

1日(月)			2日(火)			3日(水)			4日(木)			5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
コッペパン	コッペパン	50	ドライカレー(ナン)	(袋)ナン	幼~小2 50	麦ごはん	精白米(委託)	60	えびピラフ(麦入り)	精白米(自校)	55	麦ごはん	精白米(委託)	60
	コッペパン	50			小3~6 70			精白米(委託)		70	米粒麦 自校		5	精白米(委託)
牛乳	牛乳	○ 206	牛乳	牛乳	○ 206	牛乳	米粒麦 委託	6	牛乳	(冷)むきえび	15	牛乳	米粒麦 委託	6
								米粒麦 委託		7	白ぶどう酒		2	米粒麦 委託
牛乳	ボンレスハム 短冊 卵抜き	5	(ナン)	牛肉(ミンチ)	10	厚揚げとなすのみそ炒め	牛乳	○ 206	牛乳	玉葱	18	豚肉の梅みそ煮	牛乳	○ 206
	(冷)むきえび	30		豚肉(ミンチ)	20		豚赤肉(ミンチ)	15			エリンギ		4	人参
シャール	生姜	0.3	牛乳	(レト)ひきわり大豆	10	つみれ汁	清酒	2	野菜サラダ	(冷)むき枝豆	4	粉ふきいも	生姜	0.5
	清酒	1		玉葱	45		生姜	0.6		人参	4		有塩バター	1
レン豆	豆腐	85	コールスロー	人参	10	みかんジュース(小中のみ)	にんにく	0.2	卵のスープ	なたね油	1	けんちん汁	しめじ	10
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	10		ピーマン	5		なす	25		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		なたね油	1
豆腐	チンゲンサイ	10	サラダ	レーズン	1	みかんジュース(小中のみ)	なたね油	2	野菜マフィン(小中のみ)	食塩	0.7		ねり梅	2
	人参	7		にんにく	0.7		玉葱	30		食塩	0.06		こしょう	0.06
ブルーベリータルト(小中のみ)	生姜	0.4	ぶどうゼリー	生姜	0.5		人参	10		牛乳	○ 206		砂糖(上白糖)	2.5
	なたね油	1		なたね油	1		人参	10						
	ごま油	1		小麦粉	1		(レト)たけのこ水煮(ホール)	8		もやし	30		濃口醤油	1
	(レト)がらスープ	4		トマトケチャップ	9		しいたけ スライス	2			人参		7	人参
	清酒	1		ウスターソース	3.5		ごま油	1		人參	7		炒り白ごま	1
	でんぷん	2.5		カレー粉	1.2		濃口醤油	2.2		赤みそ	3		(缶)ホールコーン	7
	食塩	0.5		赤ぶどう酒	1		砂糖(中双糖)	2		きゅうり	15		じゃがいも	60
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		赤みそ	3		砂糖(中双糖)	2		きゅうり	15
	湯	50		食塩	0.5		赤みそ	3		(缶)ホールコーン	7		人参	5
				こしょう	0.03		砂糖(中双糖)	2		豆板醤	0.03		きゅうり	15
	洗いごぼう	25		こしょう	0.03		でんぷん	1		湯	20		ゆで塩	1.2
	きゅうり	15		キャベツ	35		豆板醤	0.03		湯	20		湯	20
	人参	10		(缶)ホールコーン	7		湯	20		(冷)白身魚つみれ	20		油揚げ	7
	(缶)ホールコーン	5		人参	5		湯	20		(冷)白身魚つみれ	20		人参	5
	(袋)焼魚ごまドレッシング 乳・卵抜き	10		(袋)ホールコーン	10		人参	5		人参	5		洗いごぼう	10
				ベークン スライス	8		大根	15		大根	15		(乾)はるさめ カット	5
	(冷)ブルーベリータルト(米粉)	25		レタス	20		玉葱	15		(乾)干しいたけ スライス	0.8		中ねぎ	5
				玉葱	15		中ねぎ	5		中ねぎ	5		なたね油	0.5
				人参	15		濃口醤油	0.7		(レト)がらスープ	4		食塩	0.5
				マカロニ(英字)	5		だし削り節 鯖抜き	5		だし削り節 鯖抜き	5		食塩	0.5
				食塩	0.6		だし削り節 鯖抜き	5		こしょう	0.03		だし昆布	1
				こしょう	0.03		湯	125		湯	125		濃口醤油	0.5
				濃口醤油	0.5		湯	125		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3		(袋)野菜マフィン	30
				(レト)がらスープ	4		(個)みかんジュース	125		湯	120		ごま油	0.3
				チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4					湯	120			
				湯	125									
				(個)ぶどうゼリー	40									

