

1日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
手巻き寿司	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	清酒	2
	だし昆布	1
	人参	5
牛乳	食酢	11
	砂糖(上白糖)	9
	食塩	0.8
手巻き寿司	牛乳	○ 206
具	きゅうり	15
	(レト)まぐろ油漬	20
	かに棒(かにかま)	16
	(袋)マヨネーズ 卵抜き	8
新たなまねぎのみそ汁	たくあん 刻み	8
	(袋)手巻きのり(4枚)	2.4
	(袋)手巻きのり(6枚)	3.6
	(個)スティックチーズ	10
柏餅(小中のみ)	玉葱	30
	キャベツ	20
柏餅(小中のみ)	しめじ	7
	人参	5
	中ねぎ	3
	(乾)干しわかめ カット	0.4
	中みそ	6
	白みそ	5
	だし煮干し	4
	水	120
	(冷)柏餅	30

7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			
	牛乳	○ 206	
がんもどきとひじきのうま煮	牛肉(スライス)	15	
	(冷)ひろうす ミニ	20	
	(乾)ひじき	3	
	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	
	なたね油	1	
	濃口醤油	4	
	砂糖(三温糖)	3	
	清酒	1	
	みりん	0.5	
	だし汁	20	
	さつまいものみそ汁	玉葱	30
さつまいも 角切り		30	
人参		5	
油揚げ		5	
甘夏みかん(小中のみ)	中ねぎ	5	
	中みそ	6	
甘夏みかん(小中のみ)	白みそ	5	
	だし煮干し	4	
	水	110	
	甘夏みかん	50	
	紙ナフキン	1	

8日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
全粒粉パン	全粒粉パン	50
	全粒粉パン	50
牛乳		
	牛乳	○ 206
ポークビーコンズ	豚肉(スライス)	25
	(冷)白いんげん豆	35
	じゃがいも	45
	玉葱	40
	人参	10
	パセリ	0.5
	なたね油	1
	(レト)トマトピューレ	6
	トマトケチャップ	3
	砂糖(上白糖)	1.2
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
湯	40	
チーズ(小中のみ)		
	(乾)海藻ミックス	1
	キャベツ	30
	きゅうり	15
	人参	5
	炒り白ごま	1
	食酢	3
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	0.5
なたね油	0.5	
いちごジャム(小中のみ)	(個)チーズ 鉄強化	15
	(袋)いちごジャム	15

