

8日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
金 時 人 参 の ピ ラ フ （ 麦 入 り ） 牛 乳 ツ ナ サ ラ ダ コ ン ソ メ ス ー プ チ ー ズ	精白米(自校)	59	
	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	
	白ぶどう酒	1	
	ベーコン スライス	5	
	玉葱	10	
	金時人参	10	
	(冷)むき枝豆	5	
	にんにく	0.2	
	サラダ油	1	
	有塩バター	1	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.03	
	牛乳	○	206
	(レト)まぐろ油漬		15
	キャベツ		30
	きゅうり		15
人参		5	
(冷)レモン果汁		2	
砂糖(上白糖)		1	
濃口醤油		0.5	
食塩		0.1	
こしょう		0.02	
ベーコン スライス		5	
玉葱		40	
(冷)白いんげん豆		15	
じゃがいも		20	
ロメインレタス		10	
セロリー		3	
ローリエ		0.1	
(レト)がらスープ		4	
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3	
食塩		0.3	
こしょう		0.03	
濃口醤油		0.3	
湯		110	
(個)チーズ 鉄強化		15	

12日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン	米粉パン	50
	米粉パン	60
	牛乳	○ 206
牛乳	ベーコン スライス	7
	(レト)うずら卵	20
うずら卵	じゃがいも	40
	玉葱	40
卵とチンゲンサイ	チンゲンサイ	20
	人参	15
チンゲンサイのクリーム煮	エリンギ	10
	サラダ油	1
サラダ油	小麦粉	3.5
	サラダ油	2
有塩バター	有塩バター	1
	調理用牛乳	○ 25
生クリーム	生クリーム	3
	(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	0.4
	食塩	0.5
こしょう	こしょう	0.03
	湯	60
フレンチサラダ	ボンレスハム 短冊 卵抜き	5
	キャベツ	25
きゅうり	きゅうり	15
	(缶)ホールコーン	5
食酢	食酢	3
	サラダ油	1
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
こしょう	こしょう	0.02
	りんご	50

13日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
豚キムチ丼	精白米(自校)	66
	精白米(自校)	73
	米粒麦 自校	6
麦ごはん	米粒麦 自校	7
	牛乳	○ 206
豚肉 スライス	豚肉 スライス	35
	清酒	1
生姜	生姜	1
	濃口醤油	0.4
(レト)白菜キムチ	(レト)白菜キムチ	20
	玉葱	30
キャベツ	キャベツ	25
	人参	7
中ねぎ	中ねぎ	7
	にんにく	0.5
ごま油	ごま油	1
	濃口醤油	2.4
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	0.8
	もやし	25
きゅうり	きゅうり	15
	人参	7
(乾)はるさめ カット	(乾)はるさめ カット	5
	濃口醤油	2
食酢	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1.6
ごま油	ごま油	1
	からし粉	0.06
(袋)ミックスナッツ	(袋)ミックスナッツ	15

14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
牛乳	米粒麦 委託	7
	牛乳	○ 206
讃岐さーもん	(冷)讃岐さーもん角切り・骨なし(補助野菜)	50
	生姜	1
清酒	清酒	2
	濃口醤油	1
食塩	食塩	0.1
	でんぷん	3
米粉	米粉	4
	なたね油	5
小松菜	小松菜	20
	キャベツ	20
もやし	もやし	20
	金時人参	5
炒り白ごま	炒り白ごま	1
	食酢	2.5
濃口醤油	濃口醤油	2.5
	砂糖(上白糖)	1.2
サラダ油	サラダ油	0.5
	(冷)あん入り白玉	30
大根	大根	25
	金時人参	5
中ねぎ	中ねぎ	5
	甘みそ	6
中みそ	中みそ	5
	だし煮干し	4
水	水	120

15日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒豆ごはん	精白米(自校)	63
	精白米(自校)	70
	もち米	9
もち米	もち米	10
	炒り黒豆	9
牛乳	清酒	2
	食塩	0.8
れんこん	牛乳	○ 206
	でんぷら	10
れんこんのきんぴら	れんこん ちょう切り	20
	つきこんにかく	10
洗いごぼう	洗いごぼう	10
	人参	7
(冷)さやいんげん	(冷)さやいんげん	6
	ごま油	2
濃口醤油	濃口醤油	3.5
	砂糖(三温糖)	1.2
みりん	みりん	1
	炒り白ごま	2
一味	一味	0.01
	湯	5
もやし	もやし	35
	(生)まんば	20
人参	人参	5
	濃口醤油	2
食酢	食酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1
サラダ油	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
炒り白ごま	炒り白ごま	1
	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70

