

2日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん (自校)	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
牛乳 高野豆腐の卵とじ	牛乳	206
	鶏肉カット(むね皮なし)	12
	鶏肉カット(もも皮なし)	8
	清酒	1
	鶏卵	20
	(乾)高野豆腐 サイコロ	15
	玉葱	35
	人参	10
	しいたけ スライス	3
	砂糖(三温糖)	2.5
みりん	0.5	
濃口醤油	3	
だし削り節 鯖抜き	2.5	
湯	50	
アーモンド和え ひじきのり(小中のみ)	もやし	25
	ほうれん草	20
	キャベツ	15
	アーモンド(刻み)	3.5
	濃口醤油	2.5
	なたね油	1
	食酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1.5
	(袋)ひじきのり	10
	(個)チーズ 鉄強化	15
チーズ(小中のみ)		

540g

3日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ばらずし (自校)	精白米(自校)	65
	清酒	3
牛乳 小松菜のごま和え	だし昆布	0.8
	食酢	10
	砂糖(上白糖)	6
	食塩	0.8
	(冷)むきえび	15
	油揚げ	5
	人参	7
	ごぼうさがき(ご飯用)	8
	(冷)グリーンピース	5
	(乾)高野豆腐 すし用	1
干しいたけ(スライス)	0.8	
砂糖(上白糖)	2.5	
清酒	2	
淡口醤油	2.5	
牛乳	206	
豆腐のすまし汁 ひしもち(小中のみ)	キャベツ	30
	小松菜	25
	人参	10
	食酢	1.5
	濃口醤油	1.5
	砂糖(上白糖)	1
	ごま油	0.5
	炒り白ごま	1
	(冷)豆腐 カット	30
	型ぬきかまぼこ(祝)	6
玉葱	20	
しめじ	7	
中ねぎ	5	
食塩	0.7	
濃口醤油	0.5	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
水	120	
(個)ひしもち	35	

640g

4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 クラム チャウダー	牛乳	206
	(冷)あさりむき身	20
	白ぶどう酒	1
	油揚げ	5
	ベーコン スライス	5
	(レト)大豆ペースト	15
	じゃがいも	35
	玉葱	30
	人参	5
	パセリ	0.5
有塩バター	0.5	
(レト)がらスープ	4	
食塩	0.6	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
コーンスターチ	1	
調理用牛乳	30	
湯	50	
はるみ(小中のみ)	キャベツ	40
	きゅうり	20
	(缶)ホールコーン	7
	人参	5
	食酢	2
	なたね油	1
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.2
	こしょう	0.02
	はるみ	50

585g

5日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ビビンバ	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
はるみ・委託)	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	牛肉 スライス	35
	にんにく	1.5
	炒り白ごま	1
	ごま油	1
	濃口醤油	2
	砂糖(三温糖)	1
	一味とうがらし	0.01
	ほうれん草	30
濃口醤油	1.5	
ごま油	0.3	
もやし	35	
人参	15	
食酢	2.4	
ごま油	1.5	
濃口醤油	1	
砂糖(上白糖)	1	
食塩	0.2	
牛乳	206	
野菜マフィン	トック	20
	玉葱	35
	中ねぎ	3
	(乾)干しわかめ カット	0.8
	(レト)がらスープ	4
	濃口醤油	0.8
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	ごま油	0.2
湯	140	
(袋)野菜マフィン	30	

650g

6日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ガーリックピラフ	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
麦入り・自校)	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	10
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	6
	白ぶどう酒	1
	ベーコン スライス	4
	玉葱	15
	人参	5
	エリンギ カット	5
	(冷)むき枝豆	3
	にんにく	1
	なたね油	1.4
有塩バター	0.6	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.6	
こしょう	0.04	
牛乳	206	
ごぼうサラダ	(レト)まぐろ油漬	8
	洗いごぼう	30
	食酢	1
	きゅうり	10
	人参	8
	(缶)ホールコーン	5
	食酢	2.7
	濃口醤油	2
	なたね油	1.5
	砂糖(上白糖)	0.5
こしょう	0.02	
チンゲンサイのスープ	ボンレスハム 短冊 卵抜き	5
	(レト)うずら卵	20
	玉葱	25
	チンゲンサイ	20
	なたね油	0.5
	(レト)がらスープ	4
	食塩	0.6
	濃口醤油	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	でんぷん	0.5
ごま油	0.2	
こしょう	0.03	
湯	120	
(個)チーズ 鉄強化	15	

