

A 7月

1日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
たこめし (麦入り) 牛乳 和風 ドレッシング 和え 月菜汁 柏餅 (小中のみ)	精白米(自校)	55
	米粒麦 自校	5
	(冷)たこ カット	30
	生姜	1
	洗いごぼう	7
	人参	5
	(乾)干しいたけ スライス	0.8
	油揚げ	5
	(冷)むき枝豆	5
	なたね油	1
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	1
	清酒	2
	食塩	0.1
	だし昆布	1
	牛乳	○ 206
	キャベツ	35
	きゅうり	20
	玉葱	5
	(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10
(冷)根菜入りつくね	25	
玉葱	15	
小松菜	10	
人参	5	
中ねぎ	5	
淡口醤油	2	
濃口醤油	1	
清酒	1	
みりん	0.5	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
水	130	
(個)柏餅	30	

2日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 豆あじの南蛮漬け 夏野菜の和え物 ふしめん汁 七夕ゼリー (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)豆あじ 粉付き	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	0.01
	水	1.1
	アスパラガス	20
	きゅうり	20
	(缶)ホールコーン	8
	オクラ	7
	(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10
	(レト)うずら卵	20
型抜きかまぼこ(星)	7	
玉葱	20	
人参	5	
中ねぎ	5	
ふしめん	5	
濃口醤油	0.6	
食塩	0.3	
だし削り節 鯖抜き	5	
湯	130	
(個)七夕ゼリー	50	

3日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
食パン(袋入り) 牛乳 海の幸 パゲティ ひじきと野菜のサラダ ミニトマト いちごジャム (小中のみ)	食パン(冷凍パン)	幼~小 57
	食パン(冷凍パン)	中 85
	牛乳	○ 206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.5
	ベーコン(スライス)	5
	(冷)あさりむき身	20
	(冷)紫いか 短冊	10
	白ぶどう酒	2
	玉葱	40
	(レト)トマト水煮	25
	しめじ	10
	ズッキーニ	10
	人参	7
	にんにく	0.3
	なたね油	2
	トマトケチャップ	5
	赤ぶどう酒	5
	ウスターソース	1
	砂糖(上白糖)	1
食塩	0.4	
こしょう	0.05	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
一味	0.01	
粉チーズ	3	
(乾)ひじき	1	
(冷)ブロッコリー	25	
きゅうり	20	
人参	7	
(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10	
ミニトマト	30	
(袋)いちごジャム	15	