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						
いりこめし(麦入り) 牛乳 まんばのけんちゃん 金時計	精白米(自校)	59	しつぽくうどん 牛乳 小えびのから揚げ 食べて菜の和え物 和三盆糖	(袋)ゆでうどん(さめきの夢)	~小3 200	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華サラダ ぼんかん	精白米(委託)	60	麦ごはん 牛乳 大根と厚揚げのそぼろ煮 磯香和え 小魚アーモンド	精白米(自校)	66	コッペパン 牛乳 鶏肉のフリカッセ カラフルサラダ クリームチーズ	コッペパン	50						
	米粒麦 自校	6		(袋)ゆでうどん(さめきの夢)	小4~6 280		精白米(委託)	70		精白米(自校)	73		コッペパン	60						
	かえり	3		鶏肉 もも・皮なし カット	8		米粒麦 委託	6		米粒麦 自校	6		牛乳	○	206	牛乳	○	206		
	油揚げ	5		鶏肉 胸・皮なし カット	12		米粒麦 委託	7		牛乳	○		206	牛乳	○	206	鶏肉 胸・皮なし カット	30		
	つきこんにやく	10		清酒	1		牛乳	○		206	豚赤肉 スライス		40	豚赤肉ミンチ	25	鶏肉 もも・皮なし カット	20	玉葱	25	
	洗いごぼう	7		てんぷら	10		人参	10		40	生姜		1	(冷)厚揚げ カット	30	じゃがいも	20	しめじ	15	
	人参	5		油揚げ	5		中ねぎ	5		1	濃口醤油		1	大根	70	(レト)マッシュルーム	10	パセリ	0.3	
	(冷)むき枝豆	5		大根	30		濃口醤油	5		5	キャベツ		40	人参	10	にんにく	0.1	サラダ油	1	
	濃口醤油	4		里いも カット	20		だし煮干し	5		5	玉葱		35	(冷)さやいんげん	7	サラダ油	1	小麦粉	2	
	清酒	1.5		人参	10		水	150		5	ピーマン		8	生姜	0.3	有塩バター	1	サラダ油	1	
	みりん	0.5		清酒	1		牛乳	○		2.5	人参		10	サラダ油	1	白ぶどう酒	4	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
	食塩	0.4		食塩	0.4		(冷)小えび殻付き 粉付き	30		2	中ねぎ		6	みりん	1	食塩	0.3	食塩	0.3	
	だし昆布	1		だし煮干し	5		なたね油	5		1.2	ごま油		1	濃口醤油	5	こしょう	0.03	調理用牛乳	○	20
	牛乳	○		水	150		食塩	0.2		0.2	砂糖(上白糖)		2.5	濃口醤油	10	生クリーム	1	湯	20	
	てんぷら	10		牛乳	○		食べて菜	20		2	清酒		2	でんぷん	0.9	湯	20	白菜	45	
	豆腐	30		牛乳	○		キャベツ	35		2	濃口醤油		1.2	ほうれん草	25	人参	5	もやし	30	
	(生)まんば	40		鶏肉	○		花かつお	1		2	濃口醤油		1.2	きゅうり	20	炒り白ごま	1	きゅうり	20	
	サラダ油	0.8		人参	○		濃口醤油	1.8		2	食酢		2.5	人参	5	もみのり	1	(乾)きくらげ せん切り	0.2	
	濃口醤油	2		中ねぎ	○		食酢	1.8		2.5	砂糖(上白糖)		1.5	濃口醤油	10	濃口醤油	1.5	濃口醤油	2.5	
	みりん	0.5		(乾)干しわかめ カット	○		砂糖(上白糖)	1.5		2.5	ごま油		1	食酢	1	ポン酢	1	食酢	1.5	
	ごま油	0.2		中みそ	○		ごま油	1		2.5	炒り白ごま		1	砂糖(上白糖)	8	(袋)小魚入りアーモンド	8	サラダ油	1.2	
	だし汁	10		甘みそ	○		和三盆糖	3		1	ぼんかん		100	砂糖(上白糖)				砂糖(上白糖)	0.8	
	油揚げ	5		だし煮干し	○													食塩	0.4	
	さつまいも 角切り	25		水	○													こしょう	0.03	
	金時人参	10																クリームチーズ	18	
中ねぎ	5																			
(乾)干しわかめ カット	0.5																			
中みそ	6																			
甘みそ	5																			
だし煮干し	4																			
水	125																			