603g

9日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン <sup>55</sup>	米粉パン	50
	米粉パン	60
牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
牛肉 スライス	牛肉 スライス	30
	玉葱	40
マッシュルーム	マッシュルーム	10
エリンギ	エリンギ	10
なたね油	なたね油	1
(缶)トマトペースト	(缶)トマトペースト	5
白ぶどう酒	白ぶどう酒	4
チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
小麦粉(中力粉)	小麦粉(中力粉)	2
有塩バター	有塩バター	1
なたね油	なたね油	2
生クリーム	生クリーム	4
ヨーグルト(調理用)	ヨーグルト(調理用)	7
食塩	食塩	0.5
こしょう	こしょう	0.02
湯	湯	10
じゃがいも	じゃがいも	60
ゆで塩	ゆで塩	1.2
ブロッコリー カット	ブロッコリー カット	25
キャベツ	キャベツ	25
人参	人参	5
(缶)ホールコーン	(缶)ホールコーン	5
ダイスチーズ	ダイスチーズ	10
食酢	食酢	2.5
なたね油	なたね油	1
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	0.7
食塩	食塩	0.3
こしょう	こしょう	0.02
(個)豆乳プリン	(個)豆乳プリン	40

524g

10日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯(自校)	精白米(自校)	52
	精白米(自校)	60
もち米	もち米	20
(乾)小豆	(乾)小豆	7
食塩	食塩	0.6
炒り白ごま	炒り白ごま	0.7
牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
(冷)ヒレカツ	(冷)ヒレカツ	50
(冷)ヒレカツ	(冷)ヒレカツ	30
なたね油	なたね油	5
ブロッコリー カット	ブロッコリー カット	20
キャベツ	キャベツ	20
人参	人参	10
(袋)中濃ソース	(袋)中濃ソース	8
(冷)白玉	(冷)白玉	18
(冷)白玉だんご 赤	(冷)白玉だんご 赤	18
玉葱	玉葱	30
干しいたけ(スライス)	干しいたけ(スライス)	1
なると(3mm)	なると(3mm)	5
(乾)干しわかめ カット	(乾)干しわかめ カット	0.5
中ねぎ	中ねぎ	5
濃口醤油	濃口醤油	2.2
清酒	清酒	1
食塩	食塩	0.2
だし昆布	だし昆布	0.7
だし削り節 鯖抜き	だし削り節 鯖抜き	4
水	水	125

614g

11日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレーうどん	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	200
	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	280
豚肉 スライス	豚肉 スライス	30
玉葱	玉葱	40
人参	人参	10
中ねぎ	中ねぎ	5
にんにく	にんにく	0.5
生姜	生姜	0.2
なたね油	なたね油	2
カレー粉	カレー粉	1.1
(レト)がらスープ	(レト)がらスープ	4
チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
トマトケチャップ 1kg	トマトケチャップ 1kg	2
ウスターソース	ウスターソース	1.7
とんかつソース	とんかつソース	1
濃口醤油	濃口醤油	1
チャツネ	チャツネ	1
赤ぶどう酒	赤ぶどう酒	1
食塩	食塩	0.8
こしょう	こしょう	0.03
コーンスターチ	コーンスターチ	4
湯	湯	85
牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
キャベツ	キャベツ	30
きゅうり	きゅうり	15
(缶)ホールコーン	(缶)ホールコーン	5
(乾)海藻ミックス	(乾)海藻ミックス	1.2
食酢	食酢	3
濃口醤油	濃口醤油	3
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	1.5
ごま油	ごま油	0.5
なたね油	なたね油	0.5
(個)ヨーグルト 鉄分強化	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70