8日(月)			9日(火)			10日(水)			11日(木)			12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			
コッペパン	コッペパン	50	麦ごはん	精白米(委託)	60	米粉パン	米粉パン	50	大豆ごはん(麦入り)	精白米(自校)	55	牛井(麦ごはん)	精白米(委託)	60			
	コッペパン	50		精白米(委託)	70		米粉パン	50		米粒麦 自校	5		精白米(委託)	70			
牛乳	牛乳	○ 206		米粒麦 委託	6	牛乳	牛乳	○ 206		(冷)大豆水煮	15		米粒麦 委託	6	牛乳	米粒麦 委託	7
	鶏肉 胸・皮なし(カット)	24		米粒麦 委託	7		豚肉(ミンチ)	25		油揚げ	3		牛乳	○ 206		牛乳	○ 206
	鶏肉 もも・皮なし(カット)	16	鶏肉 胸・皮なし(カット)	33	(冷)大豆水煮	10	人参	8		(冷)むき枝豆	5		牛肉(スライス)	35			
	ベーコン スライス	5	鶏肉 もも・皮なし(カット)	22	(冷)金時豆	20	なたね油	1		清酒	2		玉葱	50			
	(冷)白いんげん豆	30	清酒	2	じゃがいも	50	濃口醤油	2		濃口醤油	2		糸こんにやく	35			
	玉葱	35	食塩	0.15	玉葱	45	砂糖(上白糖)	1		砂糖(上白糖)	1		人参	10			
	じゃがいも	30	でんぷん	8	(レト)トマト水煮	10	食塩	0.7		食塩	0.7		しいたけ スライス	5			
	人参	10	なたね油	6	にんにく	0.8	パセリ			牛乳	○ 206		太ねぎ	5			
	しめじ	10	シークワーサー果汁	5	パセリ	0.8	なたね油	0.5	濃口醤油	○ 206	濃口醤油	6					
	皮むきにんにく	1	砂糖(上白糖)	3.5	なたね油	0.5	トマトケチャップ	6	みりん		みりん	5					
	セロリー	1	濃口醤油	3	トマトケチャップ	6	砂糖(中双糖)	1.3	てんぷら	10	砂糖(三温糖)	2					
	パセリ	0.5	ベーコン スライス	5	ウスターソース	1	ウスターソース	1	(乾)茎わかめ カット	1.5	清酒	0.8					
	なたね油	0.5	豆腐	20	赤ぶどう酒	1	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	(レト)たけのこ水煮(ホール)	15	食塩	0.3					
	有塩バター	0.5	キャベツ	25	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	食塩	0.3	洗いごぼう	15	でんぷん	0.6					
(レト)トマト水煮	25	もやし	15	チリパウダー	0.05	湯	30	つきこんにやく	15	だし削り節 鯖抜き	4						
トマトケチャップ	3	ゴーヤ	15	湯	30	白玉みそ汁		人参	10	湯	50						
砂糖(上白糖)	1.2	人参	7	ホンレスハム 短冊 卵抜き	5	濃口醤油	4	ごま油	1	きゅうり							
赤ぶどう酒	1	ゆで塩	0.15	キャベツ	20	砂糖(中双糖)	2	濃口醤油	4	(乾)切干し大根	5						
ウスターソース	0.7	なたね油	1	チンゲンサイ	15	みりん	1	だし汁	5	人参	7						
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	濃口醤油	1	しめじ	12	だし汁	5	炒り白ごま	1	(缶)ホールコーン	7						
食塩	0.3	ごま油	0.5	人参	10	炒り白ごま	1			(乾)刻み昆布	0.5						
こしょう	0.05	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	(缶)ホールコーン	8			(冷)白玉	30	(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	7						
湯	30	食塩	0.2	なたね油	1			大根	20								
		こしょう	0.03	濃口醤油	0.2			玉葱	20	(袋)ミックスナッツ	小 15						
		花かつお	0.5	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2			油揚げ	5	(袋)ミックスナッツ	中 20						
		玉葱	30	食塩	0.2			中ねぎ	5								
		(乾)沖縄もずく	0.5	こしょう	0.03			中みそ	6								
		人参	10					白みそ	5								
		中ねぎ	5	(個)冷凍みかん	80			だし煮干し	4								
		(レト)がらスープ	4					水	110								
		清酒	1														
		濃口醤油	0.8					(個)味付小魚	5								
		食塩	0.5														
		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3														
		湯	130														