11日(月)			12日(火)			13日(水)			14日(木)			15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
麦ごぼはん 牛乳 さばの梅煮 スナップえんどうのごま和え 春大根のみそ汁	精白米(委託)	60	みそラーメン 牛乳 さつまいものはちみつ和え ミニトマト	(袋)中華そば	幼~小3 150	えんどうごぼはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 小松菜とキャベツの和えもの 小魚入りアーモンド(小中のみ)	精白米(自校)	68	きなこつ茶揚げパン 牛乳 肉団子のスープ 夏みかんサラダ	コッペパン	50	発芽玄米ごぼはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め けんちん汁 梅干し(中のみ)	精白米(自校)	62
	精白米(委託)	70		(袋)中華そば	小4~6 200		精白米(自校)	75		コッペパン	50		精白米(自校)	68
	米粒麦 委託	6		(袋)中華そば	中 250		(冷)むきえんどう豆	10		なたね油	4		発芽玄米	6
	米粒麦 委託	7		豚赤肉(スライス)	20		清酒	1.5		砂糖(三温糖)	5		発芽玄米	7
				清酒	1		食塩	0.8		きな粉 青大豆	4			
	牛乳	○ 206		濃口醤油	0.8		だし昆布	1		煎茶 粉末	0.4		牛乳	○ 206
				キャベツ	30					食塩	0.01			
	(冷)さば梅煮	幼小 50		もやし	15		牛乳	○ 206		紙ナフキン	1		牛乳	○ 206
	(冷)さば梅煮	中 70		人参	10									
				(レト)たけのこ水煮(ホール)	10		鶏肉 胸・皮なし(カット)	12						
	キャベツ	30		中ねぎ	5		鶏肉 もも・皮なし(カット)	8		牛乳	○ 206			
	スナップえんどう 生	15		にんにく	0.7		清酒	1		(冷)肉団子(ポーク&チキン)	30			
人参	7	ごま油	1	鶏卵	20	玉葱	35							
(缶)ホールコーン	5	(レト)がらスープ	4	(乾)高野豆腐 サイコロ	18	(レト)たけのこ水煮(ホール)	10							
濃口醤油	2.5	赤みそ	6.5	玉葱	40	人参	10							
食酢	2	清酒	1.5	人参	8	チンゲンサイ	12							
ごま油	1	砂糖(上白糖)	1.5	(冷)さやいんげん	7	しいたけ スライス	4							
砂糖(上白糖)	1	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.8	しいたけ スライス	4	(乾)はるさめ カット	3							
炒り白ごま	0.5	食塩	0.3	濃口醤油	3.5	生姜	0.5							
		こしょう	0.03	砂糖(三温糖)	2.5	なたね油	0.5							
豆腐	15	豆板醤	0.1	食塩	0.3	(レト)がらスープ	4							
油揚げ	5	でんぶん	0.8	だし削り節 鯖抜き	2	濃口醤油	2							
春大根	30	湯	125	湯	50	清酒	1							
玉葱	20					食塩	0.2							
中ねぎ	5	牛乳	○ 206	小松菜	25	こしょう	0.03							
中みそ	6			キャベツ	35	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5							
白みそ	5	さつまいも 角切り	50	(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10	湯	120							
だし煮干し	4	なたね油	4	(袋)小魚入りアーモンド	8									
水	100	はちみつ 百花	4			キャベツ	35							
		砂糖(三温糖)	1			きゅうり	15							
		食酢	0.6			(レト)夏みかん	20							
		濃口醤油	0.5			(袋)コールスロードレッシング 乳・卵抜き	10							
		水	1											
		ミニトマト	30											

18日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 魚のこまみそソースかけ そら豆の塩ゆで わかたけ汁 ココアワッフル(中のみ) ひじきのり(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)赤魚角切(3cm)	50
	生姜	0.4
	でんぷん	8
	食用油	5
	すりごま	3
中みそ	3.6	
赤みそ	1.8	
砂糖(上白糖)	1.8	
清酒	1.5	
湯	10	
(冷)そら豆	20	
食塩	0.7	
玉葱	40	
(レト)新たけのこ水煮(ホール)	20	
人参	7	
中ねぎ	3	
(乾)干しわかめ カット	0.5	
濃口醤油	1	
清酒	1	
食塩	0.5	
だし削り節 鯖抜き	4	
湯	120	
(袋)ココアワッフル	28	
(袋)ひじきのり	10	

19日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型コッペパン (袋入り) 牛乳 和風スパゲティ ビーンズサラダ 小夏(小中のみ)	コッペパン	幼~小4 30
	コッペパン	小5 40
	コッペパン	小6・中1 50
	コッペパン	中2・3 60
	牛乳	○ 206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.3
	(レト)まぐろ油漬	15
	ベーコン スライス	8
	キャベツ	35
玉葱	30	
エリンギ	8	
人参	5	
(乾)長ひじき	2	
有塩バター	1	
濃口醤油	1.2	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
なたね油	3	
(レト)ミックスビーンズ	15	
(冷)ブロッコリー	25	
きゅうり	15	
(缶)ホールコーン	5	
(袋)イタリフトドレッシング 乳・卵抜き	10	
小夏	20	

