

2日(月)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
大豆 ごは ん	精白米(自校)	65	
	牛肉 スライス	15	
	清酒	0.6	
	(レト)蒸大豆	13	
	油揚げ	3	
	牛 乳	人参	7
		(冷)むき枝豆	5
		なたね油	1.2
	茎 わか め の 含 め 煮	清酒	2
		淡口醤油	2
砂糖(上白糖)		1	
食塩		0.8	
だし昆布		0.5	
牛 乳			
		牛乳	206
か き た ま 汁		れんこん いちょう切り	20
		ごぼう(さががき)	25
		(乾)茎わかめ カット	1.5
	炒り白ごま	1	
	ごま油	0.5	
	濃口醤油	2	
	砂糖(中双糖)	1	
	みりん	0.2	
	だし汁	10	
	マ ロ ン ワ ッ プ ル	(冷)豆腐 カット	20
えのきたけ カット		15	
鶏卵		20	
中ねぎ		5	
中みそ		6	
白みそ		2	
だし煮干し		5	
湯		100	
(個)マロンワッフル			
		(個)マロンワッフル	40

642g

3日(火)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
コ ッ ペ バ ン	コッペパン	50	
	コッペパン	60	
	牛乳	206	
	牛 乳	鶏肉カット 胸・皮なし	9
		鶏肉カット もも・皮なし	6
		ベーコン スライス	7
	か ぶ の ポ ト フ	じゃがいも カット	40
		皮むき玉葱	30
		キャベツ	20
		皮むきかぶ	20
パセリ		1	
なたね油		1	
(レト)がらスープ		3	
食塩		0.5	
こしょう		0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.6	
ロ ー リ エ	ローリエ	0.1	
	湯	80	
	(レト)まぐろ油漬	10	
	人参	20	
	(冷)さやいんげん	25	
	(レト)ホールコーン	5	
	りんご酢	2	
	食酢	1	
	砂糖(上白糖)	0.4	
	なたね油	0.3	
オ リ ー ブ 油	オリーブ油	0.3	
	食塩	0.2	
	こしょう	0.02	
	(個)ヨーグルト 鉄分強化		
		(個)ヨーグルト 鉄分強化	70

645g

4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	
	わ か さ ぎ の か ら 揚 げ	(冷)わかさぎ でんぷん付き	35
		なたね油	7
		小松菜	20
	ゆ か り あ え	太もやし	20
		人参	5
赤じそ粉		0.5	
濃口醤油		1.2	
豚肉並ミンチ		15	
(冷)厚揚げ カット		20	
大根		40	
人参		5	
(冷)さやいんげん		10	
なたね油		1	
厚 揚 げ と 大 根 の そ ぼ ろ 煮	人参	3	
	濃口醤油	1.5	
	砂糖(三温糖)	1	
	清酒	1	
	みりん	0.5	
	でんぷん	1	
	湯	15	
	(袋)ひじきのり	10	
	ひ じ き の り		

485g

5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	
	す き 焼 き 風 煮	牛肉 スライス	25
		(冷)焼き豆腐 カット	25
		白菜	35
	た く あ ん あ え	大根	45
		人参	20
太ねぎ		15	
麩		5	
なたね油		1	
濃口醤油		7	
砂糖(中双糖)		4	
清酒		2	
キャベツ		20	
太もやし		25	
み か ん	たくあん漬け・きざみ	1	
	濃口醤油	1.2	
	(乾)すりごま	1.2	
	みかん	80	

527g

6日(金)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
コ ッ ペ バ ン	コッペパン	50	
	コッペパン	60	
	牛乳	206	
	牛 乳	牛肉 スライス	20
		ぶどう酒	1
		じゃがいも カット	50
	ビ ー フ シ チ ュー	皮むき玉葱	40
		人参	15
		(冷)むき枝豆	5
		セロリ	1
なたね油		1	
小麦粉		5	
バター		4	
なたね油		1.5	
湯		25	
トマトケチャップ (1kg・3kg)		5	
ト マ ト ピ ュ ー レ	トマトピューレ	5	
	(レト)がらスープ	3	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	ウスターソース	2	
	ぶどう酒	2	
	食塩	0.6	
	こしょう	0.03	
	ローリエ	0.1	
	湯	60	
	ブ ロ ッ コ リ ー の サ ラ ダ	ブロッコリー カット	25
太もやし		20	
(レト)ホールコーン		5	
青じそドレッシング 乳・卵抜き		4.5	
(個)アーモンド入りチーズ			
		(個)アーモンド入りチーズ	15