6日(月)			7日(火)			8日(水)			9日(木)			10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
麦ごはん	精白米(自校)	62	コッペパン	コッペパン	50	鶏めし(麦入り)	精白米(自校)	55	ビビンバ(麦ごはん)	精白米(委託)	60	コッペパン(袋入り)	コッペパン	幼~小1 30
	精白米(自校)	68		コッペパン	50		米粒麦 自校	5		精白米(委託)	70		コッペパン	小2 40
	米粒麦 自校	6					(冷)鶏肉 胸・皮なし(カット)	15		米粒麦 委託	6		コッペパン	小3、4 50
	米粒麦 自校	7					(冷)鶏肉 もも・皮なし(カット)	10		米粒麦 委託	7		コッペパン	小5 60
牛乳	牛乳	○ 206	牛乳	牛乳	○ 206	牛乳	牛乳	○ 206	牛乳	牛乳	○ 206	牛乳	牛乳	○ 206
	豚赤肉(スライス)	40		鶏肉 胸・皮なし(カット)	30		(冷)むき枝豆	5		牛肉(スライス)	40			
ホイコーロー	濃口醤油	1	鶏肉のラタトゥイユかけ	清酒	2	牛乳	なたね油	1.5	牛乳	濃口醤油	3.5	魚のレモンソースマリネ	(冷)メルルーサ カット(2cm角)	50
	清酒	1		食塩	0.15		濃口醤油	2.5		清酒	1.5		清酒	2
	キャベツ	40		でんぷん	8		砂糖(三温糖)	1.5		清酒	1		食塩	0.15
	玉葱	35		なたね油	6		砂糖(上白糖)	1.2		にんにく	1.5		米粉	4
中華サラダ	(レト)たけのこ水煮(ホール)	15	ゆで枝豆	玉葱	15	切干大根の和え物	食塩	0.5	もち麦入りサムゲタン風スープ	中ねぎ	1	野菜サラダ	でんぷん	4
	人参	10		ズッキーニ	10		だし昆布	1		中ねぎ	1		なたね油	6
	ピーマン	8		なす	10		牛乳	○ 206		ごま油	1		玉葱	10
	中ねぎ	6		にんにく	0.7		きゅうり	30		炒り白ごま	2		人参	5
冷凍みかん(小中のみ)	生姜	1	野菜スープ	なたね油	0.5	だご汁	切干し大根	5	鶏肉 もも・皮なし(カット)	一味	0.01	コインスープ	(冷)ほうれん草	25
	にんにく	0.5		トマトケチャップ	3		人参	5		(冷)ほうれん草	25		もやし	40
	なたね油	1		(レト)トマトピューレ	1.5		(乾)刻み昆布	0.5		人参	7		もやし	40
	赤みそ	2		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10		切干し大根	3		人参	7
冷凍みかん(小中のみ)	濃口醤油	2	チョコクリーム(中のみ)	ウスターソース	0.3	日向夏ゼリー(中のみ)	砂糖(三温糖)	0.3	鶏肉 もも・皮なし(カット)	濃口醤油	10	野菜サラダ	(冷)ブロッコリー	25
	清酒	1		赤ぶどう酒	0.3		(冷)すいとん	25		もち麦	7		キャベツ	25
	砂糖(上白糖)	0.7		砂糖(三温糖)	0.3		豆腐	20		玉葱	30		人参	5
	オイスターソース	0.7		食塩	0.1		カットなると	7		人参	7		(袋)マヨネーズ	8
冷凍みかん(小中のみ)	豆板醤	0.05	チョコクリーム(中のみ)	こしょう	0.02	だご汁	つきこんにゃく	10	鶏肉 もも・皮なし(カット)	中ねぎ	5	野菜サラダ	ベーコン(スライス)	7
	ごま油	0.5		でんぷん	0.1		油揚げ	7		中ねぎ	5		(乾)干しいたけ スライス	0.8
	(乾)きくらげ 千切り	0.5		水	7		中ねぎ	5		生姜	0.5		にんにく	0.5
	もやし	30		(冷)さやつき枝豆	20		中ねぎ	5		濃口醤油	0.5		なたね油	0.5
冷凍みかん(小中のみ)	きゅうり	15	チョコクリーム(中のみ)	食塩	0.1	だご汁	(乾)干しいたけ スライス	0.5	鶏肉 もも・皮なし(カット)	濃口醤油	0.5	野菜サラダ	(缶)クリームコーン	40
	人参	10		ベーコン(スライス)	5		(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10		食塩	0.6		(レト)大豆ペースト	15
	(袋)中華ドレッシング 乳・卵抜き	10		キャベツ	35		(冷)すいとん	25		食塩	0.6		玉葱	35
	(個)冷凍みかん	80		玉葱	30		豆腐	20		濃口醤油	0.5		パセリ	0.5
冷凍みかん(小中のみ)			チョコクリーム(中のみ)	人参	10	だご汁	カットなると	7	鶏肉 もも・皮なし(カット)	湯	120	野菜サラダ	なたね油	0.5
				エリンギ カット	8		つきこんにゃく	10		湯	120		(レト)がらスープ	4
				セロリー	2		油揚げ	7		湯	120		食塩	0.4
				パセリ	0.5		中ねぎ	5		湯	120		こしょう	0.03
冷凍みかん(小中のみ)			チョコクリーム(中のみ)	なたね油	0.5	だご汁	濃口醤油	2	鶏肉 もも・皮なし(カット)			野菜サラダ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
				(レト)がらスープ	4		中ねぎ	5					湯	110
				食塩	0.6		(乾)干しいたけ スライス	0.5						
				こしょう	0.05		濃口醤油	2						
冷凍みかん(小中のみ)			チョコクリーム(中のみ)	濃口醤油	0.4	だご汁	食塩	0.4	鶏肉 もも・皮なし(カット)			野菜サラダ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
				チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3		だし削り節 鯖抜き	4						
				ローリエ	0.1		だし昆布	1						
				湯	120		水	130						
冷凍みかん(小中のみ)			チョコクリーム(中のみ)	湯	120	だご汁	(個)日向夏ゼリー	50	鶏肉 もも・皮なし(カット)			野菜サラダ	湯	110
				(袋)チョコスプレッド	14									

