

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		

C 9月

7日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	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	牛乳	○ 206
	豚肉スライス	40
ホイコーロー うずら卵とチンゲンサイのスープ	濃口醤油	1
	清酒	1
	キャベツ	40
	玉葱	20
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	15
	人参	10
	中ねぎ	6
	ピーマン	8
	生姜	1
	にんにく	0.5
	サラダ油	1
	濃口醤油	2
	赤みそ	2
	清酒	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	オイスターソース	0.7
	豆板醤	0.05
ごま油	0.5	
ポンス火腿 短冊 卵抜き	5	
(レト)うずら卵	20	
玉葱	25	
チンゲンサイ	8	
人参	5	
(乾)はるさめ	5	
(乾)干しいたけ スライス	0.8	
(レト)がらスープ	4	
食塩	0.4	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
ごま油	0.5	
湯	110	

8日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
食パン(袋入り)	食パン(冷凍パン)	小 57
	食パン(冷凍パン)	中 85
	牛乳	○ 206
牛乳	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.5
	ベーコン スライス	5
	(冷)あさりむき身	10
	(冷)短冊いか	10
	(冷)むきえび	10
	白ぶどう酒	2
	玉葱	40
	(レト)トマト水煮	25
	しめじ	10
海の幸 スパゲティ イタリアン サラダ 梨(小中のみ)	なす	10
	人参	7
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
	トマトケチャップ	5
	赤ぶどう酒	5
	ウスターソース	1
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.3
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
一味	0.01	
粉チーズ	3	
キャベツ	35	
(冷)ブロッコリー	15	
黄パプリカ	5	
赤パプリカ	5	
(袋)イタアンドレッシング 乳・卵抜き	10	
(袋)梨	30	

9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
	豆腐	70
	豚赤肉ミンチ	20
なす入り マーボー 豆腐 中華サラダ	玉葱	35
	なす	20
	なたね油	2
	人参	7
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	10
	チンゲンサイ	10
	(乾)干しいたけ スライス	1
	生姜	0.7
	にんにく	0.3
	細ねぎ	3
	サラダ油	1
	ごま油	0.5
	トマトケチャップ	4
清酒	1	
濃口醤油	2.5	
赤みそ	4	
(レト)がらスープ	4	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
砂糖(三温糖)	0.3	
豆板醤	0.2	
食塩	0.15	
でんぷん	2	
湯	40	
もやし	40	
きゅうり	15	
人参	10	
(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10	

10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
牛乳	(冷)はも粉付き	45
	なたね油	5
	玉葱	13
	人参	5
	黄パプリカ	3
	赤パプリカ	3
	サラダ油	0.5
	りんご酢	5
	(冷)レモン果汁	1
	濃口醤油	0.7
	砂糖(上白糖)	2
はもの エスカベッシュ コンソメ スープ	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	水	10
	ベーコン スライス	5
	じゃがいも	30
	玉葱	20
	(乾)マカロニ(英字)	3
	人参	7
	サラダ油	0.5
	ローリエ	0.1
(レト)がらスープ	4	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食塩	0.4	
こしょう	0.03	
湯	115	

11日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆 ごはん(発芽 玄米入り)	精白米(自校)	55
	発芽玄米	5
	牛肉スライス	10
	油揚げ	5
	人参	5
	つきこんにゃく(ハーフ)	5
	(冷)大豆水煮	12
	(冷)むき枝豆	5
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
	清酒	2
牛乳	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.6
	牛乳	○ 206
	きゅうり	20
	切干し大根	5
	人参	7
	(缶)ホールコーン	5
	(乾)刻み昆布	0.5
	(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10
	豆腐	25
すまし汁 野菜マフィン (小中のみ)	型抜きかまぼこ(小菊)	7
	玉葱	20
	中ねぎ	3
	ブナピー	10
	(乾)干しわかめ カット	0.5
	清酒	1
	食塩	0.4
	濃口醤油	0.5
	だし削り節 鯖抜き	5
	湯	110
	(袋)野菜マフィン	25

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

23日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
萩ごはん	精白米(自校)	59	
	精白米(自校)	65	
	もち米	9	
	もち米	10	
	黒米	2.5	
牛乳	(冷)むき枝豆	8	
	清酒	3	
	食塩	0.7	
筑前煮			
	牛乳	○ 206	
豆腐のみそ汁	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	30	
	洗いごぼう	30	
	れんこん(いちょう8mm)	25	
	人参	15	
	(冷)むきえんどう豆	5	
	ごま油	1.5	
	濃口醤油	4.5	
	砂糖(中双糖)	3	
	でんぷん	0.7	
	だし汁	6	
	豆腐	30	
チーズ(中のみ)	油揚げ	5	
	玉葱	20	
	しめじ	7	
	中ねぎ	5	
	中みそ	6	
	甘みそ	5	
	だし煮干し	4	
	水	100	
	(個)チーズ 鉄強化		15

