

7日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
(自校)カレーピラフ	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	
	皮むき玉葱	12	
	人参	8	
	エリンギ カット	5	
	(冷)むき枝豆	5	
	なたね油	0.5	
	バター	1	
	白ぶどう酒	1	
牛乳	食塩	0.7	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
	ウスターソース	0.7	
	カレー粉	0.7	
	こしょう	0.03	
	野菜のスープ煮	牛乳	○ 206
		(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	
こしょう		0.04	
ミニウインナー		20	
マカロニ	7		
皮むき玉葱	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		
湯	85		

591g

8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	牛乳	○ 206	
		焼き豆腐のみそそぼろ煮	豚肉ミンチ	15
			焼き豆腐	85
			皮むき玉葱	30
			人参	10
			チンゲンサイ	10
			中ねぎ	5
干しいたけ(スライス)			1	
生姜			0.5	
にんにく			0.1	
ごま油			1	
赤みそ	6			
砂糖(三温糖)	2.5			
清酒	2			
濃口醤油	2			
一味とうがらし	0.01			
でんぷん	1			
水	20			
ごまあえ	もやし	30		
	キャベツ	20		
	きゅうり	10		
	炒り白ごま	1		
	濃口醤油	2.5		
	ポン酢	1.5		

462g

9日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
(自校)ごはん	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	牛乳	○ 206
	豚肉並(2×3cmスライス)	45
	生姜	1
	キャベツ	25
	皮むき玉葱	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	
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	
水	120	
(袋)おかかふりかけ(27g目フリー)	2	

513g

10日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
60 (個装)コッペパン	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1 70
	コッペパン	中2・3 80
	牛乳	○ 206
	鶏肉 胸 皮なし カット	30
	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
皮むき玉葱	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	
バター	0.5	
(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	
74 じゃがいも	じゃがいも	50
	人参	5
	(缶)ホールコーン	5
	(冷)むき枝豆	5
	ゆで塩	1
	(袋)マヨネーズ	8
	はっさく	50

604g

13日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
(委託)麦ごはん ⁷² 牛乳 ²⁰⁶ ハ宝菜 ²⁰⁶ 中華サラダ ²⁰⁶ ミニトマト(小中のみ) ¹⁸⁵ 湯 ¹⁸⁵ 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} ごま油 ¹ ミニトマト ³⁰	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
	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
	皮むき玉葱	40
	白菜	30
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	15
	チンゲンサイ	15
	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	
湯	8	
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	
ごま油	1	
ミニトマト	30	

555g

14日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
(自校)チキンライス ²⁰⁶ 牛乳 ²⁰⁶ ひじきとチーズのサラダ ²⁰⁶ コーンスープ ⁵⁵ ココアワッフル(中のみ) ²⁰³ 湯 ²⁸ (袋)ココアワッフル Fe強化 ²⁸	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
	人参	8
	皮むき玉葱	12
	エリンギ カット	5
	(冷)むき枝豆	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
	白ぶどう酒	1
	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	
皮むき玉葱	30	
(缶)クリームコーン	40	
(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	
(袋)ココアワッフル Fe強化	28	

619g

15日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン ⁰ コッペパン ²⁰⁶ 牛乳 ²⁰⁶ クリームシチュー ²⁰⁶ キャベツのソテー ²⁴¹ りんごジャム(中のみ) ⁷⁰ 湯 ¹⁵ (袋)りんごジャム ²⁰	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
	皮むき玉葱	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	
(袋)りんごジャム	20	

531g

16日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
(委託)麦ごはん ⁷² 牛乳 ²⁰⁶ さばの生姜煮 ⁵⁰ おなかあえ ⁷³ 豆腐のみそ汁 ¹⁸⁶	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	幼・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
	皮むき玉葱	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

