

8日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
金時人参のピラフ (麦入り) 牛乳 ¹¹⁵ ツナサラダ ²⁰⁶ コーンスープ ⁷⁵ チーズ(中のみ)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	9
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	6
	ぶどう酒 白	1
	ベーコン スライス	5
	玉葱	10
	金時人参	10
	(冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.2
	なたね油	1
	バター有塩	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.8
	こしょう	0.03
	牛乳	206
	(レト)まぐろ油漬	15
	キャベツ	30
	きゅうり	20
	人参	5
(冷)レモン果汁	2	
濃口醤油	1.5	
砂糖(上白糖)	1	
ベーコン スライス	5	
玉葱	40	
(缶)クリームコーン	30	
(缶)ホールコーン	8	
パセリ	0.5	
なたね油	0.5	
(レト)がらスープ(1kg・3kg)	4	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
コーンスターチ	1	
調理用牛乳	30	
湯	70	
(個)チーズ 鉄強化	15	

600g

9日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
豚キムチ丼 (麦ごはん) 牛乳 ¹¹⁵ 春雨サラダ ²⁰⁷ 小魚入りアーモンド ⁶⁶ (小中のみ) ⁸	精白米(自校)	66
	精白米(自校)	73
	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
	豚肉 スライス	35
	清酒	1
	生姜	1
	濃口醤油	0.4
	(レト)白菜キムチ	20
	玉葱	30
	キャベツ	25
	人参	7
	にら	7
	にんにく	0.5
	ごま油	1
濃口醤油	2.4	
砂糖(上白糖)	0.8	
牛乳	206	
ボンレスハム 短冊 卵抜き	7	
もやし	25	
きゅうり	15	
人参	7	
(乾)はるさめ カット	5	
濃口醤油	2	
食酢	2	
砂糖(上白糖)	1.6	
ごま油	1	
からし粉	0.06	
(袋)小魚入りアーモンド	8	

487g

10日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん ⁷² 牛乳 ²⁰⁶ いわしの生姜煮 ⁵⁰ きゅうり 切干大根のごま酢あえ ³⁹ 七草汁 みかん(小中のみ) ²⁰¹	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)いわしの生姜煮 幼	40
	(冷)いわしの生姜煮 小	50
	(冷)いわしの生姜煮 中	80
	きゅうり	20
	(乾)切干し大根	5
	人参	7
	(乾)刻み昆布	0.5
	食酢	2.5
	砂糖(上白糖)	1.8
	濃口醤油	1.5
	食塩	0.1
	炒り白ごま	1
	鶏卵	20
	大根	15
	小かぶ	10
人参	7	
小松菜	3	
水菜	3	
みつば	3	
中ねぎ	3	
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	
水	130	

568g

14日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん ⁷⁶	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
がんもどきとひじきのうま煮	鶏肉カット(むね皮なし)	12
	鶏肉カット(もも皮なし)	8
	(冷)ひろうす ミニ	20
	つきこん(にやく)	25
	洗いごぼう	15
	人参	10
	(冷)さやいんげん	8
	(乾)ひじき	3
	なたね油	1
	濃口醤油	4
	砂糖(三温糖)	3
	みりん	0.5
	だし汁	20
油揚げ	油揚げ	5
	半生うどん(さぬきの夢)	15
大根	大根	15
	金時人参	8
中ねぎ	5	
しいたけスライス	5	
中みそ	6	
甘みそ	5	
だし煮干し	4	
水	150	
(レト)あさり佃煮	10	

640g

15日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン ⁵⁵	コッペパン	50
	コッペパン	60
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
かぶのクリームシチュー	豚肉 スライス	20
	ぶどう酒 白	1
	玉葱	40
	大かぶ	30
	じゃがいも	30
	人参	10
	パセリ	0.5
	なたね油	1
	小麦粉(中力粉)	4
	バター有塩	1
	なたね油	2
	(レト)がらスープ(1kg・3kg)	4
	食塩	0.5
こしょう	0.04	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
ローリエ	0.1	
調理用牛乳	30	
湯	50	
ベーコン スライス	7	
キャベツ	35	
人参	10	
しめじ	10	
(缶)ホールコーン	8	
なたね油	1	
濃口醤油	0.2	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2	
食塩	0.2	
こしょう	0.03	
キウイフルーツ(香緑)	50	

607g

16日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
根菜たっぷりチキンカレー(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
	鶏肉カット(むね皮なし)	15
	鶏肉カット(もも皮なし)	10
	玉葱	40
	じゃがいも	30
	人参	15
	れんこん いちよう切り	15
	洗いごぼう	10
	セロリ	5
	(乾)レンズ豆	4
にんにく	0.5	
生姜	0.5	
なたね油	1	
小麦粉(中力粉)	6	
カレー粉	1	
なたね油	4	
(レト)がらスープ(1kg・3kg)	4	
トマトケチャップ(1kg・3kg)	2	
ウスターソース	1.3	
とんかつソース	1	
濃口醤油	1	
チャツネ	1	
ぶどう酒 赤	1	
食塩	0.8	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
湯	80	
牛乳	206	
(レト)まぐろ油漬	10	
キャベツ	25	
きゅうり	10	
人参	5	
ダイスターズ	5	
(乾)ひじき	1.2	
食酢	3	
なたね油	1	
濃口醤油	2	
砂糖(上白糖)	0.5	
こしょう	0.02	
小煮干し	4	

