上白糖)	0.9
	カレー粉	0.5
	でん粉	8
	米粉	3
	なたね油 ローリー	7
	太もやし	25
	キャベツ	20
	人参	5
	たくあん 刻み	5
	しょうゆ	1.5
	炒り白ごま 500g	1.2
	(冷)豆腐 カット	25
	油揚げ	5
	玉ねぎ 皮むき	20
	人参	7
	中ねぎ	3
	(乾)干しわかめ カット	0.3
	中みそ	6
甘みそ	3	
だし煮干し	3	
水	105	

22日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペパン 牛乳 豚肉の トマト 煮 ブロッ コリー のサラ ダ 黒豆 きなこ クリー ム	コッペパン	60
	牛乳	○ 206
	豚肉 スライス	25
	じゃがいもカット 皮むき 角切り	60
	玉ねぎ 皮むき	40
	(冷)ひよこ豆 水煮	20
	パセリ	0.5
	(冷)おろしにんにく	0.5
	サラダ油	0.5
	塩バター	0.5
	(レト)トマト水煮	25
	トマトケチャップ 1kg	3
	赤ぶどう酒	1
	砂糖(上白糖)	0.8
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.4
	こしょう	0.04
	湯	20
	(冷)ブロッコリー	30
	(冷)カリフラワー	15
	(レト)ホールコーン	5
	イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	5.5
	(袋)黒豆きなこクリーム	10

23日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご はん 牛乳 八宝 菜 中華 サラ ダ	精白米(自校)	80
	牛乳	○ 206
	豚肉 スライス	25
	おろし生姜	0.8
	しょうゆ	1
	清酒	0.5
	なると カット	15
	(レト)うずら卵	25
	玉ねぎ 皮むき	35
	キャベツ	25
	(レト)たけのこ水煮 短冊	20
	人参	15
	(乾)干しいたけ スライス	0.5
	サラダ油	2
	しょうゆ	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	でん粉	1
	湯	8
	太もやし	20
	きゅうり	25
	人参	5
	(レト)ホールコーン	5
	しょうゆ	2.3
食酢	2	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	0.6	

24日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご はん 牛乳 高野 豆腐 の煮 物 切り ぼし 大根 のあ えも の あさ りの 佃 煮	精白米(委託・白)	80
	牛乳	○ 206
	豚肉 スライス	20
	清酒	1
	(乾)高野豆腐 サイコロ	12
	玉ねぎ 皮むき	30
	人参	10
	(冷)むき枝豆	5
	(乾)干しいたけ スライス	1
	しょうゆ	3.2
	砂糖(三温糖)	2.4
	食塩	0.36
	サラダ油	1
	湯	70
	きゅうり	15
	(乾)切干し大根	4.5
	人参	5
	(乾)刻み昆布	0.5
	(レト)ホールコーン	5
	しょうゆ	2.5
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1
	ごま油	0.5
	サラダ油	0.5
	(袋)あさり佃煮	8

