

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	
牛乳	砂糖(上白糖)	0.8	
	食塩	0.45	
ひじき サラダ	牛乳	○ 206	
	キャベツ	30	
	きゅうり	20	
	人参	7	
	(缶)ホールコーン	3	
	(乾)ひじき	1.2	
	セロリー	1	
	(袋)種々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10	
	(レト)黄桃 ダイス	20	
	(レト)パインアップル チビット	20	
フルーツ 白玉 ミックス ナッツ (中のみ)	(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(自校)	68	
	精白米(自校)	75	
	牛乳	○ 206	
	鶏肉 胸・皮なし カット	12	
	鶏肉 もも・皮なし カット	8	
	清酒	1	
	(乾)高野豆腐 サイコロ	12	
	玉葱	35	
牛乳	(冷)さやいんげん	7	
	人参	10	
	しいたけ スライス	4	
	濃口醤油	2.8	
	砂糖(三温糖)	2.5	
	食塩	0.2	
	湯	35	
	きゅうり	25	
	切干し大根	3	
高野 豆腐の うま煮	人参	7	
	(乾)刻み昆布	0.5	
	(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10	
	(レト)あさり佃煮	10	

3日(木)

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	○ 206	
	(冷)さんまのみぞれ煮	幼 40	
	(冷)さんまのみぞれ煮	小 50	
	(冷)さんまのみぞれ煮	中 80	
	キャベツ	30	
さん まの みぞ れ煮	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	
	中ねぎ	5	
ご ま 和 え	食塩	0.4	
	濃口醤油	0.5	
	だし削り節 鯖抜き	4	
	湯	130	

4日(金)

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	
	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	
	玉葱	40	
牛 乳 の ト マ ト 煮	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	
	(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	
グ リ ー ン サ ラ ダ	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	
	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	

7日(月)			8日(火)			9日(水)			10日(木)			11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 魚のレモンソース 小松菜ともやし の和え物 冬瓜のみそ汁	精白米(委託・白)	70	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー うずら卵とチンゲンサイのスープ	精白米(自校)	62	食パン(袋入り) 牛乳 海の幸スパゲティ イタリアンサラダ 梨(小中のみ)	食パン(冷凍パン)	小 57	ごはん 牛乳 なす入りマーマー 豆腐 中華サラダ	精白米(委託・白)	70	コッペパン コッペパン 牛乳 牛乳 牛乳 はものエスカベッシュ コンソメスープ	コッペパン	50
	精白米(委託・白)	80		精白米(自校)	68		食パン(冷凍パン)	中 85		精白米(委託・白)	80		コッペパン	50
	牛乳	○ 206		米粒麦 自校	6		牛乳	○ 206		牛乳	○ 206		牛乳	○ 206
	(注)メルルーサ 魚切り 骨なし(2cm)	50		米粒麦 自校	7		牛乳	○ 206		豆腐	70		(冷)はも粉付き	45
	食塩	0.1		牛乳	○ 206		スバゲティ(ハーフ)	35		豚赤肉ミンチ	20		なたね油	5
	清酒	2		豚肉スライス	40		ゆで塩	1.5		玉葱	35		玉葱	13
	でんぷん	4		濃口醤油	1		ベーコン スライス	5		なす	20		人参	5
	米粉	3		清酒	1		(冷)あさりむき身	10		なたね油	2		黄パプリカ	3
	なたね油	6		キャベツ	40		(冷)短冊いか	10		人参	7		赤パプリカ	3
	(冷)レモン果汁	4		玉葱	20		(冷)むきえび	10		(レト)たけのこ水煮(ホール)	10		サラダ油	0.5
	砂糖(上白糖)	3		(レト)たけのこ水煮(ホール)	15		白ぶどう酒	2		チンゲンサイ	10		りんご酢	5
	濃口醤油	2		人参	10		玉葱	40		(乾)干しいたけ スライス	1		(冷)レモン果汁	1
				中ねぎ	6		しめじ	10		生姜	0.7		濃口醤油	0.7
	もやし	35		ピーマン	8		なす	10		にんにく	0.3		砂糖(上白糖)	2
	小松菜	20		生姜	1		人参	7		にんにく	0.3		食塩	0.4
	人参	5		にんにく	0.5		にんにく	0.3		サラダ油	2		こしょう	0.03
	(乾)炒り白ごま	1		サラダ油	1		サラダ油	2		トマトケチャップ	5		水	10
	(注)ノンオイルゆずかつおドレ 乳・卵抜き	10		濃口醤油	2		トマトケチャップ	5		清酒	1			
				赤みそ	2		赤ぶどう酒	5		ウスターソース	1		ベーコン スライス	5
	油揚げ	5		清酒	1		ウスターソース	5		砂糖(上白糖)	1		じゃがいも	30
	玉葱	30		砂糖(上白糖)	0.7		砂糖(上白糖)	1		食塩	0.3		玉葱	20
	ミニ冬瓜	15		オイスターソース	0.7		食塩	0.3		(レト)がらスープ	4		(乾)マカロニ(英字)	3
	中ねぎ	5		豆板醤	0.05		こしょう	0.05		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3		人参	7
中みそ	6	ごま油	0.5	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	砂糖(三温糖)	0.3	サラダ油	0.5					
だし煮干し	5			一味	0.01	豆板醤	0.2	ローリエ	0.1					
水	110	ボンレスハム 短冊 卵抜き	5	粉チーズ	3	食塩	0.15	(レト)がらスープ	4					
		(レト)うずら卵	20			でんぷん	2	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3					
		玉葱	25	キャベツ	35	湯	40	食塩	0.4					
		チンゲンサイ	8	(冷)プロッコリー	15			こしょう	0.03					
		人参	5	黄パプリカ	5	もやし	40	湯	115					
		(乾)はるさめ	5	赤パプリカ	5	きゅうり	15							
		(乾)干しいたけ スライス	0.8	(袋)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10	人参	10							
		(レト)がらスープ	4			(袋)梅々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10							
		食塩	0.4	(袋)梨	30									
		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											

