

C 9月

1日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華 風炊き 込み ごはん	精白米(自校)	60
	焼き豚 角切り	20
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	10
	人参	7
	(冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	(乾)干しいたけ スライス	0.5
	ごま油	1
	清酒	4
	濃口醤油	4
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.45
	牛乳	○ 206
ひじき サラダ	キャベツ	30
	きゅうり	20
	人参	7
	(缶)ホールコーン	3
フルー ツ白玉	(乾)ひじき	1.2
	セロリー	1
	(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
	(レト)黄桃 ダイス	20
ミック スナツ (中のみ)	(レト)パイナップル チビット	20
	(レト)みかん	20
	(冷)白玉	30
	(袋)ミックスナッツ	15

2日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご はん	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
牛乳	牛乳	○ 206
	(冷)さんまのみぞれ煮	幼 40
さん まの みぞ れ煮	(冷)さんまのみぞれ煮	小 50
	(冷)さんまのみぞれ煮	中 80
ご ま 和 え	キャベツ	30
	小松菜	25
	きゅうり	20
	炒り白ごま	1
	(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10
	油揚げ	5
	(乾)そうめん	3
	玉葱	25
	なす	10
	人参	5
そ う め ん 汁	中ねぎ	5
	食塩	0.4
	濃口醤油	0.5
	だし削り節 鯖抜き	4
湯	130	

3日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ バ ン	コッペパン	50
	コッペパン	50
牛乳	牛乳	○ 206
	鶏肉 胸・皮なしカット	30
鶏 肉 の ト マ ト 煮	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
	なす	20
	ズッキーニ	15
	人参	10
	にんにく	1
	サラダ油	0.5
	有塩バター	0.5
グ リ ー ン サ ラ ダ	(レト)トマト水煮	25
	トマトケチャップ	3
	赤ぶどう酒	1
	砂糖(上白糖)	0.8
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.05
	湯	20
	きゅうり	30
冬 瓜 の み そ 汁	キャベツ	25
	アスパラガス	8
	(袋)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10

4日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ご はん	精白米(委託・白)	70	
	精白米(委託・白)	80	
牛乳	牛乳	○ 206	
	(冷)メルルーサ 角切り 骨なし(2cm)	50	
魚 の レ モ ン ソ ー ス	食塩	0.1	
	清酒	2	
	でんぷん	4	
	米粉	3	
	なたね油	6	
	(冷)レモン果汁	4	
	砂糖(上白糖)	3	
	濃口醤油	2	
	小 松 菜 と も や し の 和 え 物	もやし	35
	小松菜	20	
冬 瓜 の み そ 汁	人参	5	
	(乾)炒り白ごま	1	
	(袋)ノオイルゆずかつおドレ 乳・卵抜き	10	
	油揚げ	5	
	玉葱	30	
	ミニ冬瓜	15	
	中ねぎ	5	
	中みそ	6	
	甘みそ	5	
	だし煮干し	4	
水	110		

14日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ドライカレー(ナン)牛乳 コールスローサラダ ビーフンスープ	(袋)ナン	幼~小2 50
	(袋)ナン	小3~6 70
	(袋)ナン	中 100
	牛乳	○ 206
	牛肉ミンチ	20
	豚肉ミンチ	15
	(レト)ひきわり大豆	15
	玉葱	45
	人参	10
	ピーマン	4
	レーズン	1
	にんにく	0.6
	生姜	0.3
	サラダ油	1
	小麦粉	1
	トマトケチャップ	8
	ウスターソース	3.5
	カレー粉	1.2
	赤ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	キャベツ	30
	きゅうり	15
	(缶)ホールコーン	5
	(袋)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	10
	ビーフン	5
	ベーコン スライス	5
	玉葱	30
	人参	10
チンゲンサイ	8	
(乾)きくらげ せん切り	0.2	
生姜	0.2	
サラダ油	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	0.3	
食塩	0.2	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.5	
湯	120	

15日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華丼(ごはん) 牛乳 さつまいもの はちみつ和え	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
	牛乳	○ 206
	豚赤肉スライス	20
	生姜	2
	(レト)がらスープ	3
	清酒	1
	(冷)いか短冊	10
	(冷)むきえび	10
	清酒	1
	キャベツ	40
	玉葱	30
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	15
	人参	7
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	ごま油	0.5
	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
	でんぷん	1
	湯	50
	さつまいもカット(角切り)	55
	なたね油	4
	はちみつ	4
	砂糖(三温糖)	1
	食酢	0.6
	濃口醤油	0.5
	湯	1

16日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん 牛乳 がんもどきと ひじきの うま煮 なすと ふしめん のみそ汁 味つけのり (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
	牛乳	○ 206
	豚赤肉スライス	25
	(冷)ひろうす ミニ	20
	つきこんにやく	25
	洗いごぼう	15
	人参	10
	(冷)さやいんげん	8
	(乾)ひじき	3
	サラダ油	1
	清酒	1
	砂糖(三温糖)	3
	濃口醤油	4
	みりん	0.5
	だし汁	20
	油揚げ	3
	ふしめん	5
	玉葱	20
	なす	10
	人参	10
	中ねぎ	5
	中みそ	5
	甘みそ	5
	だし煮干し	4
	水	115
	(袋)味つけのり	2.5

17日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン 牛乳 チリコンカン 野菜とまぐろの ソテー	米粉パン	50
	米粉パン	50
	牛乳	○ 206
	豚赤肉ミンチ	20
	(冷)白いんげん豆	20
	(冷)金時豆	15
	じゃがいも	55
	玉葱	40
	(レト)トマト水煮	8
	にんにく	1
	サラダ油	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
	(レト)まぐろ油漬	15
	白ぶどう酒	1
	キャベツ	25
	(冷)小松菜	20
	エリンギ カット	10
	(缶)ホールコーン	8
	サラダ油	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2
	食塩	0.2
	こしょう	0.05

18日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 豆あじの 三杯 きんぴら ゆでブロッコリー ミニトマト (小中のみ)	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
	牛乳	○ 206
	(冷)豆あじ 粉付き	30
	なたね油	4
	食酢	3
	濃口醤油	2.2
	砂糖(上白糖)	2.2
	みりん	0.8
	水	1.1
	てんぷら	15
	洗いごぼう	25
	つきこんにやく	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
	(乾)炒り白ごま	2
	一味	0.01
	(冷)ブロッコリー	30
	ゆで塩	0.5
	ミニトマト	30

