

1日(金)

献立名	食品名		一人当り 正味分量
手 巻 き 寿 司	精白米(自校)		68
	精白米(自校)		75
	清酒		2
	だし昆布		1
牛 乳	人参		5
	食酢		11
	砂糖(上白糖)		9
100	食塩		0.8
手 巻 き 寿 司	牛乳	○	206
の 具	きゅうり		15
	(レト)まぐろ油漬		20
	かに棒(かにかま)		16
	(袋)マヨネーズ 卵抜き		8
新 た ま ね ぎ	たくあん 刻み		8
	(袋)手巻きのり(4枚)		2.4
70	(袋)手巻きのり(6枚)		3.6
	(個)スティックチーズ		10
の み そ 汁			
	玉葱		30
	キャベツ		20
柏 餅	しめじ		7
	人参		5
(小 中 の み	中ねぎ		3
	(乾)干しわかめ カット		0.4
202	中みそ		6
	白みそ		5
30	だし煮干し		4
	水		120
	(冷)柏餅		30

609g

7日(木)			8日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量
たけのこごはん 牛乳 きんぴら すいとん汁 野菜マフィン(中のみ)	精白米(自校)	60	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 チンゲンサイの和えもの かえりアーモンド	精白米(委託)	60
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(カット)	9		精白米(委託)	70
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(カット)	6		米粒麦 委託	6
	清酒	1		米粒麦 委託	7
	油揚げ	5		牛乳	○ 206
	(レト)新たけのこ水煮(ホール)	20		豚赤肉ミンチ	20
	(冷)むき枝豆	5		清酒	1
	人参	5		豆腐	80
	濃口醤油	2		玉葱	35
	清酒	2		人参	10
	食塩	0.6		しいたけ スライス	5
	砂糖(上白糖)	0.5		中ねぎ	5
	だし昆布	0.5		生姜	1
	牛乳	○ 206		にんにく	0.8
	てんぷら	10		なたね油	1
	洗いごぼう	25		トマトケチャップ	7
	つきこんにやく	10		濃口醤油	3.5
	人参	7		(レト)がらスープ	3
	(冷)さやいんげん	6		赤みそ	2
	ごま油	1		清酒	1
	濃口醤油	2		三温糖	0.5
砂糖(三温糖)	1	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		
みりん	1	食塩	0.15		
炒り白ごま	2	豆板醤	0.1		
一味とうがらし	0.01	でんぷん	1		
(冷)すいとん	25	ごま油	0.1		
油揚げ	5	湯	35		
大根	20	チンゲンサイ	30		
人参	10	キャベツ	30		
中ねぎ	5	人参	5		
中みそ	6	食酢	3		
白みそ	5	濃口醤油	3		
だし煮干し	4	砂糖(上白糖)	1		
水	110	ごま油	0.5		
(袋)野菜マフィン	30	かえり	5		
		アーモンド(四つ割)	4		
		砂糖(上白糖)	1		
		濃口醤油	0.3		
		みりん	1		
		水	1		

