

1日(火)			2日(水)			3日(木)			4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
中華 風炊き 込み ごはん 牛乳	精白米(自校)	60	ご は ん 牛 乳 魚 の レ モ ン ソ ー ス 小 松 菜 と も やし の 和 え 物 冬 瓜 の み そ 汁	精白米(委託・白)	70	麦 こ は ん 牛 乳 ホ イ コ ー ロ ー う ず ら 卵 と チ ン ゲ ン サ イ の ス ー プ	精白米(自校)	62	小 型 コ ッ ペ パ ン 牛 乳 海 の 幸 ス パ ゲ テ イ イ タ リ ア ン サ ラ ダ 梨	コッペパン	30
	焼き豚 角切り	20		精白米(委託・白)	80		精白米(自校)	68		コッペパン	30
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	10		牛乳	○ 206		米粒麦 自校	6		牛乳	○ 206
	人参	7					米粒麦 自校	7			
	(冷)むき枝豆	5									
	中ねぎ	5		(冷)メルルーサ 2cm角切・皮付き骨なし	50		牛乳	○ 206			
	(乾)干ししいたけ スライス	0.5		食塩	0.1						
	ごま油	1		清酒	2		豚肉スライス	40		牛乳	
	清酒	4		でんぷん	4		濃口醤油	1		牛乳	
	濃口醤油	4		米粉	3		清酒	1		海の幸	
	砂糖(上白糖)	0.8		なたね油	6		キャベツ	40		スバゲティ(ハーフ)	35
	食塩	0.45		(冷)レモン果汁	4		玉葱	20		ゆで塩	1.5
				砂糖(上白糖)	3		(レト)たけのこ水煮(ホール)	15		ベーコン スライス	5
				濃口醤油	2		人参	10		(冷)あさりむき身	10
							中ねぎ	6		(冷)短冊いか	10
				もやし	35		ピーマン	8		(冷)むきえび	10
				小松菜	20		生姜	1		白ぶどう酒	2
				人参	5		にんにく	0.5		玉葱	40
				(乾)炒り白ごま	1		サラダ油	1		(レト)トマト水煮	25
				(袋)ノンオイルゆずかつおドレ 乳・卵抜き	10		濃口醤油	2		しめじ	10
				赤みそ	2	なす	10				
		油揚げ	5	清酒	1	人参	7				
		玉葱	30	砂糖(上白糖)	0.7	にんにく	0.3				
		ミニ冬瓜	15	オイスターソース	0.7	サラダ油	2				
		中ねぎ	5	豆板醤	0.05	トマトケチャップ	5				
		中みそ	6	ごま油	0.5	赤ぶどう酒	5				
		甘みそ	5			ウスターソース	1				
		だし煮干し	4			砂糖(上白糖)	1				
		水	110			食塩	0.3				
						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				
						キャベツ	35				
						(冷)ブロッコリー	10				
						黄パプリカ	5				
						赤パプリカ	5				
						(袋)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10				
						(袋)梨	30				

