

7日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレーピラフ (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
牛乳	バター	1
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
ツナサラダ	カレー粉	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
115 ウスターソース		0.7
	牛乳	○ 206
野菜の スープ煮	(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
	65 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	
204 湯	85	

591g

8日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ごはん	精白米(自校)	68	
	0 精白米(自校)	75	
	206 牛乳	牛乳	○ 206
		豚肉並(2×3cmスライス)	45
	豚肉と野菜の いためもの	生姜	1
		キャベツ	25
		玉葱	25
		人参	8
		中ねぎ	5
		なたね油	1
赤みそ		4.5	
砂糖(上白糖)		2	
清酒		1.5	
濃口醤油		0.7	
けんちん汁	豆腐	20	
	つきこんにゃく	10	
	油揚げ	7	
	洗いごぼう	10	
	人参	7	
	中ねぎ	5	
	濃口醤油	2	
	食塩	0.65	
	だし削り節 鯖抜き	4	
	だし昆布	1	
187 水		120	
	2 (袋)おかかふりかけ(27目品フリー)	2	

513g

9日(木)

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	
	50 コッペパン	50	
	206 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
		(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	
チキンの トマト煮込み	バター	0.5	
	(レト)トマト水煮	25	
	トマトケチャップ	3	
	ポテト サラダ	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	
	214 湯	20	
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	
	74		

544g

10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	
	72 精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	6	
	米粒麦 委託	7	
	牛乳		
206 牛乳	牛乳	○ 206	
	八宝菜		
中華 サラダ	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	
ミニ トマト (小中のみ)	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	
	185 湯	8	
	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	
63 ごま油		1	
30 ミニトマト			30

555g

13日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
チキンライス(麦入り)牛乳	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)むぎ枝豆	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
	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	

591g

14日(火)		
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	○ 206
	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	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
	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	
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	

516g

15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	6
	米粒麦 委託	7
	牛乳	○ 206
	(冷)さばの生姜煮	小 50
	(冷)さばの生姜煮	中 70
	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
	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	

586g

16日(木)		
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	○ 206
	豚肉ミンチ	20
	(冷)白いんげん豆	20
	(冷)金時豆	15
	じゃがいも	50
	玉葱	40
	(レト)トマト水煮	8
	にんにく	1
	パセリ	0.8
	なたね油	1
	トマトケチャップ	6
	砂糖(中双糖)	1.5
	ウスターソース	1
	赤ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
	チリパウダー	0.05
	湯	30
キャベツ	30	
きゅうり	20	
アスパラガス	10	
食酢	3.5	
砂糖(上白糖)	2	
なたね油	1.5	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
清見オレンジ	50	

569g

17日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯	精白米(自校)	50
	精白米(自校)	55
	もち米	18
	もち米	20
	(乾)小豆	7
	食塩	0.8
	炒り黒ごま	0.7
	牛乳	○ 206
	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	3
	なたね油	0.7
	生姜	0.7
	でんぷん	2
	米粉	4
	なたね油	5
	(冷)ブロックリー	30
	ゆで塩	0.5
	型抜きかまぼこ(桜)	6
	(冷)豆腐 カット	20
玉葱	25	
中ねぎ	5	
(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	1	
食塩	0.5	
濃口醤油	0.5	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
水	115	
(個)いちごゼリー	50	

620g

20日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレーライス 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
	牛肉スライス	25
	じゃがいも	50
	玉葱	40
	人参	10
	(冷)むぎ枝豆	5
(乾)レンズ豆	5	
セロリ	5	
にんにく	0.5	
小麦粉(中力粉)	6	
なたね油	4	
カレー粉	1	
なたね油	2	
(レト)がらスープ	4	
赤ぶどう酒	2	
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	1	
濃口醤油	1	
チャツネ	1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.8	
こしょう	0.04	
湯	90	
(乾)かんぴょう カット	5	
きゅうり	15	
人参	5	
(缶)ホールコーン	7	
(乾)刻み昆布	0.7	
炒り白ごま	1	
食酢	2.5	
濃口醤油	2.5	
砂糖(上白糖)	1.1	
ごま油	0.5	
なたね油	0.5	

575g

21日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型 30 コッペパン 206	コッペパン	30
	コッペパン	30
	牛乳	○ 206
	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	
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	

512g

22日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 206 牛乳 豚キムチ 春雨 サラダ	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	牛乳	○ 206
	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	

402g

23日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん 72 牛乳 206 さごしの ごま揚げ	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)さごし	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

24日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
わかめ ごはん 72 麦入り 206 牛乳 筑前煮 まぐろと 野菜の あえもの チーズ 15 (小中のみ)	精白米(自校)	62
	精白米(自校)	68
	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
	炊き込みわかめ 200g	2
	牛乳	○ 206
	鶏肉 胸 皮なし カット	15
	鶏肉 もも 皮なし カット	10
	清酒	1
	板こんにゃく	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

27日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦ごはん <sup>72</sup>	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 <sup>206</sup>	牛乳	○ 206	
肉じゃが	牛肉スライス	30	
	じゃがいも	80	
切り干し大根の和え物 <sup>216</sup>	玉葱	50	
	つきこんにゃく	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	
小魚の甘酢煮 <sup>33</sup>	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	
	8	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

28日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフハンバーガー <sup>206</sup>	コッペパン(丸型)	50
	コッペパン(丸型)	50
	牛乳	○ 206
	(冷)おからハンバーグ	小 50
	(冷)おからハンバーグ	中 60
牛乳	キャベツ	30
	人参	3
	ピーマン	3
ミネストローネ <sup>44</sup>	ゆで塩	0.4
	(袋)トマトケチャップ	小1-4 8
	(DP)ケチャップ&マスタード	小5-中 8
	ベーコン スライス	5
	(冷)白いんげん豆	18
	玉葱	40
214	人参	10
	マカロニ(シエル)	7
	セロリ	2
	パセリ	0.5
	なたね油	0.5
	(レト)トマト水煮	15
	(レト)がらスープ	4
	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	ローリエ	0.1
	湯	110

514g

30日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
たけのこごはん <sup>117</sup>	精白米(自校)	60	
	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	9	
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	6	
	清酒	1	
	油揚げ	5	
	(レト)新たけのこ水煮(ホール)	20	
	(冷)むき枝豆	5	
	人参	5	
	濃口醤油	2	
	清酒	2	
	食塩	0.6	
	砂糖(上白糖)	0.5	
	だし昆布	1	
	牛乳 <sup>206</sup>	○ 206	
	すいとん汁 <sup>65</sup>	てんぷら	10
		洗いごぼう	25
つきこんにゃく		10	
人参		7	
(冷)さやいんげん		6	
ごま油		1	
濃口醤油		2	
砂糖(三温糖)		1	
みりん		1	
炒り白ごま		2	
一味とうがらし		0.01	
190	(冷)すいとん	25	
	油揚げ	5	
	大根	20	
	人参	10	
	中ねぎ	5	
	中みそ	6	
	白みそ	5	
	だし煮干し	4	
	水	110	

578g