

1日(月)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
カ レ ー ラ イ ス (麦 ご は ん) 牛 乳 切 干 大 根 の サ ラ ダ 小 煮 干 し (小 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
	牛赤肉 スライス		20
	赤ぶどう酒		2
	じゃがいも		45
	玉葱		40
	人参		15
(乾)レンズ豆		5	
セロリー		5	
にんにく		0.5	
小麦粉		5	
サラダ油		4	
カレー粉		1	
サラダ油		1	
(レト)がらスープ		4	
トマトケチャップ		2	
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		0.4	
食塩		0.7	
こしょう		0.04	
湯		90	
(乾)切干し大根		5	
(乾)刻み昆布		0.5	
ほうれん草		15	
人参		10	
(缶)ホールコーン		5	
食酢		3	
濃口醤油		2.5	
砂糖(上白糖)		1.2	
サラダ油		1	
小煮干し		4	

2日(火)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
赤 飯 牛 乳 ヒ レ カ ツ ゆ で 野 菜 紅 白 だ ん ご の す ま し 汁 い ち ご ク レ ー プ (小 中 の み)	精白米(自校)	52	
	精白米(自校)	60	
	もち米	20	
	小豆	7	
	食塩	0.6	
	炒り白ごま	0.7	
	牛乳		206
	(冷)ヒレカツ	幼	30
	(冷)ヒレカツ	小	50
	(冷)ヒレカツ	中	60
	なたね油		5
	きゅうり		10
	キャベツ		30
	人参		10
	(袋)中濃ソース	小・中	8
	(冷)白玉		15
	(冷)白玉だんご 赤		15
玉葱		30	
(乾)干しいいたけ スライス		1	
カットなると(3mm)		5	
中ねぎ		5	
濃口醤油		2.2	
清酒		1	
食塩		0.2	
だし昆布		0.7	
だし削り節 鯖抜き		4	
水		125	
(個)いちごクレープ		35	

3日(水)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ば ら ず し 牛 乳 小 松 菜 の ご ま 和 え 豆 腐 の す ま し 汁 ひ し も ち (小 中 の み)	精白米(自校)	65	
	清酒		3
	だし昆布		0.8
	食酢		10
	砂糖(上白糖)		8
	食塩		0.8
	(冷)むきえび		15
	油揚げ		5
	人参		7
	ごぼう(ささがき・ごはん用)		8
	(冷)グリーンピース		5
	(乾)高野豆腐 すし用		1
	(乾)干しいいたけ スライス		0.8
	砂糖(上白糖)		2.5
	清酒		2
	淡口醤油		2.5
	牛乳		206
	キャベツ		30
	小松菜		25
人参		10	
食酢		1.5	
濃口醤油		1.5	
砂糖(上白糖)		1	
ごま油		0.5	
炒り白ごま		1	
(冷)豆腐 カット		30	
型抜きかまぼこ(梅)		6	
玉葱		20	
しめじ		7	
中ねぎ		5	
食塩		0.7	
濃口醤油		0.5	
だし削り節 鯖抜き		4	
だし昆布		1	
水		120	
(個)菱餅	○	30	

4日(木)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
コ ッ ペ パ ン 牛 乳 根 菜 の ク リ ー ム シ チ ユ ー に ん じ ん サ ラ ダ ネ ー ブ ル オ レ ン ジ	コッペパン	50	
	コッペパン	60	
	牛乳		206
	ベーコン スライス		5
	(冷)紫いか 短冊		10
	(冷)あさりむき身		15
	白ぶどう酒		1
	玉葱		20
	じゃがいも		15
	洗いごぼう		15
	人参		10
	パセリ		0.5
(レト)大豆ペースト		20	
サラダ油		1	
小麦粉		4	
有塩バター		1	
サラダ油		2	
(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		0.04	
ローリエ		0.1	
調理用牛乳	○	30	
生クリーム		2	
湯		60	
(レト)まぐる油漬		12	
人参		25	
きゅうり		12	
りんご酢		3.5	
サラダ油		3	
食塩		0.3	
こしょう		0.02	
砂糖(上白糖)		0.6	
ネーブルオレンジ		50	

5日(金)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ビ ビ ン バ (麦 ご は ん) 牛 乳 ト ッ ク 入 り わ か め ス ー プ 野 菜 マ フ イ ン (小 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	
	牛赤肉スライス		45
	にんにく		1.5
	炒り白ごま		1
	ごま油		1
	濃口醤油		2
	砂糖(三温糖)		1
	一味		0.01
	ほうれん草		25
	濃口醤油		1.5
	ごま油		0.3
	もやし		35
	人参		15
	食酢		2.4
	ごま油		1.5
	濃口醤油		1
	砂糖(上白糖)		1
	食塩		0.2
	牛乳		206
	トック		20
	玉葱		35
	中ねぎ		3
	(乾)干しわかめ カット		0.8
	(レト)がらスープ		4
	濃口醤油		0.8
食塩		0.6	
こしょう		0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3	
ごま油		0.2	
湯		140	
(袋)野菜マフィン		25	

