

7日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレーライス	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
牛乳	牛乳	206
	牛肉スライス	20
牛乳	(乾)赤レンズ豆	5
	じゃがいも皮むきカット	50
にんじん	皮むき玉葱	40
	人参	10
サラダ	セロリ	5
	(冷)むき枝豆	5
小魚入りアーモンド	(レト)トマト水煮	5
	おろしにんにく	0.5
小魚入りアーモンド	なたね油	1
	小麦粉(中力粉)	5.5
小魚入りアーモンド	なたね油	4.5
	カレー粉	1
小魚入りアーモンド	(レト)がらスープ	3
	ウスターソース	3
小魚入りアーモンド	赤ぶどう酒	2
	トマトケチャップ	2
小魚入りアーモンド	とんかつソース	1
	濃口醤油	1
小魚入りアーモンド	チャツネ	1
	食塩	0.8
小魚入りアーモンド	こしょう	0.04
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
小魚入りアーモンド	湯	90
	人参	22
小魚入りアーモンド	(冷)さやいんげん	20
	(レト)まぐろ油漬	7
小魚入りアーモンド	すだち酢	1.5
	濃口醤油	1.8
小魚入りアーモンド	砂糖(上白糖)	1.2
	(袋)小魚入りアーモンド	8

517g

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
麦ごはん	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳	牛乳	206
	小いわし	35
小いわし	なたね油	6
	小松菜	17
小いわし	太もやし	28
	人参	5
小いわし	味付けもみのり	1.2
	濃口醤油	1.2
小いわし	春大根	30
	人参	7
小いわし	油揚げ	7
	干しわかめ(カット)	0.5
小いわし	中ねぎ	3
	中みそ	5
小いわし	白みそ	2
	だし煮干し	3
小いわし	湯	105
	(袋)ミックスナッツ	15

583g

9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
コッペパン	牛乳	206
	ミニウインナー	20
コッペパン	じゃがいも皮むきカット	40
	皮むき玉葱	25
コッペパン	キャベツ	20
	人参	10
コッペパン	なたね油	1
	(レト)がらスープ	3
コッペパン	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
コッペパン	こしょう	0.03
	ローリエ	0.1
コッペパン	湯	80
	れんこん カット	25
コッペパン	きゅうり	20
	(レト)ホールコーン	5
コッペパン	食酢	2
	なたね油	0.5
コッペパン	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1
コッペパン	アーモンド(粉)	1.2
	アーモンド(刻み)	1.2
コッペパン	(個)ヨーグルト 鉄強化	70

634g

10日(金)

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
麦ごはん	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
麦ごはん	牛乳	206
	豚肉 スライス	20
麦ごはん	清酒	1
	(乾)高野豆腐(サイコロ)	12
麦ごはん	皮むき玉葱	30
	人参	10
麦ごはん	(冷)さやいんげん	7
	干しいたけ(スライス)	1
麦ごはん	濃口醤油	3.3
	砂糖(三温糖)	1.9
麦ごはん	食塩	0.3
	なたね油	1
麦ごはん	湯	60
	小松菜	17
麦ごはん	太もやし	28
	人参	5
麦ごはん	濃口醤油	1.2
	花かつお 碎片	1
麦ごはん	(個)納豆	小 20
	(個)納豆	中 30

512g

13日(月)				14日(火)				15日(水)				16日(木)				17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
菜 め し 0 牛 乳 206 豆 あ じ の 南 蛮 漬 け 切 干 大 根 煮 84 																			