13日(月)			14日(火)			15日(水)			16日(木)			17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					
ごはん 牛乳	精白米(自校)	68	ス ラ ッ ピ ー ジ ョ ー	コッペパン	50	夏 野 菜 カ レ ー ラ イ ス ( <small>麦ごはん</small> )	精白米(委託)	60	菜 ち り め ん ご は ん ( <small>麦入り</small> )	精白米(自校)	62	コ ッ ペ パ ン ( <small>袋入り</small> )	コッペパン	幼~小1	30				
	精白米(自校)	75		コッペパン	50		精白米(委託)	70		精白米(自校)	68		コッペパン	小2	40				
	牛乳	○		206	牛乳		○	206		米粒麦 委託	6		米粒麦 自校	6	コッペパン	小3、4	50		
	豚肉(スライス)	25		豚肉ミンチ	25		牛乳	○		206	米粒麦 自校		7	米粒麦 自校	7	コッペパン	小5	60	
	清酒	1		牛肉ミンチ	12		豚肉(スライス)	20		菜めしちりめん 250g	2.2		牛乳	○	206	コッペパン	小6~中	70	
	高野豆腐(サイコロ)	15		玉葱	25		人参	40											
	高野豆腐のうま煮	40		ピーマン	6		じゃがいも	20		豚肉(スライス)	30		豚肉(スライス)	30	牛乳	○	206	豚肉(スライス)	25
	人参	10		にんにく	0.5		かぼちゃ カット皮付	20		つきこんにやく	35		つきこんにやく	35	牛乳			ベーコン(スライス)	5
	(冷)さやいんげん	7		(レト)トマト水煮	6		なす	15		洗いごぼう	35		洗いごぼう	35	牛乳			(冷)大豆水煮	35
	しいたけ スライス	5		トマトケチャップ	8		なたね油	2		人参	15		人参	15	牛乳			じゃがいも	45
濃口醤油	3	ウスターソース	2	(レト)トマト水煮	15	(冷)さやいんげん	7	(冷)さやいんげん	7	牛乳			玉葱	40					
砂糖(三温糖)	2.5	赤ぶどう酒	0.5	ミニ冬瓜	10	なたね油	1	なたね油	1	牛乳			人参	10					
食塩	0.2	食塩	0.15	人参	8	濃口醤油	4	濃口醤油	4	牛乳			パセリ	0.5					
だし削り節 鯖抜き	2	小麦粉	1	(冷)むき枝豆	5	みりん	2	みりん	2	牛乳			なたね油	0.5					
湯	50	なたね油	0.5	にんにく	0.5	砂糖(中双糖)	1.5	砂糖(中双糖)	1.5	牛乳			有塩バター	0.5					
				生姜	0.2	清酒	1.5	清酒	1.5	牛乳			(レト)トマトピューレ	6					
				キャベツ	30	でんぷん	0.5	でんぷん	0.5	牛乳			トマトケチャップ	3					
				きゅうり	20	水	8	水	8	牛乳			砂糖(上白糖)	1					
				(乾)刻み昆布	0.5	きゅうり	30	きゅうり	30	牛乳			赤ぶどう酒	1					
				(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10	もやし	20	もやし	20	牛乳			ウスターソース	0.7					
						カレー粉	1.1	カレー粉	1.1	牛乳			チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6					
						(レト)がらスープ	3	(レト)がらスープ	3	牛乳			食塩	0.4					
						トマトケチャップ	2	トマトケチャップ	2	牛乳			こしょう	0.05					
						ウスターソース	1.7	ウスターソース	1.7	牛乳			湯	40					
						とんかつソース	1	とんかつソース	1	牛乳									
						濃口醤油	1	濃口醤油	1	牛乳			(レト)まぐろ油漬	15					
						チャツネ	1	チャツネ	1	牛乳			キャベツ	25					
						赤ぶどう酒	1	赤ぶどう酒	1	牛乳			小松菜	15					
						食塩	0.7	食塩	0.7	牛乳			人参	10					
						こしょう	0.04	こしょう	0.04	牛乳			しめじ	10					
						チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	牛乳			(缶)ホールコーン	8					
						湯	75	湯	75	牛乳			なたね油	1					
										牛乳			清酒	1					
						(乾)海藻ミックス	1	(乾)海藻ミックス	1	牛乳			チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2					
						(乾)ひじき	0.5	(乾)ひじき	0.5	牛乳			食塩	0.2					
						キャベツ	30	キャベツ	30	牛乳			こしょう	0.05					
						きゅうり	15	きゅうり	15	牛乳									
						(缶)ホールコーン	5	(缶)ホールコーン	5	牛乳									
						(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10	(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10	牛乳									
						小煮干し	4	小煮干し	4	牛乳									