15日(月)			16日(火)			17日(水)			18日(木)			19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 厚揚げとひじきのうま煮 ゆずの香り あさりの佃煮(小中のみ) みかんジュース(小中のみ)	精白米(自校)	68	麦ごはん 牛乳 かたくちいわしの南蛮漬け アーモンド和え 新じゃがいものみそ汁 ひじきのり(小中のみ)	精白米(委託)	60	コッペパン コッペパン 牛乳 牛乳 鶏肉 胸・皮なし(カット) 鶏肉 もも・皮なし(カット) 粗挽きウインナー(2cm) (レト)うずら卵 (冷)金時豆 じゃがいも 玉葱 人参 パセリ なたね油 白ぶどう酒 濃口醤油 砂糖(三温糖) チキンコンソメ 乳・卵抜き カレー粉 食塩 こしょう 湯 (冷)ブロッコリー キャベツ きゅうり (缶)ホールコーン 赤パプリカ セロリー (袋)フレンチドレッシング (袋)パイン (袋)チョコ大豆クリーム	コッペパン	50	ガーリッククピラフ(麦入り) 牛乳 アスパラサラダ トマトスープ ヨーグルト(小中のみ)	精白米(自校)	55	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 野菜の和え物 かえり アーモンド	精白米(委託)	60
	精白米(自校)	75		精白米(委託)	70		コッペパン	50		米粒麦 自校	5		精白米(委託)	70
	牛乳	○ 206		米粒麦 委託	6		牛乳	○ 206		(冷)鶏肉 胸・皮なし(カット)	12		米粒麦 委託	6
	牛肉(スライス)	20		米粒麦 委託	7					(冷)鶏肉 もも・皮なし(カット)	8		米粒麦 委託	7
	(冷)厚揚げ カット	50		牛乳	○ 206		牛乳	○ 206		白ぶどう酒	1		牛乳	○ 206
	つきこんにやく	18								玉葱	15		牛乳	○ 206
	人参	10								人参	5		豚肉(ミンチ)	25
	(冷)さやいんげん	5								エリンギ	5		清酒	1
	(乾)ひじき	3								(冷)むき枝豆	4		豆腐	80
	なたね油	1								にんにく 皮むき	1		玉葱	35
	濃口醤油	4.5								なたね油	1.4		人参	10
	砂糖(三温糖)	4								有塩バター	0.6		しいたけ スライス	5
	みりん	0.5								チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7		中ねぎ	5
	湯	20								食塩	0.8		生姜	1
										こしょう	0.03		にんにく	0.8
	もやし	25								牛乳	○ 206		なたね油	1
	キャベツ	15											トマトケチャップ	7
	きゅうり	20											濃口醤油	3.5
	(袋)ソイルゆずかつおドレ 乳・卵抜き	10											(レト)がらスープ	3
	(レト)あさり佃煮	10											赤みそ	2
(個)みかんジュース	125							清酒	1					
								砂糖(三温糖)	0.5					
								チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5					
								食塩	0.15					
								豆板醤	0.1					
								でんぶん	1					
								ごま油	0.1					
								湯	35					
								きゅうり	30					
								小松菜	20					
								人参	7					
								(袋)かんきつドレッシング 乳・卵抜き	8					
								かえり	5					
								アーモンド(四つ割)	4					
								砂糖(上白糖)	1					
								濃口醤油	0.3					
								みりん	1					
								水	1					