17日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン ⁵⁰ コッペパン ²⁰⁶ 牛乳 ²⁰⁶ チリコンカン ¹⁹⁶ グリーンサラダ ¹⁹⁶ 清見オレンジ(小中のみ) ⁶⁷ 湯 ⁵⁰	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
	じゃがいも皮むきカット	50
	皮むき玉葱	40
	(レト)トマト水煮	8
	にんにく	1
	人参	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

20日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯 (自校)	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	
鶏 の か ら 揚 げ	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
	清酒	0.7
	生姜	0.7
	ゆで で ブ ロ ッ コ リ ー	
	でんぷん	2
	米粉	4
	なたね油	5
	(冷)ブロッコリー	30
	ゆで塩	0.5
す ま し 汁	型抜きかまぼこ(桜)	6
	(冷)豆腐 カット	20
	皮むき玉葱	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	
い ち ご ぜ り ー (小 中 の み)	水	115
	(個)いちごゼリー	50

620g

21日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
(委託)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
	牛肉スライス	25
	じゃがいも	50
	皮むき玉葱	40
	人参	10
	(冷)むき枝豆	5
カ レ ー ラ イ ス	(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
か ん び よ う の サ ラ ダ	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
ク レ ン ジ (小 中 の み)	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

22日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小 型 コ ッ ペ パ ン	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
	皮むき玉葱	35
	人参	10
	マッシュルーム	10
ス パ ゲ テ イ ミ ー ト ソ ー ス	ピーマン	6
	セロリ	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
ア ー モ ン ド サ ラ ダ	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
ク レ ン ジ (小 中 の み)	清見オレンジ	50

512g

23日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
(自校)ごはん	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	牛乳	○ 206
	豚肉スライス	40
	濃口醤油	0.4
	清酒	1
	皮むき玉葱	30
	キャベツ	25
	(レト)白菜キムチ	15
	人参	5
豚 キ ム チ	中ねぎ	7
	生姜	1
	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
春 雨 サ ラ ダ	(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
	ヨーグルト 鉄強化	70

472g

24日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
(委託)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)さごし	幼 35
	(冷)さごし	小 50
	(冷)さごし	中 70
	生姜	1
	清酒	1
さ ご し の ご ま 揚 げ	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
た け の こ と ふ き の 土 佐 煮	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
	みそ汁	
	油揚げ	5
	キャベツ	20
	皮むき玉葱	15
人参	5	
み そ 汁	小松菜	10
	中みそ	6
	白みそ	5
	だし煮干し	4
	水	115

593g

27日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
(自校)わかめごはん 72 206 牛乳 鶏肉 胸 皮なし カット 鶏肉 もも 皮なし カット 清酒 板こんにやく 洗いごぼう れんこん(いちよう8mm) 人参 ごま油 濃口醤油 砂糖(中双糖) でんぷん 水 (レト)まぐろ油漬 小松菜 もやし キャベツ 人参 濃口醤油 ゆず酢 砂糖(上白糖) (個)チーズ 鉄強化	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
	板こんにやく	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

28日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
(委託)まごはん 72 206 牛乳 牛肉スライス じゃがいも 皮むき玉葱 つきこんにやく 人参 (冷)さやいんげん なたね油 濃口醤油 砂糖(中双糖) 清酒 食塩 湯 きゅうり (乾)切干し大根 人参 (缶)ホールコーン (乾)刻み昆布 食酢 濃口醤油 砂糖(上白糖) ごま油 上乾ちりめん 食酢 ポン酢 砂糖(三温糖) 炒り白ごま	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	30
	じゃがいも	80
	皮むき玉葱	50
	つきこんにやく	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	
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	
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

30日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフハンバーガー 0 206 50 50 44 牛乳 おからハンバーガー ゆで野菜 ミネストローネ 20 スライスチーズ スライスチーズ(中のみ)	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	幼・小 50
	(冷)おからハンバーグ	中 60
	キャベツ	30
	人参	3
	ピーマン	3
	ゆで塩	0.4
	(袋)トマトケチャップ	幼・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
	皮むき玉葱	40
	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	
スライスチーズ	20	

534g