20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
	(冷)紫いか 短冊	45
いかの カレーあげ	生姜	1.3
	清酒	1.2
	濃口醤油	1.5
	カレー粉	0.5
	でんぷん	7.5
	なたね油	5
	キャベツ	35
	小松菜	20
	人参	5
	炒り白ごま	2
	(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10
	なす	15
	そうめん	2
	玉葱	20
油揚げ	5	
中ねぎ	5	
中みそ	5	
白みそ	4	
だし削り節 鯖抜き	5	
湯	130	

21日(火)

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)さばの生姜煮	小 50
さばの 生姜煮	(冷)さばの生姜煮	中 70
	豆腐	30
	油揚げ	5
	大根	15
	洗いごぼう	10
	人参	7
	中ねぎ	5
	中みそ	6
	白みそ	5
	だし煮干し	4
	水	110
	(袋)野菜マフィン	30
	(袋)おかかふりかけ 27品目フリー	2
	野菜マフィン(中のみ)	
ふりかけ		

22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	50
牛乳	牛乳	○ 206
	鶏肉 胸・皮なし(カット)	30
牛乳	鶏肉 もも・皮なし(カット)	20
	ベーコン(スライス)	5
チキン の トマト 煮込み	(冷)白いんげん豆	20
	玉葱	40
	キャベツ	20
	人参	20
	しめじ	5
	にんにく	1
	パセリ	0.5
	なたね油	0.5
	有塩バター	0.5
	(レト)トマト水煮	25
	トマトケチャップ	3
	砂糖(上白糖)	0.8
	赤ぶどう酒	1
	ウスターソース	0.7
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
食塩	0.4	
こしょう	0.05	
湯	20	
(冷)枝豆 さやつき	25	
ゆで塩	0.1	
(個)チーズ 鉄強化	15	
(個)マーマレードジャム 食物繊維	15	
マーマレード		