11日(月)			12日(火)			13日(水)			14日(木)			15日(金)						
献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量				
ごはん 牛乳 豚肉とごぼうの煮物 小松菜ともやし の和えもの あさりの佃煮 (小中のみ)	精白米(自校)	68	麦ごはん 牛乳 がんとどきとひじきのうま煮 さつまいものみそ汁 甘夏みかん (小中のみ)	精白米(委託)	60	全粒粉パン 全粒粉パン 牛乳 牛乳 いちごジャム(小中のみ) ポークビーンズ 海藻サラダ チーズ(小中のみ)	全粒粉パン	50	麦ごはん 牛乳 さばの梅煮 スナッぷえんどうのごま和え 春大根のみそ汁	精白米(委託)	60	みそラーメン 牛乳 さつまいもの はちみつ和え ミニトマト	(袋)中華そば	幼~小3 150				
	精白米(自校)	75		精白米(委託)	70		全粒粉パン	50		精白米(委託)	70		(袋)中華そば	小4~6 200				
	牛乳	○ 206		米粒麦 委託	6		牛乳	○ 206		米粒麦 委託	6		米粒麦 委託	7	(袋)中華そば	中 250		
				米粒麦 委託	7										豚赤肉(スライス)	20		
	豚赤肉(スライス)	30		牛乳	○ 206		豚肉(スライス)	25					牛乳	○ 206	清酒	1	濃口醤油	0.8
	板こんにやく	35					(冷)白いんげん豆	35							キャベツ	30	もやし	15
	洗いごぼう	35		牛肉(スライス)	15		じゃがいも	45					(冷)さば梅煮	幼小 50	人參	10	(レト)たけのこ水煮(ホール)	10
	人参	15		(冷)ひろうす ミニ	20		玉葱	40					(冷)さば梅煮	中 70	中ねぎ	5	にんにく	0.7
	(冷)さやいんげん	7		(乾)ひじき	3		人参	10							ごま油	1	(レト)がらスープ	4
	なたね油	1		つきこんにやく	25		パセリ	0.5							濃口醤油	2.5	赤みそ	6.5
	濃口醤油	5		洗いごぼう	15		なたね油	1							食酢	2	清酒	1.5
	みりん	2		人参	10		(レト)トマトピューレ	6							ごま油	1	砂糖(上白糖)	1.5
	砂糖(中双糖)	2		(冷)さやいんげん	8		トマトケチャップ	3							砂糖(上白糖)	1	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.8
	清酒	1.5		(冷)さやいんげん	1		砂糖(上白糖)	1.2							炒り白ごま	0.5	食塩	0.3
	でんぷん	0.5		濃口醤油	4		ウスターソース	0.7									こしょう	0.03
	だし煮干し	1		砂糖(三温糖)	3		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6									豆腐	15
	水	8		清酒	1		食塩	0.5									油揚げ	5
				みりん	0.5		こしょう	0.05									春大根	30
	ローズハム 短冊 卵抜き	10		だし汁	20		湯	40									玉葱	20
	小松菜	20															中ねぎ	5
	もやし	40		玉葱	30		(乾)海藻ミックス	1									中みそ	6
炒り白ごま	1	さつまいも 角切り	30	キャベツ	30							白みそ	5					
濃口醤油	2.5	人参	5	きゅうり	15							だし煮干し	4					
ポン酢	1.8	油揚げ	5	人参	5							水	100					
ごま油	1	中ねぎ	5	炒り白ごま	1													
砂糖(上白糖)	0.5	中みそ	6	食酢	3													
		白みそ	5	しょうゆ	3													
(レト)あさり佃煮	10	だし煮干し	4	しょうゆ	3													
		水	110	砂糖(上白糖)	1.5													
				ごま油	0.5													
		甘夏みかん	50	なたね油	0.5													
		紙ナフキン	1															
				(個)チーズ 鉄強化	15													
				(袋)いちごジャム	15													

18日(月)			19日(火)			20日(水)			21日(木)			22日(金)						
献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量				
えんどうごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 小松菜とキャベツの和えもの 小魚入りアーモンド(小中のみ)	精白米(自校)	68	きなこ 茶揚げパン 牛乳 肉団子のスープ 夏みかんサラダ	コッペパン	50	発芽玄米ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め けんちん汁 梅干し(中のみ)	精白米(自校)	62	麦ごはん 牛乳 魚のごまみそソースかけ そら豆の塩ゆで わかたけ汁 ココアワッフル(中のみ) ひじきのり(小中のみ)	精白米(委託)	60	小型 コッペパン 牛乳 和風スパゲティ ビーンスラダ 小夏	コッペパン	30				
	精白米(自校)	75		コッペパン	50		精白米(自校)	68		精白米(委託)	70		コッペパン	30				
	(冷)むきえんどう豆	10		なたね油	4		発芽玄米	6		米粒麦 委託	6		牛乳	○	206			
	清酒	1.5		砂糖(三温糖)	5		発芽玄米	7		米粒麦 委託	7							
	食塩	0.8		きな粉 青大豆	4								牛乳	○	206			
	だし昆布	1		煎茶 粉末	0.4		牛乳	○		206								
				食塩	0.01													
	牛乳	○		紙ナフキン	1		豚肉(スライス)	40					(冷)赤魚角切(3cm)	50				
							生姜	1.5					生姜	0.4				
	鶏肉 胸・皮なし(カット)	12		牛乳	○		206	玉葱		30			でんぷん	8				
	鶏肉 もも・皮なし(カット)	8						キャベツ		30			食用油	5				
	清酒	1		(冷)肉団子(ボーク&チキン)	30			人参		10			すりごま	3				
	鶏卵	20		玉葱	35			なたね油		2			中みそ	3.6				
	(乾)高野豆腐 サイコロ	18		(レト)たけのこ水煮(ホール)	10			濃口醤油		4			赤みそ	1.8				
	玉葱	40		人参	10			清酒		1			砂糖(上白糖)	1.8				
	人参	8		チンゲンサイ	12			みりん		0.5			清酒	1.5				
	(冷)さやいんげん	7		しいたけ スライス	4			砂糖(上白糖)		1			湯	10				
	しいたけ スライス	4		(乾)はるさめ カット	3													
	濃口醤油	3.5		生姜	0.5			豆腐		30			(冷)そら豆	20				
	砂糖(三温糖)	2.5		なたね油	0.5			油揚げ		7			食塩	0.7				
食塩	0.3	(レト)がらスープ	4		つきこんにゃく	10												
だし削り節 鯖抜き	2	濃口醤油	2		洗いごぼう	10		玉葱	40									
湯	50	清酒	1		人参	7		(レト)新たけのこ水煮(ホール)	20									
		食塩	0.2		中ねぎ	5		人参	7									
小松菜	25	こしょう	0.03		濃口醤油	2		中ねぎ	3									
キャベツ	35	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		食塩	0.65		(乾)干しわかめ カット	0.5									
(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10	湯	120		だし削り節 鯖抜き	4		濃口醤油	1									
					だし昆布	1		清酒	1									
(袋)小魚入りアーモンド	8	キャベツ	35		水	120		食塩	0.5									
		きゅうり	15		梅干し	3		だし削り節 鯖抜き	4									
		(レト)夏みかん	20					湯	120									
		(袋)コールスロードレッシング 乳・卵抜き	10															
								(袋)ココアワッフル	28									
								(袋)ひじきのり	10									