20日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチごはん(麦入り) 牛乳 野菜のごまドレッシング 和え トックとチンゲンサイのスープ 豆乳プリン(中のみ)	精白米(自校)	55
	米粒麦 自校	5
	豚赤肉(スライス)	15
	生姜	0.8
	清酒	0.8
	(レト)白菜キムチ ご飯用	15
	人参	7
	(冷)むき枝豆	5
	炒り白ごま	2
	ごま油	2
砂糖(上白糖)	1.2	
清酒	2	
濃口醤油	1.2	
食塩	0.1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
牛乳	○ 206	
キャベツ	30	
きゅうり	20	
(缶)ホールコーン	5	
(袋)糖煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10	
ボンレスハム 短冊 卵抜き	7	
トック	20	
玉葱	35	
チンゲンサイ	8	
人参	5	
(乾)干しいたけ スライス	0.8	
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	
ごま油	0.3	
湯	120	
(個)豆乳プリン	40	

21日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 肉じゃが 香り 和え 小魚の甘酢煮	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
	牛肉(スライス)	20
	清酒	1
	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	10	
なたね油	1	
濃口醤油	4	
砂糖(中双糖)	3	
清酒	1	
食塩	0.1	
湯	5	
小松菜	15	
キャベツ	30	
もやし	20	
(袋)ノンオイルゆずかつおドレ 乳・卵抜き	10	
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	
(個)豆乳プリン	40	

22日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華風炊き込みおこわ 牛乳 野菜と昆布の和えもの 中華スープ ミックスナッツ(小中のみ)	精白米(自校)	50
	もち米	10
	焼き豚(角切り)	20
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	10
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	なたね油	1
	ごま油	1
	濃口醤油	4
清酒	4	
砂糖(上白糖)	0.8	
食塩	0.5	
牛乳	○ 206	
きゅうり	25	
人参	5	
(缶)ホールコーン	5	
(乾)切干し大根	5	
炒り白ごま	1	
(乾)刻み昆布	0.5	
(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10	
ボンレスハム 短冊 卵抜き	7	
(レト)うずら卵	25	
玉葱	30	
チンゲンサイ	7	
(乾)はるさめ カット	5	
(乾)きくらげ 干切り	1	
なたね油	0.5	
(レト)がらスープ	4	
食塩	0.4	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
こしょう	0.03	
ごま油	0.1	
湯	110	
(袋)ミックスナッツ	小 15	
(袋)ミックスナッツ	中 20	

