13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
さばの生姜煮	(冷)さばの生姜煮	幼小 50
	(冷)さばの生姜煮	中 70
おかかえ	ほうれん草	25
	キャベツ	35
	人参	5
	花かつお	1
	炒り白ごま	1
	濃口醤油	2.5
	ポン酢	1
	食酢	1.1
	砂糖(上白糖)	0.5
	なたね油	1
豆腐のみそ汁	豆腐	30
	油揚げ	5
	玉葱	20
	人参	5
	干しわかめ(カット)	0.5
	中ねぎ	5
	中みそ	6
	白みそ	5
	だし煮干し	4
	水	105

586g

14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	幼小・小1 30	
	コッペパン	小2 40	
	コッペパン	小3・4 50	
	コッペパン	小5 60	
	コッペパン	小6・中1 70	
	コッペパン	中2・3 80	
牛乳	牛乳	○ 206	
	豚肉ミンチ	20	
	(冷)白いんげん豆	20	
	(冷)金時豆	15	
	じゃがいも	55	
	玉葱	40	
	(レト)トマト水煮	8	
	にんにく	1	
	パセリ	0.8	
チリコンカーン	なたね油	1	
	トマトケチャップ	6	
	砂糖(中双糖)	1.5	
	ウスターソース	1	
	赤ぶどう酒	1	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	食塩	0.3	
	チリパウダー	0.05	
	湯	30	
グリーンサラダ	キャベツ	30	
	きゅうり	20	
	アスパラガス	10	
	食酢	3.5	
	砂糖(上白糖)	2	
	なたね油	1.5	
	食塩	0.3	
	こしょう	0.04	
	清見オレンジ	50	

579g

15日(水)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
赤飯	精白米(自枝)	50	
	精白米(自枝)	55	
牛乳	もち米	18	
	もち米	20	
	(乾)小豆	7	
鶏のから揚げ	食塩	0.8	
	炒り黒ごま	0.7	
ゆでブロッコリー	牛乳	○ 206	
	鶏肉 胸 皮なし カット	30	
	鶏肉 もも 皮なし カット	20	
	濃口醤油	3	
	清酒	5	
	生姜	0.7	
	でんぷん	2	
	米粉	4	
	なたね油	5	
すまし汁	(冷)ブロッコリー	30	
	ゆで塩	0.5	
	型抜きかまぼこ(桜)	6	
	(冷)豆腐 カット	20	
	玉葱	25	
	中ねぎ	5	
	(レト)新たけのこ水煮 カット	10	
	干しわかめ(カット)	0.5	
	清酒	1	
いちごゼリー	食塩	0.5	
	濃口醤油	0.5	
	だし削り節 鯖抜き	4	
	だし昆布	1	
	水	115	
	(個)いちごゼリー	50	

620g

16日(木)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
カレーライス(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	
	牛肉スライス	25	
	じゃがいも	50	
	玉葱	40	
	人参	10	
	(冷)むき枝豆	5	
	(乾)レンズ豆	5	
	セロリ	5	
	にんにく	0.5	
かんぴょうのサラダ	小麦粉(中力粉)	6	
	なたね油	4	
	カレー粉	1	
	なたね油	2	
	(レト)がらスープ	4	
	赤ぶどう酒	2	
	トマトケチャップ	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		
湯	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	食塩	0.8	
	こしょう	0.04	
	湯	90	
	(乾)かんぴょう カット	5	
	きゅうり	15	
	人参	5	
	(缶)ホールコーン	7	
	(乾)刻み昆布	0.7	
炒り白ごま	1		
食酢	2.5		
濃口醤油	2.5		
砂糖(上白糖)	1.1		
ごま油	0.5		
なたね油	0.5		

575g

17日(金)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
食パン(袋入り)	(袋)冷凍食パン	小 57	
	(袋)冷凍食パン	中 85	
牛乳	牛乳	○ 206	
	スパゲティ(ハーフ)	35	
	ゆで塩	1.3	
	牛赤肉ミンチ	15	
	豚肉赤身ミンチ	15	
	玉葱	35	
	人参	10	
	マッシュルーム	10	
	ピーマン	6	
スバゲティミートソース	にんにく	0.3	
	なたね油	1.8	
	(レト)トマトピューレ	13	
	トマトケチャップ	7	
	赤ぶどう酒	4	
	粉チーズ	2.5	
	ウスターソース	1.5	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
	食塩	0.2	
	こしょう	0.05	
アーモンドサラダ	ほうれん草	20	
	キャベツ	15	
	きゅうり	15	
	(缶)ホールコーン	10	
	濃口醤油	2.5	
	なたね油	1.5	
	食酢	1.5	
	砂糖(上白糖)	1	
	アーモンド(刻み)	2	
清見オレンジ	清見オレンジ	50	