594g

17日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒豆ごはん	精白米(自校)	63
	精白米(自校)	70
もち米	もち米	9
	もち米	10
炒り黒豆	炒り黒豆	9
清酒	清酒	2
食塩	食塩	0.8
牛乳	牛乳	206
豚赤肉ミンチ	豚赤肉ミンチ	25
厚揚げ	厚揚げ	30
大根	大根	70
人参	人参	10
(冷)さやいんげん	(冷)さやいんげん	7
生姜	生姜	0.3
なたね油	なたね油	1
濃口醤油	濃口醤油	5
砂糖(三温糖)	砂糖(三温糖)	3
みりん	みりん	1
清酒	清酒	1
でんぶん	でんぶん	0.9
湯	湯	10
もやし	もやし	35
(冷)まんば	(冷)まんば	20
人参	人参	5
濃口醤油	濃口醤油	2
食酢	食酢	1.5
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	1
なたね油	なたね油	0.5
ごま油	ごま油	0.5
炒り白ごま	炒り白ごま	1
(個)ヨーグルト 鉄分強化	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70

595g

20日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 とりとレバーの香りあげ アーモンドサラダ うずら卵とレタスのスープ	コッペパン(丸型)	50
	コッペパン(丸型)	60
	牛乳	206
	鶏肉カット(むね皮なし)	18
	鶏肉カット(もも皮なし)	12
	清酒	1
	でんぷん	5
	(冷)豚レバー どん粉付き	15
	さつまいも 角切り	20
	なたね油	5
	細ねぎ	1
	生姜	0.8
	にんにく	0.8
	砂糖(中双糖)	2.7
	濃口醤油	2.5
	清酒	1.4
	豆板醤	0.04
	湯	4
	ほうれん草	20
	もやし	20
キャベツ	15	
濃口醤油	2.7	
食酢	2.2	
砂糖(上白糖)	1	
なたね油	1	
アーモンド(粉)	1	
(レト)うずら卵	25	
玉葱	20	
レタス	15	
人参	7	
えのきたけ	7	
(レト)がらスープ(1kg・3kg)	4	
濃口醤油	0.5	
食塩	0.4	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
湯	120	

612g

21日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 ゆかりあえ 切り干し大根の含め煮 ぼんかん(小中のみ)	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)さばのゆずみそ煮	幼-小 50
	(冷)さばのゆずみそ煮	中 70
	小松菜	25
	もやし	20
	キャベツ	15
	人参	5
	赤じそ粉	0.5
	濃口醤油	1
	てんぷら	10
	油揚げ	7
	(乾)切干し大根	7
	人参	7
	(冷)さやいんげん	7
	なたね油	0.5
	濃口醤油	2.5
砂糖(中双糖)	1	
みりん	1	
ごま油	0.1	
湯	20	
ぼんかん	100	

557g

22日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
しっぽくうどん 牛乳 大豆と小煮干しの揚げ煮 ブロッコリーのあえもの	(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(もも皮なし)	8
	鶏肉カット(むね皮なし)	12
	清酒	1
	てんぷら	10
	油揚げ	5
	大根	30
	里いも カット	20
	人参	10
	中ねぎ	5
	濃口醤油	5
	みりん	1
	清酒	1
	食塩	0.4
	だし煮干し	5
	水	150
	牛乳	206
	小煮干し	4
(冷)大豆水煮	25	
でんぷん	3	
なたね油	5	
砂糖(上白糖)	2.5	
濃口醤油	0.7	
湯	1.5	
炒り白ごま	1	
ボンレスハム 短冊 卵抜き	5	
キャベツ	30	
ブロッコリー カット	20	
人参	5	
濃口醤油	2	
食酢	1.5	
砂糖(上白糖)	1	

752g

23日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 ホイコーロー ピーフンスープ	精白米(自校)	66
	精白米(自校)	73
	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
	牛乳	206
	豚肉 スライス	45
	濃口醤油	1
	清酒	1
	キャベツ	40
	たけのこ水煮(ホール)	15
	人参	10
	太ねぎ	5
	ピーマン	5
	生姜	1
	にんにく	0.5
	なたね油	1
	濃口醤油	2.5
	赤みそ	2.5
	清酒	1
	砂糖(上白糖)	0.9
豆板醤	0.1	
でんぷん	1	
ごま油	0.5	
ボンレスハム 短冊 卵抜き	7	
玉葱	30	
チンゲンサイ	10	
人参	7	
ピーマン	5	
キャベツ	5	
(レト)がらスープ(1kg・3kg)	4	
濃口醤油	0.5	
なたね油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
ごま油	0.1	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
湯	130	