610g

9日(月)		
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
さばの塩焼き	(冷)さば	小 50
	(冷)さば	中 70
ゆず香あえ	清酒	1
	食塩	0.3
切干大根煮	小松菜	20
	太もやし	25
	人参	5
	濃口醤油	2
	ゆず酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1
	てんぷら	10
	油揚げ	7
	人参	7
	(乾)切干し大根	5
(乾)干しいたけ スライス	0.5	
(冷)さやいんげん	5	
なたね油	1	
濃口醤油	2.5	
砂糖(中双糖)	1.2	
みりん	0.5	
清酒	1	
ごま油	0.2	
水	15	

376g

10日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
豚キムチ丼	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
もやしのごまドレッシング和え	豚肉 スライス	30
	(冷)おろしにんにく	0.2
黒ごまプリン	清酒	1
	濃口醤油	0.5
	キャベツ	20
	(レト)白菜キムチ	30
	皮むき玉葱	20
	にら	10
	ごま油	1
	濃口醤油	3.5
	砂糖(上白糖)	1
	湯	20
小松菜	20	
太もやし	25	
人参	5	
(レト)ホールコーン	7	
濃口醤油	2	
食酢	1.5	
なたね油	0.5	
砂糖(上白糖)	1	
炒り白ごま 500g	1.2	
(個)黒ごまプリン	40	

426g

11日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	コッペパン	50
	コッペパン	60
牛乳	牛乳	206
かみかみサラダ	鶏肉カット 胸・皮なし	15
	鶏肉カット もも・皮なし	10
	皮むき玉葱	40
	じゃがいも カット	30
	人参	10
	小麦粉	5
	バター	3
	なたね油	2
	なたね油	1
	(レト)がらスープ	3
	食塩	0.6
こしょう	0.08	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
調理用牛乳	20	
生クリーム	3	
ピザ用チーズ	3	
ローリエ	0.1	
湯	70	
さきいか 1kg	3	
れんこん いちょう切り	15	
きゅうり	15	
人参	5	
(レト)ホールコーン	5	
砂糖(上白糖)	0.5	
濃口醤油	1.5	
食酢	2	
ごま油	0.5	
(乾)すりごま	1	
(袋)りんご	50	

588g

12日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
牛乳	牛乳	206
ちりめんあえ	牛肉ミンチ	10
	豚肉並ミンチ	15
	清酒	1
	じゃがいも カット	70
	皮むき玉葱	40
	つきこんにゃく(ハーフ)	20
	人参	15
	(冷)むき枝豆	5
	なたね油	1
	濃口醤油	3.2
	砂糖(中双糖)	2.3
清酒	1	
でんぷん	0.5	
湯	8	
れんこん いちょう切り	25	
(冷)さやいんげん	20	
梅ちりめん	1	
濃口醤油	1	
(乾)すりごま	1.2	
(チルド)納豆	小 20	
(チルド)納豆	中 30	

492g

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	牛乳	206
食べて菜のアーモンドあえ	高野豆腐の煮物	
	豚肉スライス	20
	清酒	1
	(乾)高野豆腐(サイコロ)	12
	皮むき玉葱	30
	人参	10
	(冷)さやいんげん	7
	(乾)干しいたけ スライス	1
	濃口醤油	3.4
	砂糖(三温糖)	2.8
	食塩	0.3
なたね油	1	
湯	70	
食べて菜	20	
太もやし	25	
人参	5	
濃口醤油	2	
食酢	2	
なたね油	0.5	
砂糖(上白糖)	1	
アーモンド(刻み)	1.2	
アーモンド(粉)	1.2	
(袋)いかなごの佃煮	8	