25日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチごはん (麦入り)	精白米(自校)	55
	米粒麦 自校	5
	豚赤肉(スライス)	15
	生姜	0.8
	清酒	0.8
	(レト)白菜キムチ ご飯用	15
	人参	7
	(冷)むぎ枝豆	5
	炒り白ごま	2
	ごま油	2
	砂糖(上白糖)	1.2
	清酒	2
	濃口醤油	1.2
	食塩	0.1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	牛乳	○ 206
	キャベツ	30
	きゅうり	20
	(缶)ホールコーン	5
	(袋)焼鶏ごまドレッシング 乳・卵抜き	10
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	7
	トック	20
	玉葱	35
	チンゲンサイ	8
人参	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	
食塩	0.6	
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	0.3	
湯	120	
(個)豆乳プリン	40	

26日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳	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
	肉じゃが	20
	清酒	1
	じゃがいも	80
	玉葱	50
	つきこんにゃく	25
	人参	10
	(冷)さやいんげん	10
	なたね油	1
	濃口醤油	4
	砂糖(中双糖)	3
	清酒	1
	食塩	0.1
	湯	5
	小松菜	15
	キャベツ	30
	もやし	20
	(袋)ノンオイルゆずかつおドレ 乳・卵抜き	10
	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	

27日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華 風炊き込み おこわ 牛乳 野菜と 昆布の和え もの 中華 スープ ミック スナッツ (小中のみ)	精白米(自校)	50
	もち米	10
	焼き豚(角切り)	20
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	10
	人参	5
	(冷)むぎ枝豆	5
	中ねぎ	5
	なたね油	1
	ごま油	1
	濃口醤油	4
	清酒	4
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.5
	牛乳	○ 206
	きゅうり	25
	人参	5
	(缶)ホールコーン	5
	(乾)切干し大根	5
	炒り白ごま	1
	(乾)刻み昆布	0.5
	(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	7
	(レト)うずら卵	25
	玉葱	30
チンゲンサイ	7	
(乾)はるさめ カット	5	
(乾)きくらげ 千切り	1	
なたね油	0.5	
(レト)がらスープ	4	
食塩	0.4	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
こしょう	0.03	
ごま油	0.1	
湯	110	
(袋)ミックスナッツ 小	15	
(袋)ミックスナッツ 中	20	

28日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ハヤシ ライス (麦ご はん) 牛乳 野菜 サラダ 小煮 干し みかん ジュ ース (中のみ)	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)	20
	玉葱	45
	じゃがいも	45
	人参	10
	エリンギ	6
	(冷)グリーンピース	6
	にんにく	0.3
	なたね油	1
	小麦粉	5
	バター	3
	なたね油	2
	(レト)トマトピューレ	15
	(レト)トマト水煮	10
	(レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	2
	ウスターソース	2
	食塩	1
	こしょう	0.07
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
砂糖(上白糖)	0.5	
からし粉	0.15	
ローリエ	0.1	
ピザ用チーズ	3	
湯	80	
キャベツ	20	
(冷)ブロッコリー	20	
きゅうり	10	
人参	5	
(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10	
小煮干し	4	
(個)みかんジュース	125	

29日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペバ ン (袋 入 り) 牛乳 さご しの レモ ンソ ース ア ス パ ラ ガ ス の サ ラ ダ コ ン ソ メ 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)さごし	幼~小2 35
	(冷)さごし	小3~6 50
	(冷)さごし	中 70
	清酒	2
	でんぷん	5
	食用油	4
	砂糖(上白糖)	4
	(冷)レモン果汁	5
	濃口醤油	3
	みりん	1
	でんぷん	0.3
	アスパラガス	30
	きゅうり	25
	(缶)ホールコーン	5
	(袋)ノンオイルゆずかつおドレ 乳・卵抜き	10
	ベーコン スライス	5
	玉葱	20
	じゃがいも	30
人参	7	
セロリー	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	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.2	
湯	120	