25日(月)			26日(火)			27日(水)			28日(木)			29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				
ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 野菜サラダ 小煮干し みかんジュース(中のみ)	精白米(委託)	60	コッペパン丸型 牛乳 さごしのレモンソース アスパラガスのサラダ コンソメスープ	コッペパン(丸型)	50	麦ごはん 牛乳 厚揚げの甘酢煮 ごま和え ヨーグルト(小中のみ)	精白米(自校)	62	親子どんぶり(麦ごはん) 牛乳 お茶ビーンズ かんぴょうの和え物	精白米(委託)	60	コッペパン 牛乳 シャールレン豆腐 ごぼうサラダ ブルーベリータルト(小中のみ)	コッペパン	50				
	精白米(委託)	70		コッペパン(丸型)	50		精白米(自校)	68		精白米(委託)	70		コッペパン	50				
	米粒麦 委託	6		牛乳	○ 206		米粒麦 自校	6		米粒麦 委託	6		米粒麦 委託	6	牛乳	○ 206	牛乳	○ 206
	米粒麦 委託	7		(冷)さごし	幼~小2 35		米粒麦 自校	7		米粒麦 委託	7		牛乳	○ 206	牛乳	○ 206	牛乳	○ 206
	牛乳	○ 206		(冷)さごし	小3~6 50		牛乳	○ 206		豚肉(スライス)	20		鶏肉 胸・皮なし(カット)	15	鶏肉 もも・皮なし(カット)	10	鶏肉 胸・皮なし(カット)	15
	牛肉(スライス)	20		(冷)さごし	中 70		豚肉(スライス)	20		(冷)厚揚げ カット	40		清酒	1	清酒	1	清酒	1
	玉葱	45		清酒	2		(冷)厚揚げ カット	40		玉葱	40		鶏卵	30	鶏卵	30	たけのこ水煮(ホール)	10
	じゃがいも	45		(冷)さごし	2		玉葱	40		(レト)たけのこ水煮(ホール)	20		人参	50	人参	50	チンゲンサイ	10
	人参	10		でんぷん	5		人参	10		人参	10		ピーマン	5	人参	15	人参	7
	エリンギ	6		食用油	4		ピーマン	5		しいたけ スライス	5		しいたけ スライス	5	中ねぎ	5	生姜	0.4
	(冷)グリーンピース	6		砂糖(上白糖)	4		しいたけ スライス	5		なたね油	1		しいたけ スライス	4	しいたけ スライス	4	なたね油	1
	にんにく	0.3		(冷)レモン果汁	5		なたね油	1		食酢	2		濃口醤油	4.5	濃口醤油	4.5	ごま油	1
	なたね油	1		濃口醤油	3		食酢	2		砂糖(上白糖)	2.5		みりん	3	みりん	3	(レト)がらスープ	4
	小麦粉	5		みりん	1		砂糖(上白糖)	2.5		濃口醤油	3		砂糖(上白糖)	2	砂糖(上白糖)	2	清酒	1
	バター	3		でんぷん	0.3		濃口醤油	3		トマトケチャップ	3		食塩	0.5	食塩	0.5	でんぷん	2.5
	なたね油	2		アスパラガス	30		トマトケチャップ	3		清酒	1		でんぷん	0.5	でんぷん	0.5	食塩	0.5
	(レト)トマトピューレ	15		きゅうり	25		清酒	1		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		だし削り節 鯖抜き	2	だし削り節 鯖抜き	2	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	(レト)トマト水煮	10		(缶)ホールコーン	5		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		食塩	0.1		湯	60	湯	60	湯	50
	(レト)がらスープ	3		(袋)ノンオイルゆずかつおドレ 乳・卵抜き	10		食塩	0.1		でんぷん	1		(冷)大豆水煮	20	(冷)大豆水煮	20	洗いごぼう	25
	赤ぶどう酒	2		ベーコン スライス	5		でんぷん	1		湯	10		でんぷん	1	でんぷん	1	きゅうり	15
	ウスターソース	2		玉葱	20		湯	10		小松菜	25		食用油	2	食用油	2	人参	10
	食塩	1		じゃがいも	30		小松菜	25		もやし	35		きな粉 青大豆	2	きな粉 青大豆	2	(缶)ホールコーン	5
	こしょう	0.07		人参	7		もやし	35		人参	10		煎茶 粉末	0.1	煎茶 粉末	0.1	(袋)焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		セロリー	5		人参	10		炒り白ごま	1		砂糖(三温糖)	2	砂糖(三温糖)	2	(冷)ブルーベリータルト(米粉)	25
	砂糖(上白糖)	0.5		パセリ	0.5		炒り白ごま	1		(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10		食塩	0.01	食塩	0.01		
	からし粉	0.15		なたね油	0.5		(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10		(個)ヨーグルト 鉄分強化	70		(乾)かんぴょう	5	(乾)かんぴょう	5		
	ローリエ	0.1		(レト)がらスープ	4		(個)ヨーグルト 鉄分強化	70					食塩	0.05	食塩	0.05		
	ピザ用チーズ	3		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3								きゅうり	15	きゅうり	15		
湯	80	食塩	0.5					人参	5	人参	5							
		こしょう	0.03					(乾)刻み昆布	0.5	(乾)刻み昆布	0.5							
キャベツ	20	濃口醤油	0.2					(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10	(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10							
(冷)ブロッコリー	20	湯	120															
きゅうり	10																	
人参	5																	
(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10																	
小煮干し	4																	
(個)みかんジュース	125																	