27日(月)			28日(火)			29日(水)			30日(木)			31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
ドライカレー (麦ごはん) 牛乳 パイナップル 豆乳プリン (中のみ)	精白米(委託)	60	コッペパン (袋入り) 牛乳 肉だんご とビーフンのスープ フルーツ ポンチ はちみつマーガリン	コッペパン	小1 30	豚キムチ 丼 (麦ごはん) 牛乳 トック 入り スープ ぶどうゼリー	精白米(委託)	60	コッペパン (丸型) 牛乳 牛乳 (冷)おからハンバーグ (冷)おからハンバーグ 豚肉(スライス) 生姜 濃口醤油 清酒 玉葱 キャベツ (レト)白菜キムチ 人参 中ねぎ にんにく ごま油 濃口醤油 砂糖(上白糖) トック 玉葱 (乾)干しわかめ カット (乾)干ししいたけ スライス なたね油 (レト)がらスープ チキンコンソメ 乳・卵抜き 濃口醤油 食塩 こしょう 湯  (個)ぶどうゼリー	50	麦ごはん 牛乳 厚揚げの みそ炒め わかめの すまし汁 小魚入り アーモンド	精白米(委託)	60	
	精白米(委託)	70		コッペパン	小2 40		精白米(委託)	70		50		精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	6		コッペパン	小3、4 50		米粒麦 委託	6		牛乳		○ 206	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7		コッペパン	小5 60		米粒麦 委託	7		牛乳		○ 206	米粒麦 委託	7
				コッペパン	小6～中 70					(冷)おからハンバーグ		小 50		
	牛乳	○ 206					牛乳	○ 206		(冷)おからハンバーグ		中 60	牛乳	○ 206
				牛乳	○ 206									
	豚赤肉 ミンチ	30		(冷)肉団子	30		豚肉(スライス)	40		(袋)トマトケチャップ		8	豚赤肉 ミンチ	15
	牛肉 ミンチ	20		ビーフン 9cmカット	5		生姜	1					清酒	2
	(レト)ひきわり大豆	30		キャベツ	30		濃口醤油	0.4		ベーコン(スライス)		5	生姜	0.6
	玉葱	40		玉葱	25		清酒	1		(冷)白いんげん豆		18	にんにく	0.2
	人参	20		チンゲンサイ	10		玉葱	30		玉葱		40	(冷)厚揚げ カット	50
	ピーマン	6		人参	10		キャベツ	25		人参		10	玉葱	30
	レーズン	1.5		生姜	0.5		(レト)白菜キムチ	15		マカロニ(シエル)		7	人参	15
	にんにく	0.9		ごま油	0.5		人参	5		セロリー		2	チンゲンサイ	15
	生姜	0.5		(レト)がらスープ	4		中ねぎ	7		パセリ		0.5	たけのこ水煮 ポイルカット	10
	なたね油	0.5		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		にんにく	0.5		なたね油		0.5	ごま油	1
	小麦粉	1.5		濃口醤油	3		ごま油	1		(レト)トマト水煮		15	砂糖(中双糖)	2
	トマトケチャップ	13.5		食塩	0.3		濃口醤油	2.4		(レト)がらスープ		4	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	ウスターソース	5.3		こしょう	0.03		砂糖(上白糖)	0.8		赤ぶどう酒		1	濃口醤油	2.2
	カレー粉	1.8		湯	120					食塩		0.5	赤みそ	3
	赤ぶどう酒	1.5		(レト)みかん	20		トック	20		こしょう		0.03	豆板醤	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.9		(レト)黄桃 ダイス	20		玉葱	25		チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3	でんぶん	1
	食塩	0.7		(レト)パイナップル チビット	20		(乾)干しわかめ カット	0.5		ソーリーエ		0.1	湯	20
	こしょう	0.03		(冷)カクテルゼリー	20		(乾)干ししいたけ スライス	0.8		湯		110		
				(DP)はちみつ&マーガリン	11		なたね油	0.5		スライスチーズ		20	型抜きかまぼこ(星)	6
							(レト)がらスープ	4					えのき茸	13
				チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	(個)ブルーベリータルト(米粉)	25	(乾)干しわかめ カット	0.5					
				濃口醤油	0.5			中ねぎ	5					
				食塩	0.6			清酒	1					
				こしょう	0.03			食塩	0.5					
				ごま油	0.3			濃口醤油	1					
				湯	120			だし削り節 鯖抜き	4					
								だし昆布	0.7					
				(個)ぶどうゼリー	40			水	130					
								(袋)小魚入りアーモンド	8					