8日(月)			9日(火)			10日(水)			11日(木)			12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
ガーリッククピラフ(麦入り) 牛乳 ごぼうサラダ うずら卵とロメインレタスのスープ 牛乳プリン(小中のみ)	精白米(自校)	59	麦ごはん 牛乳 さばの生姜煮 大根のおかか和え 豚汁 はるみ(小中のみ)	精白米(委託)	60	きなこ揚げパン 牛乳 肉団子とフォアのスープ ひじきとチーズのサラダ	コッペパン	50	わかめごはん(麦入り) 牛乳 筑前煮 小松菜のアーモンド和え みかんタルト(小中のみ)	精白米(自校)	66	カレールードン 牛乳 海そうサラダ ヨーグルト(小中のみ)	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	幼~小3 200
	米粒麦 自校	6		精白米(委託)	70		コッペパン	60		精白米(自校)	73		(袋)ゆでうどん さぬきの夢	小4~6 280
	(冷)鶏肉 胸・皮なし カット	10		米粒麦 委託	6		なたね油	6		米粒麦 自校	6		(袋)ゆでうどん さぬきの夢	中 300
	(冷)鶏肉 もも・皮なし カット	15		米粒麦 委託	7		きな粉	4.5		米粒麦 自校	7		牛肉 スライス	30
	白ぶどう酒	1		牛乳	206		砂糖(三温糖)	3		炊き込みわかめ	2		玉葱	40
	玉葱	15					食塩	0.01					人参	10
	人参	5					紙ナフキン	1		牛乳	206		中ねぎ	5
	エリンギ カット	5		(冷)さばの生姜煮	幼・小 50								にんにく	0.5
	(冷)むき枝豆	3		(冷)さばの生姜煮	中 70								生姜	0.2
	にんにく	1											サラダ油	2
	サラダ油	1.4											カレー粉	1.1
	有塩バター	0.6		ローズハム 短冊 卵抜き	7								(レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		きゅうり	15		(冷)肉だんご	30					チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.6		人参	5		白菜	30					トマトケチャップ	2
	こしょう	0.04		(乾)干しわかめ カット	0.5		玉葱	25					ウスターソース	1.7
				食酢	2		(レト)たけのこポイル(ホール)	8					とんかつソース	1
	牛乳	206		濃口醤油	2		人参	8					濃口醤油	1
	(レト)まぐろ油漬	8		サラダ油	0.5		しいたけ スライス	3					チャツネ	1
	洗いごぼう	30		ごま油	0.5		中ねぎ	5					赤ぶどう酒	1
	きゅうり	10		砂糖(上白糖)	1		フォー	4					食塩	0.8
	人参	8		花かつお	0.8		生姜	0.5					こしょう	0.03
	(缶)ホールコーン	5					(レト)がらスープ	4					コーンスターチ	4
	食酢	2.7		豚赤肉スライス	10		濃口醤油	1					湯	85
	濃口醤油	2		さつまいも 角切り	40		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2					牛乳	206
	サラダ油	1.5		洗いごぼう	10		食塩	0.3						
砂糖(上白糖)	0.5	つきこんにやく	10	こしょう	0.03			(レト)まぐろ油漬	8					
こしょう	0.02	人参	5	湯	120			(乾)海藻ミックス	1					
		もやし	10					キャベツ	30					
ボンレスハム 短冊 卵抜き	5	中ねぎ	5	(レト)まぐろ油漬	8			サラダ油	15					
(レト)うずら卵	25	麦みそ	9	キャベツ	30			(缶)ホールコーン	5					
玉葱	25	だし煮干し	4	人参	5			食酢	3					
ロメインレタス	20	水	100	ダイスチーズ 角 生食用	6			濃口醤油	3					
サラダ油	0.5			(乾)ひじき	1.5			砂糖(上白糖)	1.5					
(レト)がらスープ	4	はるみ	50	食酢	3			ごま油	0.5					
食塩	0.6	紙ナフキン	1	サラダ油	2			サラダ油	0.5					
濃口醤油	0.5			濃口醤油	2									
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3			砂糖(上白糖)	0.8			(個)ヨーグルト	小 80					
でんぷん	0.5							(個)ヨーグルト	中 100					
ごま油	0.2													
こしょう	0.03													
湯	120													
(個)牛乳プリン	40													

15日(月)		
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
牛乳	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
ちくわの磯辺揚げ 小松菜とたくあんのごまあえ すいとん汁 ぶどうゼリー おなかふりかけ (小中のみ)	牛乳	206
	生ちくわ	50
	天ぷら粉 乳・卵抜き	6
	青のり粉	0.3
	水	12
	なたね油	4.5
	小松菜	25
	キャベツ	35
	人参	5
	たくあん漬 きざみ	5
	濃口醤油	1
	炒り白ごま	1.5
	(冷)すいとん	25
	油揚げ	5
	大根	25
	人参	10
中ねぎ	5	
中みそ	6	
甘みそ	5	
だし煮干し	4	
水	110	
(個)ぶどうゼリー	40	
(袋)おなかふりかけ(27日目フリー)	2	