767g

12日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん(委託・後期)	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
米粒麦 委託	米粒麦 委託	6
米粒麦 委託	米粒麦 委託	7
牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
生ちくわ	生ちくわ	50
天ぷら粉 乳・卵抜き	天ぷら粉 乳・卵抜き	6
青のり粉	青のり粉	0.3
水	水	12
なたね油	なたね油	4.5
ロースハム 短冊 卵抜き	ロースハム 短冊 卵抜き	5
キャベツ	キャベツ	40
菜の花	菜の花	12
人参	人参	8
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	1.5
(冷)すいとん	(冷)すいとん	25
油揚げ	油揚げ	5
大根	大根	25
人参	人参	10
中ねぎ	中ねぎ	5
中みそ	中みそ	6
白みそ	白みそ	5
だし煮干し	だし煮干し	4
水	水	110
(袋)おかかふりかけ(27品目フリー)	(袋)おかかふりかけ(27品目フリー)	2
すいとん汁	すいとん汁	
おかかふりかけ(小中のみ)	おかかふりかけ(小中のみ)	

619g

13日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
わかめごはん(麦入り・自校)	精白米(自校)	66
	精白米(自校)	73
米粒麦 自校	米粒麦 自校	6
米粒麦 自校	米粒麦 自校	7
炊き込みわかめ	炊き込みわかめ	2
牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
鶏肉カット(むね皮なし)	鶏肉カット(むね皮なし)	15
鶏肉カット(もも皮なし)	鶏肉カット(もも皮なし)	10
清酒	清酒	1
板こんにゃく	板こんにゃく	35
洗いごぼう	洗いごぼう	30
れんこん いちちょう切り	れんこん いちちょう切り	15
人参	人参	15
(冷)さやいんげん	(冷)さやいんげん	8
ごま油	ごま油	1.5
濃口醤油	濃口醤油	4
砂糖(中双糖)	砂糖(中双糖)	2.8
でんぶん	でんぶん	0.7
水	水	6
ロースハム 短冊 卵抜き	ロースハム 短冊 卵抜き	5
小松菜	小松菜	25
キャベツ	キャベツ	25
もやし	もやし	20
アーモンド(刻み)	アーモンド(刻み)	1.5
濃口醤油	濃口醤油	2.5
食酢	食酢	2.2
なたね油	なたね油	1
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	0.8
アーモンド(粉)	アーモンド(粉)	1
(個)みかんタルト	(個)みかんタルト	35

524g

16日(月)			
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) 牛 乳 ウ イ ン ナ ー ゆ で 野 菜 ロ メ イ ン レ タ ス の ス ー プ 清 見 オ レ ン ジ (小 中 の み)	コッペパン	50	
	65	コッペパン	60
	206	牛乳	206
	30	皮つき粗挽ウインナー	30
		キャベツ	30
		人参	5
		ゆで塩	0.5
		(袋)トマトケチャップ	8
	44	(DP)ケチャップ&マスタード	8
		ベーコン スライス	5
		鶏卵	20
		ロメインレタス	20
		玉葱	10
		人参	5
		なたね油	0.5
		(レト)がらスープ	4
		食塩	0.6
		こしょう	0.03
	濃口醤油	0.5	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
	でんぷん	0.3	
186	湯	120	
50	清見オレンジ	50	