642g

24日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 ゲタのレモンソースかけ いそかあえ ふしめん汁 しょうゆ豆(小中のみ)	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)舌平目 どん粉付き	45
	なたね油	5
	(冷)レモン果汁	4.5
	砂糖(上白糖)	3.2
	濃口醤油	2.7
	もやし	35
	小松菜	25
	人参	5
	味付けもみのり	1
	濃口醤油	1
	炒り白ごま	1
	油揚げ	5
	じゃがいも	20
	玉葱	20
	人参	5
中ねぎ	5	
ふしめん	5	
中みそ	6	
甘みそ	5	
だし煮干し	4	
水	130	
しょうゆ豆	10	

641g

27日(月)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
セルフ 55	コッペパン	50	
	コッペパン	60	
206	牛乳	206	
	豚肉ミンチ	20	
	牛肉ミンチ	10	
	玉葱	20	
	人参	10	
	ピーマン	4	
	にんにく	0.3	
	(レト)トマト水煮	5	
	トマトケチャップ(1kg・3kg)	8	
	ウスターソース	2	
牛乳	ぶどう酒 赤	0.5	
	食塩	0.2	
	小麦粉(中力粉)	1	
82	なたね油	0.5	
コー ル ス ロ ー サ ラ ダ	キャベツ	30	
	きゅうり	15	
	(缶)ホールコーン	5	
	食酢	2.5	
	なたね油	1	
	砂糖(上白糖)	1	
	食塩	0.3	
	こしょう	0.02	
		(冷)あさりむき身	10
		ぶどう酒 白	1
	ベーコン スライス	5	
	(レト)大豆ペースト	10	
	じゃがいも	30	
	玉葱	30	
	人参	10	
	しめじ	5	
	パセリ	0.5	
	バター有塩	0.5	
	(レト)がらスープ(1kg・3kg)	4	
	食塩	0.6	
	こしょう	0.05	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
	コーンスターチ	1	
188	調理用牛乳	30	
	湯	50	

28日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
い り こ め し (麦 入 り)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	かえり	3
	油揚げ	5
	つきこんにやく	10
	洗いごぼう	7
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	濃口醤油	4
	清酒	1.5
牛 乳	みりん	0.5
	食塩	0.4
	だし昆布	1
	牛乳	206
	てんぷら	10
	豆腐	30
	まんば	40
	なたね油	0.8
	濃口醤油	2
	みりん	0.5
あ ん も ち 雑 煮	ごま油	0.2
	だし汁	10
	(冷)あん入り白玉	30
	大根	25
	金時人参	5
	中ねぎ	5
	甘みそ	6
	中みそ	5
	だし煮干し	4
	水	120
み か ん タ ル ト (小 中 の み)	(個)みかんタルト	35

29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
206	牛乳	206
牛 乳	鶏肉カット(むね皮なし)	30
	鶏肉カット(もも皮なし)	20
	玉葱	15
	しめじ	10
	(生)マッシュルーム	5
	パセリ	0.3
	にんにく	0.1
	なたね油	1
	小麦粉(中力粉)	2
	バター有塩	1
鶏 肉 の フ リ カ ッ セ	なたね油	1
	ぶどう酒 白	4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	調理用牛乳	20
	生クリーム	1
	湯	20
	ベーコン スライス	5
	玉葱	20
コ ン ソ メ ス ー プ	大根	20
	キャベツ	20
	(冷)白いんげん豆	10
	人参	8
	パセリ	0.5
	なたね油	0.5
	ローリエ	0.1
	(レト)がらスープ(1kg・3kg)	4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.6
り ん ご (小 中 の み)	こしょう	0.03
	濃口醤油	0.2
	湯	110
	りんご	50

30日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
他 人 ど ん ぶ り (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
	清酒	1
	鶏卵	30
	玉葱	50
	人参	15
	中ねぎ	5
牛 乳	しいたけスライス	5
	濃口醤油	4
	みりん	3
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.3
	でんぷん	0.5
	だし削り節 鯖抜き	2
	湯	60
	牛乳	206
	(冷)小えび製付き どん粉付き	30
小 え び の か ら 揚 げ	なたね油	6
	食べて菜	30
	キャベツ	25
	たくあん 刻み	6
	濃口醤油	0.6
	炒り白ごま	1

31日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
大 根 め し (麦 入 り)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	9
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	6
	油揚げ	3
	大根	15
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	濃口醤油	3
	清酒	1.5
牛 乳	食塩	0.7
	だし昆布	1.2
	牛乳	206
	豚肉 スライス	25
	清酒	1
	(乾)高野豆腐 サイコロ	15
	玉葱	40
	人参	10
	(冷)さやいんげん	7
	しいたけスライス	5
高 野 豆 腐 の う ま 煮	濃口醤油	3
	砂糖(三温糖)	2.5
	食塩	0.2
	だし削り節 鯖抜き	2
	湯	50
	小松菜	25
	キャベツ	20
	もやし	20
	花かつお(1kg・500g)	1
	濃口醤油	1.8
食酢	1.8	
小 松 菜 の あ え も の	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	1
	(個)和三盆糖	3

578g

556g