

13日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ビビンバ(麦ごはん) 牛乳 もち麦入りサムゲタン風スープ	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)	40
	濃口醤油	3.5
	砂糖(三温糖)	1.5
	清酒	1
	にんにく	1.5
	中ねぎ	1
	ごま油	1
	炒り白ごま	2
	一味	0.01
	(冷)ほうれん草	25
	もやし	40
	人参	7
	切干し大根	3
	(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
	鶏肉 もも・皮なし(カット)	12
もち麦	7	
玉葱	30	
人参	7	
中ねぎ	5	
(乾)干しいたけ スライス	0.8	
生姜	0.5	
にんにく	0.5	
なたね油	0.5	
(レト)がらスープ	4	
食塩	0.6	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
ごま油	0.2	
湯	120	

14日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン(袋入り) 牛乳 魚のレモンソースマリネ 野菜サラダ コーンスープ	コッペパン	幼~小1 30
	コッペパン	小2 40
	コッペパン	小3、4 50
	コッペパン	小5 60
	コッペパン	小6~中 70
	牛乳	○ 206
	(冷)メルルーサ カット(2cm角)	50
	清酒	2
	食塩	0.15
	米粉	4
	でんぷん	4
	なたね油	6
	玉葱	10
	人参	5
	(冷)レモン果汁	5
	砂糖(上白糖)	3.5
	濃口醤油	2
	なたね油	1
	(冷)ブロッコリー	25
	キャベツ	25
人参	5	
赤ピーマン	5	
(袋)マヨネーズ	8	
ベーコン(スライス)	7	
(缶)クリームコーン	40	
(レト)大豆ペースト	15	
玉葱	35	
パセリ	0.5	
なたね油	0.5	
(レト)がらスープ	4	
食塩	0.4	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
湯	110	

15日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 高野豆腐のうま煮 おひたし みかんジュース あさりの佃煮	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	牛乳	○ 206
	豚肉(スライス)	25
	清酒	1
	高野豆腐(サイコロ)	15
	玉葱	40
	人参	10
	(冷)さやいんげん	7
	しいたけ スライス	5
	濃口醤油	3
	砂糖(三温糖)	2.5
	食塩	0.2
	だし削り節 鯖抜き	2
	湯	50
	キャベツ	35
	きゅうり	20
	人参	5
	(乾)刻み昆布	0.5
	(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10
(個)みかんジュース	125	
(レト)あさり佃煮	10	

16日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
スラッピージョー 牛乳 コールスローサラダ コンソメスープ	コッペパン	50
	コッペパン	50
	牛乳	○ 206
	豚肉ミンチ	25
	牛肉ミンチ	12
	玉葱	25
	人参	12
	ピーマン	6
	にんにく	0.5
	(レト)トマト水煮	6
	トマトケチャップ	8
	ウスターソース	2
	赤ぶどう酒	0.5
	食塩	0.15
	小麦粉	1
	なたね油	0.5
	キャベツ	30
	きゅうり	20
	(缶)ホールコーン	5
	(袋)コールスロードレッシング 乳・卵抜き	10
ボンレスハム 短冊 卵抜き	5	
じゃがいも	30	
玉葱	25	
ブナピー	7	
人参	5	
(乾)レンズ豆	5	
パセリ	0.5	
なたね油	0.5	
(レト)がらスープ	4	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
濃口醤油	0.5	
食塩	0.4	
こしょう	0.03	
湯	100	

17日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
夏野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳 海藻サラダ 小煮干し	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
	玉葱	40
	じゃがいも	20
	かぼちゃ カット皮付	20
	なす	15
	なたね油	2
	(レト)トマト水煮	15
	ミニ冬瓜	10
	人参	8
	(冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.5
	生姜	0.2
	なたね油	2
	小麦粉	5
	なたね油	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	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
湯	75	
(乾)海藻ミックス	1	
(乾)ひじき	0.5	
キャベツ	30	
きゅうり	15	
(缶)ホールコーン	5	
(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10	
小煮干し	4	

20日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
菜 ちり めん ごは ん (麦 入 り)	精白米(自校)	62	
	精白米(自校)	68	
	米粒麦 自校	6	
	米粒麦 自校	7	
	菜めしちりめん 250g	2.2	
	牛乳	○	206
	豚肉(スライス)		30
	つきこんにやく		35
牛 乳	洗いごぼう	35	
	人参	15	
	(冷)さやいんげん	7	
	なたね油	1	
	濃口醤油	4	
	みりん	2	
	砂糖(中双糖)	1.5	
	清酒	1.5	
	でんぷん	0.5	
	水	8	
豚 肉 と ご ぼ う の 煮 物	きゅうり	30	
	もやし	20	
	人参	10	
	アーモンド(刻み)	3.5	
	(袋)糖煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10	
ア ー モ ン ド 和 え			