14日(月)

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
	つきこんにやく(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
	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	
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	

牛乳

切り干し大根の和え物
すまし汁

野菜マフィン(小中のみ)

15日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ドライカレー(ナン)	(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	

牛乳

コールスローサラダ
ビーフンスープ

16日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華丼(ごはん)	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	
(缶)ホールコーン	4	
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	

牛乳 さつまいもの
はちみつ和え

17日(木)

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	○ 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)味付けのり	2.5	

牛乳

がんとどきとひじきの
うま煮
なすとふしめん
のみそ汁

味つけのり(小中のみ)

18日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン	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	

牛乳

チリコンカール
野菜とまぐろの
ソテー

23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)豆あじ 粉付き	30
豆あじの三杯	なたね油	4
	食酢	3
きんぴら	濃口醤油	2.2
	砂糖(上白糖)	2.2
ゆでブロッコリー	みりん	0.8
	水	1.1
ミニトマト(小中のみ)	てんぷら	15
	洗いごぼう	25
ゆでブロッコリー	つきこんにやく	10
	人参	7
ゆでブロッコリー	(冷)さやいんげん	6
	ごま油	1
ゆでブロッコリー	濃口醤油	2
	砂糖(三温糖)	1
ゆでブロッコリー	みりん	1
	(乾)炒り白ごま	2
ゆでブロッコリー	一味	0.01
	(冷)ブロッコリー	30
ゆでブロッコリー	ゆで塩	0.5
	ミニトマト	30

24日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	59
	精白米(自校)	65
牛乳	もち米	9
	もち米	10
牛乳	黒米	2.5
	(冷)むき枝豆	8
筑前煮	清酒	3
	食塩	0.7
豆腐のみそ汁	牛乳	○ 206
	鶏肉 胸・皮なし カット	15
チーズ(中のみ)	鶏肉 もも・皮なし カット	10
	清酒	1
チーズ(中のみ)	板こんにやく	30
	洗いごぼう	30
チーズ(中のみ)	れんこん(いちよう8mm)	25
	人参	15
チーズ(中のみ)	(冷)むきえんどう豆	5
	ごま油	1.5
チーズ(中のみ)	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3
チーズ(中のみ)	でんぷん	0.7
	だし汁	6
チーズ(中のみ)	豆腐	30
	油揚げ	5
チーズ(中のみ)	玉葱	20
	しめじ	7
チーズ(中のみ)	中ねぎ	5
	中みそ	6
チーズ(中のみ)	甘みそ	5
	だし煮干し	4
チーズ(中のみ)	水	100
	(個)チーズ 鉄強化	15

25日(金)

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

28日(月)

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	○ 206
	豚肉スライス	30
	つきこんにやく	35
牛乳 豚肉としぼりの煮物	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)干しいりたけ 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
日向夏ゼリー(中のみ)	水	115
	(個)日向夏ゼリー	50

29日(火)

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	○ 206
	豚赤肉(角切り)	35
	清酒	2
	でんぷん	5
	(冷)鶏レバー粉付き	15
	なたね油	5
	砂糖(中双糖)	3
	濃口醤油	2.5
豚肉としぼりの香り揚げ	生姜	0.8
	にんにく	0.8
	清酒	1.5
	豆板醤	0.05
	湯	4
	細ねぎ	1
	(乾)炒り白ごま	0.5
	(冷)ブロッコリー	30
	ゆで塩	0.5
	ポレンスハム 短冊 卵抜き	5
ゆでブロッコリー	トック	20
	玉葱	20
	人参	8
	(乾)干しわかめ カット	0.8
	(乾)炒り白ごま	0.5
	サラダ油	0.5
	(レト)がらスープ	3
	濃口醤油	0.8
	食塩	0.5
	ごま油	0.2
トック入りわかめスープ	湯	125

30日(水)

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