

7日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレーピラフ (自校・麦入り)	精白米(自校)	55
	米粒麦 自校	5
	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	白ぶどう酒	1
	玉葱	12
	人参	8
	エリンギ カット	5
	(冷)むき枝豆	5
	なたね油	0.5
	バター	1
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	カレー粉	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
ウスターソース	0.7	
牛乳 ¹¹⁵	牛乳	○ 206
	(レト)まぐろ油漬	15
	(冷)ブロッコリー	15
	きゅうり	20
	(缶)ホールコーン	10
	食酢	3
	なたね油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	ミニウインナー	20
	マカロニ	7
	玉葱	40
	キャベツ	30
	人参	15
パセリ	1	
セロリ	2	
ローリエ	0.1	
なたね油	0.5	
(レト)がらスープ	3	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
湯	85	

591g

8日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン ⁵⁰	コッペパン	50
	コッペパン	50
	牛乳	○ 206
	鶏肉 胸 皮なし カット	30
	鶏肉 もも 皮なし カット	20
	ベーコン スライス	5
	(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
	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	
ポテトサラダ ²¹⁴	じゃがいも	50
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	(缶)ホールコーン	5
	ゆで塩	1
	(袋)マヨネーズ	8
	はっさく	50

594g

9日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん(委託) ⁷²	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
	豚肉 スライス	20
	生姜	1
	濃口醤油	1
	(レト)うずら卵	20
	(冷)紫いか 短冊	15
	清酒	0.5
	玉葱	40
	白菜	30
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	15
	チンゲンサイ	15
人参	10	
しいたけスライス	5	
なたね油	2	
濃口醤油	0.8	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
でんぷん	1	
湯	8	
中華サラダ ¹⁸⁵	もやし	30
	きゅうり	20
	人参	5
	(乾)きくらげ カット	0.2
	濃口醤油	2.5
	食酢	2.5
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	1
	ミニトマト	30

555g

10日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
チキンライス(自校・麦入り)	精白米(自校)	55
	米粒麦 自校	5
	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	白ぶどう酒	1
	人参	8
	玉葱	12
	エリンギ カット	5
	(冷)むき枝豆	5
	バター	1
	なたね油	1
	トマトケチャップ	13
	ウスターソース	0.9
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.45
ひじきとチーズのサラダ ¹²⁸	こしょう	0.05
	牛乳	○ 206
	(レト)まぐろ油漬	10
	キャベツ	25
	人参	7
	ダイスチーズ	5
	(乾)ひじき	1.2
	食酢	3
	なたね油	1
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	0.5
	こしょう	0.02
	ベーコン スライス	7
	(缶)クリームコーン	40
	玉葱	30
(缶)ホールコーン	10	
パセリ	0.5	
なたね油	0.5	
(レト)がらスープ	4	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
湯	110	
(袋)ココアワッフル Fe強化	28	

619g

13日(月)			
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	鶏肉 胸 皮なし カット	12	
	鶏肉 もも 皮なし カット	8	
クリームシチュー	白ぶどう酒	1	
	ベーコン スライス	5	
	じゃがいも	50	
	玉葱	40	
	人参	10	
	エリンギ	10	
	パセリ	0.5	
	なたね油	1	
	小麦粉(中力粉)	4	
	バター	1	
	なたね油	3	
	(レト)がらスープ	4	
キャベツのソテー	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.05	
	調理用牛乳	30	
	ローリエ	0.1	
	湯	60	
	りんごジャム(中のみ)	キャベツ	35
		人参	10
		しめじ	15
		(缶)ホールコーン	8
		なたね油	1
		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2
濃口醤油		0.2	
カレー粉		0.1	
食塩		0.2	
こしょう		0.03	
(袋)りんごジャム		20	

531g

14日(火)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦ごはん(委託)	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	
牛乳	(冷)さばの生姜煮	幼・小 50	
	(冷)さばの生姜煮	中 70	
さばの生姜煮	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	
	おかかあえ	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	
豆腐のみそ汁			

586g

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

579g

16日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯(自校)	精白米(自校)	50
	精白米(自校)	55
もち米	もち米	18
	もち米	20
(乾)小豆	(乾)小豆	7
	食塩	0.8
炒り黒ごま	炒り黒ごま	0.7
牛乳	牛乳	206
鶏のから揚げ	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	濃口醤油	3
	清酒	0.7
生姜	生姜	0.7
	でんぷん	2
米粉	米粉	4
	なたね油	5
(冷)ブロッコリー	(冷)ブロッコリー	30
	ゆで塩	0.5
型抜きかまぼこ(桜)	型抜きかまぼこ(桜)	6
	(冷)豆腐 カット	20
玉葱	玉葱	25
	中ねぎ	5
(レト)新たけのこ水煮 カット	(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	清酒	1
	食塩	0.5
濃口醤油	濃口醤油	0.5
	だし削り節 鯖抜き	4
だし昆布	だし昆布	1
	水	115
(缶)いちごゼリー	(缶)いちごゼリー	50

620g

17日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん(委託)	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
米粒麦 委託	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳	牛乳	206
牛肉スライス	牛肉スライス	25
	じゃがいも	50
玉葱	玉葱	40
	人参	10
(冷)むき枝豆	(冷)むき枝豆	5
	(乾)レンズ豆	5
セロリ	セロリ	5
	にんにく	0.5
小麦粉(中力粉)	小麦粉(中力粉)	6
	なたね油	4
カレー粉	カレー粉	1
	なたね油	2
(レト)がらスープ	(レト)がらスープ	4
	赤ぶどう酒	2
トマトケチャップ	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	とんかつソース	1
	濃口醤油	1
チャツネ	チャツネ	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
食塩	食塩	0.8
	こしょう	0.04
湯	湯	90
(乾)かんぴょう カット	(乾)かんぴょう カット	5
	きゅうり	15
人参	人参	5
	(缶)ホールコーン	7
(乾)刻み昆布	(乾)刻み昆布	0.7
	炒り白ごま	1
食酢	食酢	2.5
	濃口醤油	2.5
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	1.1
	ごま油	0.5
なたね油	なたね油	0.5

575g

20日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
食パン	(袋)冷凍食パン	小 57
	(袋)冷凍食パン	中 85
牛乳	牛乳	○ 206
スパゲティミートソース	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
	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
アーモンドサラダ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.2
	こしょう	0.05
	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	50

539g

21日(火)		
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
豚キムチ	豚肉スライス	40
	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
	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	
ごま油	1	
からし粉	0.05	
(個)ヨーグルト 鉄強化	70	

472g

22日(水)		
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	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳	牛乳	○ 206
さごしのこま揚げ	(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
	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	
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	
水	115	

593g

23日(木)		
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
米粒麦 自校	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
炊き込みわかめ 200g		2
牛乳	牛乳	○ 206
鶏肉 胸 皮なし カット	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(いちよう8mm)	20
	人参	10
	ごま油	1.5
	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3
	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	
(個)チーズ 鉄強化	15	

489g

24日(金)		
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	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳	牛乳	○ 206
肉じゃが	牛肉スライス	30
	じゃがいも	80
	玉葱	50
	つきこんにやく	25
	人参	10
	(冷)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
	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	
上乾ちりめん	4	
食酢	1	
ポン酢	1	
砂糖(三温糖)	1.2	
炒り白ごま	0.4	

534g