21日(火)

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
	厚 揚 げ	豚赤肉 ミンチ	15
	の み そ 炒 め	清酒	2
		生姜	0.6
にんにく		0.2	
(冷)厚揚げ カット		50	
玉葱		30	
人参		15	
チンゲンサイ		15	
たけのこ水煮 ポイルカット		10	
ごま油		1	
砂糖(中双糖)		2	
わ か め の す ま し 汁	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
	濃口醤油	2.2	
	赤みそ	3	
	豆板醤	0.03	
	でんぷん	1	
	湯	20	
	型抜きかまぼこ(星)	6	
	えのき茸	13	
	(乾)干しわかめ カット	0.5	
小 魚 入 り ア ー モ ン ド	中ねぎ	5	
	清酒	1	
	食塩	0.5	
	濃口醤油	1	
	だし削り節 鯖抜き	4	
	だし昆布	0.7	
	水	130	
	(袋)小魚入りアーモンド	8	

22日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
コ ッ ペ バ ン (袋 入 り)	コッペパン	小1 30	
	コッペパン	小2 40	
	コッペパン	小3、4 50	
	コッペパン	小5 60	
	コッペパン	小6 70	
	牛乳	○	206
	牛 乳	ミニウインナー	25
	ウ イ ン ナ ー と 野 菜 の ス ー プ 煮	(冷)白いんげん豆	15
マカロニ		10	
玉葱		25	
キャベツ		25	
大根		20	
人参		15	
ローリエ		0.1	
(レト)がらスープ		4	
チキンコンソメ		0.3	
白ぶどう酒		1	
ゆ で と う も ろ こ し	食塩	0.5	
	こしょう	0.03	
	湯	100	
	(冷)とうもろこし ゆで	小1、2 50	
	(冷)とうもろこし ゆで	小3~6 70	
	ゆで塩	0.1	
	(個)いちごゼリー	50	

27日(月)

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		
	牛乳	○ 206
さばの生姜煮	(冷)さばの生姜煮	小 50
	(冷)さばの生姜煮	70
具だくさんみそ汁	豆腐	30
	油揚げ	5
	大根	15
	洗いごぼう	10
	人参	7
	中ねぎ	5
	中みそ	6
	白みそ	5
	だし煮干し	4
	水	110
ふりかけ	(袋)おかかふりかけ 27品目フリー	2

28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
牛乳		
	鶏肉 胸・皮なし(カット)	30
	鶏肉 もも・皮なし(カット)	20
チキンのトマト煮込み	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
	有塩バター	0.5
ゆで枝豆	(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
	(冷)枝豆 さやつき	25
ゆで塩		0.1
	(個)マーメレードジャム 食物繊維	15

29日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ドライカレー	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	
豚赤肉 ミンチ	豚赤肉 ミンチ	30	
	牛肉 ミンチ	20	
	(レト)ひきわり大豆	30	
	玉葱	40	
	人参	20	
	ピーマン	6	
	レーズン	1.5	
	にんにく	0.9	
	生姜	0.5	
	なたね油	0.5	
パイナップル	小麦粉	1.5	
	トマトケチャップ	13.5	
	ウスターソース	5.3	
	カレー粉	1.8	
	赤ぶどう酒	1.5	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.9	
	食塩	0.7	
	こしょう	0.03	
	(袋)パイナップル	50	

30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	30	
	コッペパン	30	
	牛乳	○ 206	
牛乳			
	(冷)肉団子	30	
肉だんごとビーフンのスープ	ビーフン 9cmカット	5	
	キャベツ	30	
	玉葱	25	
	チンゲンサイ	10	
	人参	10	
	生姜	0.5	
	ごま油	0.5	
	(レト)がらスープ	4	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	濃口醤油	3	
フルーツポンチ	食塩	0.3	
	こしょう	0.03	
	湯	120	
	(レト)みかん	20	
	(レト)黄桃 ダイス	20	
	(レト)パインアップル チビット	20	
	(冷)カクテルゼリー	20	
	(DP)はちみつ&マーガリン	11	
はちみつマーガリン			

31日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
豚キムチ丼	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	
トック入りスープ	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	
ぶどうゼリー	ごま油	1	
	濃口醤油	2.4	
	砂糖(上白糖)	0.8	
	トック	20	
	玉葱	25	
	(乾)干しわかめ カット	0.5	
	(乾)干しいたけ スライス	0.8	
	なたね油	0.5	
	(レト)がらスープ	4	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3		
濃口醤油	0.5		
食塩	0.6		
こしょう	0.03		
ごま油	0.3		
湯	120		
(個)ぶどうゼリー	40		