539g

20日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
牛乳	牛乳	206
	豚肉スライス	40
豚キムチ	生姜	1
	濃口醤油	0.4
	清酒	1
	玉葱	30
	キャベツ	25
	(レト)白菜キムチ	15
	人参	5
	中ねぎ	7
	にんにく	0.5
	ごま油	1
春雨サラダ	濃口醤油	2.4
	砂糖(上白糖)	0.8
	ロースハム(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	3
	食酢	2.5
	砂糖(上白糖)	1.5
ヨーグルト(小中のみ)	ごま油	1
	からし粉	0.05
ヨーグルト(小中のみ)	(個)ヨーグルト 鉄強化	70

402g

21日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
まごはん	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
まごはん	牛乳	206
	(冷)さごし	幼・小1-2 35
	(冷)さごし	小3-6 50
	(冷)さごし	中 70
	生姜	1
	清酒	1
	濃口醤油	1
	食塩	0.2
	炒り白ごま	3
	でんぷん	2
まごはん	米粉	4
	なたね油	5
	油揚げ	5
	(レト)新たけのこ水煮(ホール)	20
	(レト)ふき水煮	10
	人参	5
	濃口醤油	1
	砂糖(中双糖)	0.8
	みりん	0.7
	花かつお	0.5
まごはん	だし汁	20
	食塩	0.1
	油揚げ	5
	キャベツ	20
	玉葱	15
	人参	5
	小松菜	10
	中みそ	6
	白みそ	5
	だし煮干し	4
まごはん	水	115

593g

22日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
わかめ	精白米(自校)	62
	精白米(自校)	68
わかめ	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
わかめ	炊き込みわかめ 200g	2
	牛乳	206
わかめ	鶏肉 胸 皮なし カット	15
	鶏肉 もも 皮なし カット	10
	清酒	1
	板こんにやく	35
	洗いごぼう	25
	れんこん(いちょう8mm)	20
	人参	10
	ごま油	1.5
	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3
わかめ	でんぷん	0.7
	水	6
	(レト)まぐろ油漬	5
	小松菜	20
	もやし	15
	キャベツ	15
	人参	5
	濃口醤油	2.3
	ゆず酢	1.7
	砂糖(上白糖)	1.1
わかめ	(個)チーズ 鉄強化	15

489g

23日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
まごはん	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
まごはん	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
まごはん	牛乳	206
	肉じゃが	30
まごはん	じゃがいも	80
	玉葱	50
	つきこんにやく	25
	人参	10
	(冷)さやいんげん	5
	なたね油	1
	濃口醤油	4
	砂糖(中双糖)	3
	清酒	3
	食塩	0.1
まごはん	湯	5
	きゅうり	10
	(乾)切干し大根	5
	人参	5
	(缶)ホールコーン	5
	(乾)刻み昆布	0.5
	食酢	2.5
	濃口醤油	2.5
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	0.7
まごはん	上乾ちりめん	4
	食酢	1
	ボン酢	1
	砂糖(三温糖)	1.2
	炒り白ごま	0.4

534g

24日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフ	コッペパン(丸型)	50
	コッペパン(丸型)	50
セルフ	牛乳	206
	(冷)おからハンバーグ	小 50
セルフ	(冷)おからハンバーグ	中 60
	キャベツ	30
セルフ	人参	3
	ピーマン	3
	ゆで塩	0.4
	(袋)トマトケチャップ	幼・小1-4 8
	(DP)ケチャップ&マスタード	小5-中 8
	ベーコン スライス	5
	(冷)白いんげん豆	18
	玉葱	40
	人参	10
	マカロニ(シエル)	7
セルフ	セロリ	2
	パセリ	0.5
	なたね油	0.5
	(レト)トマト水煮	15
	(レト)がらスープ	4
	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	ローリエ	0.1
セルフ	湯	110

514g