428g

16日(月)		
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
	豚肉並ミンチ	15
焼き豆腐のみそそばろ煮	(冷)焼き豆腐 カット	65
	皮むき玉葱	40
	人参	7
	(乾)干しいたけ スライス	0.8
	(冷)むき枝豆	7
	おろし生姜	0.3
	(冷)おろしにんにく	0.2
	ごま油	1
	赤みそ	4
	清酒	2
	濃口醤油	1.5
	砂糖(三温糖)	1.2
	でんぷん	0.5
	湯	20
	昆布あえ	キャベツ
太もやし		25
人参		5
塩ふき昆布		1
ミックスナッツ	濃口醤油	1.2
	炒り白ごま 500g	1.2
(袋)ミックスナッツ	15	

456g

17日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	コッペパン	50
	コッペパン	60
	牛乳	206
	鶏肉カット 胸・皮なし	9
牛乳	鶏肉カット もも・皮なし	6
	ベーコン スライス	7
かぼちゃのシチュー	かぼちゃ カット	30
	皮むき玉葱	40
	しめじ	15
	パセリ	1
	なたね油	1
	おろし生姜	1
	バター	2
	小麦粉	2
	調理用牛乳	30
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.5
	こしょう	0.02
	ローリエ	0.1
	水	60
	ツナサラダ	大根
きゅうり		20
(レト)まぐろ油漬		5
青じそドレッシング 乳・卵抜き		4
りんご	(袋)りんご	50

601g

18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	牛乳	206
	(冷)鮭 切身澱粉付	小 50
鮭のゆずソース	(冷)鮭 切身澱粉付	中 60
	なたね油	8
すかけ	砂糖(上白糖)	5
	ゆず酢	3
おひたし	濃口醤油	4
	でんぷん	0.2
我が家のみそ汁	水	2
	小松菜	20
花かつお 碎片	太もやし	20
	人参	5
半生うどん	濃口醤油	1
	花かつお 碎片	1
(冷)つくね	半生うどん	15
	(冷)つくね	20
大根	大根	10
	人参	5
白菜	白菜	15
	中ねぎ	3
中みそ	中みそ	5
	白みそ	2
だし煮干し	だし煮干し	3
	湯	100

498g

19日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
いりこめし	精白米(自校)	65
	かえり	5.5
	油揚げ	5
	切りこんにゃく	10
牛乳	洗いごぼう	7
	人参	5
根菜の煮物	(冷)むき枝豆	3
	淡口醤油	4
里いものみそ汁	清酒	1.5
	食塩	0.4
お米のリンゴタルト	だし昆布	0.5
	牛乳	206
豚肉スライス	豚肉スライス	15
	ごぼう カット	25
人参	れんこん いちょう切り	20
	人参	5
濃口醤油	ごま油	0.5
	濃口醤油	3
水	砂糖(中双糖)	1.5
	清酒	1
人参	水	15
	人参	7
油揚げ	人参	7
	中ねぎ	5
中みそ	中みそ	6
	白みそ	2
だし煮干し	だし煮干し	3
	湯	105
(個)りんごのタルト	(個)りんごのタルト	35

726g

20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	牛乳	206
	豚肉スライス	20
厚揚げの甘酢煮	(冷)厚揚げ カット	40
	皮むき玉葱	20
中華サラダ	白菜	25
	たけのこ水煮(短冊切り)	15
人参	人参	10
	(乾)干しいたけ スライス	0.5
なたね油	(冷)おろしにんにく	0.5
	なたね油	1
食酢	食酢	2.5
	砂糖(上白糖)	3.8
濃口醤油	濃口醤油	4
	トマトケチャップ (1kg・3kg)	2.7
清酒	清酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
食塩	食塩	0.1
	でんぷん	1
水	水	10
	小松菜	15
太もやし	太もやし	25
	人参	5
(レト)ホールコーン	(レト)ホールコーン	5
	濃口醤油	2
食酢	濃口醤油	1.5
	食酢	1.5
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	0.8
	なたね油	0.5
ごま油	ごま油	0.5
	炒り白ごま 500g	1

433g