7日(月)			8日(火)			9日(水)			10日(木)			11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 なす入りマーボー豆腐 中華サラダ	精白米(委託・白)	70	コッペパン 牛乳 牛乳 はもの エスカベッシュ コンソメスープ	コッペパン	50	大豆 ごはん(発芽玄米入り) 牛乳 切り干し大根の あえもの すまし汁 野菜マフィン	精白米(自校)	55	ドライカレー(ナン) 牛乳 コールスロー サラダ ビーフンスープ	(袋)ナン	幼~小2 50	中華丼(ごはん) 牛乳 さつまいもの はちみつ和え	精白米(委託・白)	70		
	精白米(委託・白)	80		コッペパン	50		発芽玄米	5		(袋)ナン	小3~6 70		精白米(委託・白)	80		
	牛乳	○ 206		牛乳	○ 206		牛肉スライス	10		(袋)ナン	中 100		牛乳	○ 206	牛乳	○ 206
	豆腐	70		(冷)はも粉付き	45		油揚げ	5		牛乳	○ 206		豚赤肉スライス	20	豚赤肉スライス	20
	豚赤肉ミンチ	20		なたね油	5		人参	5		つきこんにやく(ハーフ)	5		生姜	2	生姜	2
	玉葱	35		玉葱	13		(冷)大豆水煮	12		(冷)大豆水煮	12		(レト)がらスープ	3	(レト)がらスープ	3
	なす	20		人参	5		(冷)むき枝豆	5		サラダ油	0.8		清酒	1	清酒	1
	なたね油	2		黄パプリカ	3		サラダ油	0.5		濃口醤油	3		(冷)いか短冊	10	(冷)いか短冊	10
	人参	7		赤パプリカ	3		りんご酢	5		清酒	2		(冷)むきえび	10	(冷)むきえび	10
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	10		サラダ油	0.5		(冷)レモン果汁	1		砂糖(上白糖)	1		清酒	1	清酒	1
	チンゲンサイ	10		食塩	0.4		濃口醤油	0.7		食塩	0.6		キャベツ	40	キャベツ	40
	(乾)干しいたけ スライス	1		水	10		砂糖(上白糖)	2		牛乳	○ 206		玉葱	30	玉葱	30
	生姜	0.7		ベーコン スライス	5		食塩	0.4		きゅうり	20		(レト)たけのこ水煮(ホール)	15	(レト)たけのこ水煮(ホール)	15
	にんにく	0.3		じゃがいも	30		こしょう	0.03		切干し大根	5		人参	7	人参	7
	細ねぎ	3		玉葱	20		水	10		人参	7		中ねぎ	5	中ねぎ	5
	サラダ油	1		マカロニ(英字)	3		マカロニ(英字)	3		切干し大根	5		サラダ油	1	サラダ油	1
	ごま油	0.5		人参	7		人参	7		人參	7		ごま油	0.5	ごま油	0.5
	トマトケチャップ	4		サラダ油	0.5		サラダ油	0.5		(缶)ホールコーン	5		濃口醤油	1.7	濃口醤油	1.7
	清酒	1		ローリエ	0.1		ローリエ	0.1		(乾)刻み昆布	0.5		食塩	0.5	食塩	0.5
	濃口醤油	2.5		(レト)がらスープ	4		(レト)がらスープ	4		(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10		食塩	0.4	食塩	0.4
	赤みそ	4		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3		豆腐	25		こしょう	0.06	こしょう	0.06
	(レト)がらスープ	4		食塩	0.4		食塩	0.4		型抜きかまぼこ(小菊)	7		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3		こしょう	0.03		こしょう	0.03		玉葱	20		でんぷん	1	でんぷん	1
	砂糖(三温糖)	0.3		湯	115		湯	115		中ねぎ	3		湯	50	湯	50
	豆板醤	0.2								ブナピー	10		さつまいもカット(角切り)	55	さつまいもカット(角切り)	55
	食塩	0.15								(乾)干しわかめ カット	0.5		なたね油	4	なたね油	4
	でんぷん	2								清酒	1		はちみつ	4	はちみつ	4
湯	40					食塩	0.4	砂糖(三温糖)	1	砂糖(三温糖)	1					
もやし	40					濃口醤油	0.5	食酢	0.6	食酢	0.6					
きゅうり	15					だし削り節 鯖抜き	5	濃口醤油	0.5	濃口醤油	0.5					
人参	10					湯	110	湯	1	湯	1					
(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10					(袋)野菜マフィン	25									

23日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
さつまいもごはん	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
さつまいもごはん	さつまいもカット(角切り)	30
	清酒	1.6
さつまいもごはん	食塩	0.8
	だし昆布	0.5
さつまいもごはん	(乾)炒り黒ごま	0.7
牛乳	牛乳	○ 206
豚肉とごぼうの煮物	豚肉スライス	30
	つきこんにゃく	35
かきたま汁	洗いごぼう	35
	人参	15
かきたま汁	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1
かきたま汁	濃口醤油	5
	みりん	2
かきたま汁	砂糖(中双糖)	2
	清酒	1.5
かきたま汁	でんぷん	0.5
	だし汁	8
かきたま汁		
	鶏卵	20
かきたま汁	玉葱	30
	人参	7
かきたま汁	中ねぎ	5
	(乾)干しいたけ スライス	1
かきたま汁	濃口醤油	1
	食塩	0.5
かきたま汁	でんぷん	0.5
	だし削り節 鯖抜き	4
かきたま汁	だし昆布	1
	水	115