547g

17日(火)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ひ じ き ご は ん (麦 入 り ・ 自 校) 牛 乳 大 根 の そ ぼ ろ 煮 そ う め ん 汁 ミ ツ ク ス ナ ツ ツ (小 中 の み)	精白米(自校)	59	
	6	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	5
		人参	5
		つきこんにやく(ハーフ)	5
		(冷)むき枝豆	5
		(乾)ひじき	1
		なたね油	0.8
		濃口醤油	3
		清酒	2
		砂糖(上白糖)	1
		食塩	0.5
	108	牛乳	206
	206	豚赤肉ミンチ	15
		大根	80
		人参	10
		(冷)グリーンピース	5
		生姜	0.5
		なたね油	0.5
		濃口醤油	3
		砂糖(上白糖)	2
		清酒	1
		みりん	1
		でんぷん	0.5
		だし汁	10
		型抜きかまぼこ(桜)	6
	玉葱	25	
	(乾)そうめん	3	
	中ねぎ	5	
	だし削り節 鯖抜き	4	
	だし昆布	1	
	食塩	0.7	
	淡口醤油	0.4	
	清酒	1	
176	水	130	
15	(袋)ミックスナッツ	小 15	
	(袋)ミックスナッツ	中 20	

634g

18日(水)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 ご は ん (委 託) 牛 乳 か た く ち い わ し の 南 蛮 漬 け お ひ た し 大 根 の み そ 汁	精白米(委託)	60	
	70	精白米(委託)	70
	72	米粒麦 委託	6
		米粒麦 委託	7
	206	牛乳	206
		(冷)かたくちいわしでん粉付	30
		なたね油	4
		細ねぎ	2
		食酢	3
		濃口醤油	2.2
		砂糖(上白糖)	2.2
		みりん	0.8
		一味とうがらし	0.01
	45	水	1.1
		もやし	30
		小松菜	25
		人参	7
		濃口醤油	2.5
		ポン酢	0.5
	66	花かつお 1kg	1
	油揚げ	5	
	大根	30	
	人参	10	
	中ねぎ	5	
	(乾)干しわかめ カット	0.5	
	中みそ	6	
	白みそ	5	
	だし煮干し	4	
186	水	120	

574g

19日(木)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ご は ん (自 校) 牛 乳 肉 じ や が ち り め ん 和 え あ さ り の 佃 煮 (小 中 の み) ぶ ど う ゼ リ ー (小 中 の み)	精白米(自校)	72	
	76	精白米(自校)	80
	206	牛乳	206
		牛肉 スライス	30
		清酒	1
		じゃがいも	70
		玉葱	40
		つきこんにやく	20
		人参	15
		(冷)さやいんげん	7
		なたね油	1.5
		濃口醤油	3.5
		砂糖(中双糖)	2.5
		清酒	2
		食塩	0.1
	203	湯	10
		上乾ちりめん	3
		小松菜	25
		もやし	40
		濃口醤油	2.5
	ポン酢	0.7	
72	砂糖(上白糖)	0.5	
10	(レト)あさり佃煮	10	
40	(個)ぶどうゼリー	40	

606g

23日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン <sup>55</sup>	コッペパン	50
	コッペパン	60
牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
豚肉ミンチ	豚肉ミンチ	20
	(冷)白いんげん豆	20
チリコンカン	(冷)金時豆	15
	じゃがいも	55
玉葱	玉葱	40
	(袋)トマト水煮	8
にんにく	にんにく	1
	パセリ	0.8
なたね油	なたね油	1
	トマトケチャップ 1kg	6
砂糖(中双糖)	砂糖(中双糖)	1.5
	ウスターソース	1
赤ぶどう酒	赤ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
食塩	食塩	0.3
	チリパウダー	0.05
湯 <sup>201</sup>	湯	30
きゅうり	きゅうり	10
	(乾)切干し大根	5
人参	人参	5
	(缶)ホールコーン	5
(乾)刻み昆布	(乾)刻み昆布	0.5
	食酢	2.7
濃口醤油	濃口醤油	2.5
	砂糖(上白糖)	1.2
なたね油	なたね油	0.5
	ごま油	0.5
炒り白ごま <sup>34</sup>	炒り白ごま	1
(袋)いちごジャム <sup>15</sup>	(袋)いちごジャム	15

511g