16日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじきごはん (麦入り) 牛乳 大根と厚あげのそぼろ煮 そうめん汁 黒豆とナッツ (小中のみ)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	牛赤肉 スライス	15
	油揚げ	5
	人参	5
	つきこんにやく(ハーフ)	5
	(冷)むき枝豆	5
	(乾)ひじき	1
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
	清酒	2
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.5
	牛乳	206
	(冷)厚揚げ カット	40
	豚赤肉ミンチ	15
大根	60	
人参	10	
(冷)グリーンピース	5	
生姜	0.5	
サラダ油	0.5	
濃口醤油	3	
砂糖(上白糖)	2	
清酒	1	
みりん	1	
でんぷん	0.5	
だし汁	10	
型抜きかまぼこ(桜)	6	
玉葱	25	
(乾)そうめん	3	
中ねぎ	5	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
食塩	0.5	
淡口醤油	0.4	
清酒	1	
水	130	
(袋)黒豆とナッツ	小 10	
(袋)黒豆とナッツ	中 15	

17日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン (袋入り) 牛乳 チリコンカン 切り干し大根のサラダ いちごジャム (小中のみ)	コッペパン	幼 30
	コッペパン	小1 40
	コッペパン	小2・3 50
	コッペパン	小4 60
	コッペパン	小5~中 70
	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
	(袋)トマト水煮	8
	にんにく	1
	パセリ	0.8
	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	
(冷)グリーンピース	1	
赤ぶどう酒	0.5	
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	
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	2.7	
濃口醤油	2.5	
砂糖(上白糖)	1.2	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
炒り白ごま	1	
(袋)いちごジャム	15	

18日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華どんぶり (麦ごはん) 牛乳 春雨サラダ さつまいものから揚げ	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	豚赤肉スライス	20
	生姜	2
	濃口醤油	1
	清酒	1
	(冷)紫いか 短冊	10
	清酒	1
	(レト)うずら卵	25
	白菜	30
	玉葱	30
	(レト)たけのこ(ホール)	15
	人参	10
	チンゲンサイ	5
	ごま油	0.5
	(レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
食塩	0.5	
こしょう	0.04	
でんぷん	1	
湯	55	
牛乳	206	
もやし	25	
きゅうり	15	
人参	7	
(乾)はるさめ カット	5	
濃口醤油	2	
食酢	2	
砂糖(上白糖)	1.6	
ごま油	1	
からし粉	0.06	
さつまいも 角切り	50	
なたね油	4	
食塩	0.2	

19日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフハンバーガー (コッペパン ハンバーガー ゆで野菜 濃厚ソース) 牛乳 コーンクリームシチュー 清見オレンジ (小中のみ)	コッペパン(丸型)	50
	コッペパン(丸型)	60
	牛乳	206
	(冷)ハンバーグ(ポイル)	幼・小 60
	(冷)ハンバーグ(ポイル)	中 80
	キャベツ	35
	人参	10
	ゆで塩	0.5
	(袋)濃厚ソース	10
	ベーコン スライス	8
	(缶)クリームコーン	20
	(缶)ホールコーン	5
	玉葱	40
	人参	10
	エリンギ カット	8
	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉	4
	有塩バター	1
	サラダ油	2
(レト)がらスープ	4	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食塩	0.6	
こしょう	0.04	
ローリエ	0.1	
調理用牛乳	30	
生クリーム	2	
水	75	
清見オレンジ	50	

22日(月)

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
かたくちいわしの南蛮漬け	(冷)かたくちいわし 粉付き	35
	なたね油	4
	細ねぎ	2
	食酢	3.5
	濃口醤油	2.5
	砂糖(上白糖)	2.5
	みりん	0.9
	一味	0.01
	水	1.3
	もやし	30
	小松菜	25
	人参	7
	濃口醤油	2.5
	花かつお	1
うちこみ汁	油揚げ	5
	生うどん さぬきの夢2009	20
	大根	15
	人参	8
	中ねぎ	5
	しいたけ スライス	5
	中みそ	6
	甘みそ	5
	だし煮干し	4
	水	150

23日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
牛乳	牛乳	206
がんとどきとひじきのうま煮	牛赤肉 スライス	20
	(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
	濃口醤油	4
	砂糖(三温糖)	3
	みりん	0.5
	だし汁	20
	油揚げ	5
	大根	30
	人参	10
	中ねぎ	5
	(乾)干しわかめ カット	0.5
中みそ	6	
甘みそ	5	
だし煮干し	4	
湯	120	
チーズ(小中のみ)	(個)チーズ 鉄強化	15