24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	牛乳	○ 206	
牛乳	鶏肉 胸・皮なしカット	15	
	鶏肉 もも・皮なしカット	10	
冬瓜入りシチュー	白ぶどう酒	1	
	ミニ冬瓜	30	
	玉葱	40	
	じゃがいも	20	
	人参	10	
	(レト)大豆ペースト	15	
	サラダ油	1	
	有塩バター	1	
	調理用牛乳	○ 25	
	(レト)がらスープ	4	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
	食塩	0.4	
	こしょう	0.05	
	コーンスターチ	1.5	
湯	60		
野菜ソテー	ボンレスハム 短冊 卵抜き	5	
	キャベツ	35	
	しめじ	15	
	人参	10	
	(缶)ホールコーン	5	
	サラダ油	1	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2	
	濃口醤油	0.2	
	食塩	0.2	
	こしょう	0.03	

25日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
さつまいもごはん	精白米(自校)	68	
	精白米(自校)	75	
	さつまいもカット(角切り)	30	
	清酒	1.6	
	食塩	0.8	
	だし昆布	0.5	
	(乾)炒り黒ごま	0.7	
牛乳	牛乳	○ 206	
豚肉とごぼうの煮物	豚肉スライス	30	
	つきこんにやく	35	
	洗いごぼう	35	
	人参	15	
	(冷)さやいんげん	7	
	サラダ油	1	
	濃口醤油	5	
	みりん	2	
	砂糖(中双糖)	2	
	清酒	1.5	
	でんぷん	0.5	
	だし汁	8	
	かきたま汁	鶏卵	20
玉葱		30	
人参		7	
中ねぎ		5	
(乾)干しいたけ スライス		1	
濃口醤油		1	
食塩		0.5	
でんぷん		0.5	
だし削り節 鯖抜き		4	
だし昆布		1	
水		115	
(個)日向夏ゼリー			50

28日(月)		
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
豚肉	豚赤肉(角切り)	35
	清酒	2
とれぱーの香り揚げ	でんぷん	5
	(冷)鶏レバー粉付き	15
ゆでブロッコリー	なたね油	5
	砂糖(中双糖)	3
トック入りわかめスープ	濃口醤油	2.5
	生姜	0.8
トック	にんにく	0.8
	清酒	1.5
玉葱	豆板醤	0.05
	湯	4
人参	細ねぎ	1
	(乾)炒り白ごま	0.5
ごま油	(冷)ブロッコリー	30
	ゆで塩	0.5
湯	ボンレスハム 短冊 卵抜き	5
湯	トック	20
	玉葱	20
湯	人参	8
	(乾)干しわかめ カット	0.8
湯	(乾)炒り白ごま	0.5
	サラダ油	0.5
湯	(レト)がらスープ	3
	濃口醤油	0.8
湯	食塩	0.5
	こしょう	0.03
湯	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ごま油	0.2
湯	湯	125

29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	牛乳	○ 206
牛乳	皮つき粗挽ウインナー	小 30
	皮つき粗挽ウインナー	中 40
ウインナー	キャベツ	35
	人参	5
ゆで野菜	ゆで塩	0.5
ミネストローネ	(袋)トマトケチャップ	~小4 8
	(DP)ケチャップ&マスタード	小5~ 8
チーズ(小中のみ)	ベーコン(スライス)	5
	(冷)白いんげん豆	18
湯	玉葱	30
	人参	10
湯	(乾)マカロニ(シエル)	7
	セロリー	2
湯	サラダ油	0.5
	(レト)トマト水煮	8
湯	(レト)がらスープ	4
	赤ぶどう酒	1
湯	食塩	0.3
	こしょう	0.03
湯	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	ローリエ	0.1
湯	湯	115
湯	(個)チーズ 鉄強化	15

30日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(自校)	62
	精白米(自校)	68
牛乳	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
里芋と鶏肉の煮物	牛乳	○ 206
団子汁	鶏肉 もも・皮なしカット	10
	鶏肉 胸・皮なしカット	15
月見ゼリー	(冷)里いも	60
	板こんにやく	13
ふりかけ(小中のみ)	人参	10
	(冷)さやいんげん	8
湯	サラダ油	1.5
	濃口醤油	3.5
湯	砂糖(中双糖)	2
	清酒	1
湯	だし汁	15
湯	油揚げ	5
	(冷)白玉	20
湯	玉葱	25
	人参	10
湯	中ねぎ	5
	中みそ	6
湯	甘みそ	5
	だし煮干し	4
湯	水	105
湯	(個)月見ゼリー	50
湯	(袋)おかわりかけ(27品目フリー)	2