22日(月)			23日(火)			24日(水)			25日(木)			26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
わかめごはん(麦入り) 牛乳 豚肉とごぼうの煮物 きくらげのサラダ チーズ(小中のみ)	精白米(自校)	62	麦ごはん 牛乳 さばの生姜煮 小松菜の和え物 さつまいものみそ汁 ミニトマト(小中のみ)	精白米(委託)	60	お茶パン 牛乳 鶏とレバーのナッツ揚げ 海藻サラダ コンソメスープ	お茶パン	50	麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 和風ごまサラダ みかんジュース(小中のみ)	精白米(自校)	62	麦ごはん 牛乳 牛肉と野菜のうま煮 もろみきゅうり 小魚の甘酢煮	精白米(委託)	60
	精白米(自校)	68		精白米(委託)	70		お茶パン	50		精白米(自校)	68		精白米(委託)	70
	米粒麦 自校	6		米粒麦 委託	6		煎茶 粉末(パン用)	0.4		米粒麦 自校	6		米粒麦 委託	6
	米粒麦 自校	7		米粒麦 委託	7		煎茶 粉末(パン用)	0.4		米粒麦 自校	7		米粒麦 委託	7
	炊き込みわかめ	2					煎茶 粉末タイプ(パン用)	0.5						
	牛乳	○ 206		牛乳	○ 206		煎茶 粉末タイプ(パン用)	0.5		牛乳	○ 206		牛乳	○ 206
	豚肉(スライス)	35		(冷)さばの生姜煮	50		砂糖(上白糖) パン用	5.5		豚肉(スライス)	15		牛肉(スライス)	20
	板こんにやく	30		(冷)さばの生姜煮	70		砂糖(上白糖) パン用	5.5		清酒	1		(レト)うずら卵	25
	洗いごぼう	35		小松菜	25		牛乳	○ 206		鶏卵	20		じゃがいも	65
	人参	15		きゅうり	15		鶏肉 胸・皮なし(カット)	18		(乾)高野豆腐 サイコロ	15		玉葱	45
	(冷)さやいんげん	7		キャベツ	20		鶏肉 もも・皮なし(カット)	12		人参	30		人参	15
	なたね油	1		(袋)すりおろしオニオンドレッシング	10		清酒	1		(冷)さやいんげん	7		つきこんにやく	15
	濃口醤油	4		さつまいも カット	40		でんぷん	5		しいたけ スライス	4		(冷)さやいんげん	5
	みりん	2		油揚げ	5		(冷)豚レバー 粉付き	20		濃口醤油	3.5		なたね油	1
	砂糖(中双糖)	2		もやし	7		カシューナッツ 無塩	10		砂糖(三温糖)	3		濃口醤油	4.2
	清酒	1.5		洗いごぼう	7		なたね油	5		みりん	0.5		砂糖(中双糖)	3
	でんぷん	0.5		つきこんにやく	7		細ねぎ	1		食塩	0.3		みりん	1
	湯	8		人参	5		生姜	0.8		だし削り節 鯖抜き	2		清酒	1
	(乾)きくらげ 干切り	0.6		中ねぎ	5		にんにく	0.8		湯	50		湯	5
	もやし	30		麦みそ	10		砂糖(中双糖)	3		キャベツ	35		きゅうり	30
	(冷)ブロッコリー	15		だし煮干し	4		濃口醤油	2.8		チンゲンサイ	15		大根	20
	人参	5		水	110		清酒	1.5		人参	7		人参	5
炒り白ごま	1	ミニトマト	30	豆板醤	0.05	炒り白ごま	1.5	(個)もろみみそ	5					
(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10			湯	4	(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10	上乾ちりめん	4					
(個)チーズ 鉄強化	15			キャベツ	30	(個)みかんジュース	125	食酢	1					
				きゅうり	20			ポン酢	1					
				(缶)ホールコーン	5			砂糖(三温糖)	1.2					
				(乾)海藻ミックス	1			炒り白ごま	0.4					
				(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10									
				ベーコン スライス	5									
				玉葱	30									
				じゃがいも	20									
				人参	10									
				セロリー	2									
				パセリ	0.5									
				チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3									
				濃口醤油	0.5									
				食塩	0.5									
				こしょう	0.03									
				(レト)がらスープ	4									
				湯	110									

---

29日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
キムチごはん(麦入り)	精白米(自校)	55	
	米粒麦 自校	5	
	豚赤肉(スライス)	18	
	清酒	2	
	生姜	0.8	
	(レト)白菜キムチ ご飯用	17	
	人参	7	
	(冷)むぎ枝豆	4	
	炒り白ごま	1.5	
	ごま油	2	
	砂糖(上白糖)	1	
	濃口醤油	1	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	食塩	0.1	
	牛乳 ナムル トック入りわかめスープ 冷凍みかん(小中のみ)	牛乳	○ 206
		キャベツ	30
		きゅうり	20
		人参	5
		(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
		ボンレスハム 短冊 卵抜き	5
トック		20	
玉葱		20	
中ねぎ		3	
干しわかめ(カット)		0.8	
なたね油		0.5	
(レト)がらスープ		3	
濃口醤油		0.8	
食塩		0.5	
こしょう		0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5	
ごま油		0.2	
湯		140	
(個)冷凍みかん		80	

30日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華どんぶり(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	○ 206
	豚赤肉(スライス)	20
	生姜	2
	清酒	1
	(冷)紫いか 短冊	10
	清酒	1
	(レト)うずら卵	25
	キャベツ	40
	玉葱	30
	人参	10
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	15
	中ねぎ	5
	なたね油	1
	ごま油	0.5
	(レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1.7
食塩	0.5	
こしょう	0.06	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
でんぶん	1	
湯	50	
(冷)ししやも	幼・小 20	
(冷)ししやも	中 40	
でんぶん	4	
なたね油	4	
もやし	40	
きゅうり	15	
人参	7	
(乾)きくらげ 千切り	0.5	
(袋)中華ドレッシング 乳・卵抜き	10	