24日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
牛乳	牛乳	○ 206
豚肉とレバーの香り揚げ	豚赤肉(2cm角)	35
	清酒	2
ゆでブロッコリー	でんぷん	5
	(冷)鶏レバー粉付き	15
ゆでブロッコリー	なたね油	5
	砂糖(中双糖)	3
ゆでブロッコリー	濃口醤油	2.5
	生姜	0.8
ゆでブロッコリー	にんにく	0.8
	清酒	1.5
ゆでブロッコリー	豆板醤	0.05
	湯	4
ゆでブロッコリー	細ねぎ	1
	(乾)炒り白ごま	0.5
ゆでブロッコリー		
	(冷)ブロッコリー	25
ゆでブロッコリー	ゆで塩	0.5
ゆでブロッコリー	ボンレスハム 短冊 卵抜き	5
	トック	20
ゆでブロッコリー	玉葱	20
	人参	8
ゆでブロッコリー	(乾)干しわかめ カット	0.8
	(乾)炒り白ごま	0.5
ゆでブロッコリー	サラダ油	0.5
	(レト)がらスープ	3
ゆでブロッコリー	濃口醤油	0.8
	食塩	0.5
ゆでブロッコリー	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
ゆでブロッコリー	ごま油	0.2
	湯	125

25日(金)

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
コッペパン	牛乳	○ 206
牛乳	皮つき粗挽ウインナー	小 30
	皮つき粗挽ウインナー	中 40
ウインナー	キャベツ	35
	人参	5
ウインナー	ゆで塩	0.5
ゆで野菜	(袋)トマトケチャップ	～小4 8
	(DP)ケチャップ&マスタード	小5～ 8
ゆで野菜		
	(個)チーズ 鉄強化	15
チーズ	ベーコン(スライス)	5
	(冷)白いんげん豆	18
チーズ	玉葱	30
	人参	10
チーズ	(乾)マカロニ(シエル)	7
	セロリー	2
ミネストローネ	サラダ油	0.5
	(レト)トマト水煮	8
ミネストローネ	(レト)がらスープ	4
	赤ぶどう酒	1
ミネストローネ	食塩	0.3
	こしょう	0.03
ミネストローネ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	ローリエ	0.1
ミネストローネ	湯	115

A 9月

28日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(自校)	62
	精白米(自校)	68
	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
牛乳	牛乳	○ 206
里芋と鶏肉の煮物	鶏肉 もも・皮なしカット	10
	鶏肉 胸・皮なしカット	15
	(冷)里いも	60
	板こんにやく	13
	人参	10
	(冷)さやいんげん	8
	サラダ油	1.5
	濃口醤油	3.5
	砂糖(中双糖)	2
	清酒	1
	だし汁	15
団子汁	油揚げ	5
	(冷)白玉	20
	玉葱	25
月見ゼリー	人参	10
	中ねぎ	5
	中みそ	6
	甘みそ	5
ふりかけ	だし煮干し	4
	水	105
	(冷)月見ゼリー 食物繊維強化	50
	(袋)おかかふりかけ(27品目フリー)	2

29日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
野菜たっぷりカレーライス(ごはん)	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
牛乳	牛乳	○ 206
豚赤肉スライス	豚赤肉スライス	25
じゃがいも	30	
玉葱	35	
かぼちゃ カット皮付	20	
なす	15	
なたね油	2	
ズッキーニ	10	
ピーマン	5	
にんにく	0.5	
生姜	0.2	
サラダ油	2	
小麦粉	5	
サラダ油	5	
カレー粉	1.1	
(レト)がらスープ	3	
トマトケチャップ	2	
ウスターソース	1.7	
とんかつソース	1	
濃口醤油	1	
チャツネ	1	
赤ぶどう酒	1	
食塩	0.7	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
こしょう	0.04	
湯	85	
キャベツ	キャベツ	25
きゅうり	25	
(レト)夏みかん	15	
(袋)コルスロードレンジング 乳・卵抜き	10	
小煮干し	4	

30日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
牛乳	牛乳	○ 206
豚赤肉スライス	豚赤肉スライス	30
じゃがいも	80	
玉葱	50	
つきこんにやく	25	
人参	10	
(冷)むきえんどう	5	
サラダ油	1	
しょうゆ	4	
砂糖(中双糖)	3	
清酒	3	
食塩	0.1	
湯	5	
もやし	もやし	30
キャベツ	20	
小松菜	15	
炒り白ごま	2	
(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	6.8	
(袋)味付けのり(5枚)	2.5	