20日(月)				21日(火)				22日(水)				23日(木)				24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
コッペパン 50 206 牛乳 牛乳 魚のレモンマリネ イタリアンサラダ ミネストローネ 56 188	コッペパン		50	麦ごはん 72 牛乳 206 厚揚げとたけのこの煮物 おひたし いかなごの佃煮 8 508g	精白米(委託)		60	麦ごはん 72 牛乳 206 中華丼 かぼちゃのフライ 159 59 496g	精白米(委託)		60	赤飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ すまし汁 ミニトマト いちごクレープ 175 30 40 645g	精白米(自校)		60	小型コッペパン 30 206 牛乳 牛乳 スパゲティ ミートソース グリーンスラダ チーズ 53 15 462g	コッペパン		30
	コッペパン		50		精白米(委託)		70		精白米(委託)		70		もち米		12		コッペパン		30
					米粒麦 委託		6		米粒麦 委託		6		炊き込み赤飯の素		17				
	牛乳	○	206		米粒麦 委託		7		米粒麦 委託		7		食塩		0.15		牛乳	○	206
													炒り白ごま 500g		0.7				
	(冷)メルルーサ2cm角切(皮付き骨なし)		50		牛乳	○	206		牛乳	○	206		なたね油		0.2				
	でんぷん		5																
	米粉		2		豚肉 スライス		20		豚肉 スライス		25		牛乳	○	206				
	なたね油		6		清酒		1		おろし生姜		0.2								
	皮むき玉葱		15		おろし生姜		0.1		濃口醤油		1.2		鶏肉 胸・皮なし(唐揚げ用)		30				
	人参		5		(冷)厚揚げ カット		30		清酒		1		鶏肉 もも・皮なし(唐揚げ用)		20				
	なたね油		0.5		(レト)新たけのこ水煮 カット		25		なると カット		15		濃口醤油		1.5				
	(冷)レモン果汁		3.5		ごぼう 斜めカット		20		チンゲンサイ		20		清酒		1.5				
	砂糖(上白糖)		3.2		人参		15		皮むき玉葱		20		食塩		0.2				
	濃口醤油		1		しめじ		10		人参		8		こしょう		0.02				
	でんぷん		0.2		(冷)さやいんげん		7		しいたけスライス		5		おろしにんにく		0.5				
	湯		5		なたね油		1		(レト)たけのこ水煮 短冊切り		10		米粉		3				
					濃口醤油		4.7		なたね油		1		でんぷん		8				
	アスパラガス		20		砂糖(中双糖)		2.5		ごま油		0.5		なたね油		5				
	太もやし		20		ごま油		0.2		(レト)がらスープ		3								
	(レト)ホールコーン		5		水		20		濃口醤油		1.5		型抜きかまぼこ(桜)		12				
	イタリアンドレッシング 乳・卵抜き		4.5						チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.4		(レト)新たけのこ水煮 カット		15				
					キャベツ		20		食塩		0.4		えのきたけ(1/2カット)		7				
	ベーコン スライス		7		太もやし		30		こしょう		0.06		干しわかめ(カット)		0.5				
	皮むき玉葱		20		濃口醤油		1.2		でんぷん		1.5		中ねぎ		3				
	じゃがいも皮むきカット		20		花かつお 碎片		1		湯		40		清酒		1				
(レト)トマト水煮		15							濃口醤油		0.7								
おろしにんにく		0.1	(袋)いかなご佃煮		8	(冷)かぼちゃフライ		52	食塩		0.4								
なたね油		0.5				なたね油		7	だし削り節 鯖抜き		3								
(レト)がらスープ		3							だし昆布		1								
赤ぶどう酒		1							水		110								
トマトパウダー		0.6																	
食塩		0.3																	
こしょう		0.03																	
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.4																	
砂糖(上白糖)		0.1																	
ローリエ		0.1																	
湯		90																	
				</															

27日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチごはん	精白米(自校)	60
	豚肉 スライス	15
	おろし生姜	0.8
	淡口醤油	1.2
	砂糖(上白糖)	0.8
	白菜キムチ(ごはん用)1kg	20
	人参	5
	(冷)むき枝豆	3
	ごま油	0.1
	清酒	1.6
	淡口醤油	2.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	牛乳	206
牛乳	太もやし	25
	きゅうり	20
	人参	5
	食酢	2
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1
	ごま油	1
	炒り白ごま 500g	1.2
	(冷)豆腐 カット	30
	ベーコン スライス	5
	皮むき玉葱	25
	しめじ	5
	中ねぎ	5
ナムル	(レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	濃口醤油	2
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	でんぷん	0.1
	ごま油	0.1
	湯	100
	(個)黒ごまプリン	40

621g

28日(火)

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	206
	(冷)さわら	小 50
	(冷)さわら	中 70
	食塩	0.2
	(冷)さやいんげん	20
	れんこん カット	15
	濃口醤油	2
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1
いんげんのごま酢あえ	炒り白ごま 500g	1
	すりごま	1
	(冷)豆腐 カット	30
	えのきたけ(1/2カット)	15
	干しわかめ(カット)	0.5
	中ねぎ	5
	清酒	1
	濃口醤油	1
	食塩	0.3
	だし削り節 鯖抜き	3
	だし昆布	1
	水	100
	(袋)柏餅	30
わかめ汁		

583g

30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
	(レト)あさりむき身	10
	白ぶどう酒	1
	ベーコン スライス	15
	じゃがいも皮むきカット	30
	皮むき玉葱	35
	人参	10
	しめじ	5
	パセリ	0.5
	なたね油	0.5
	なたね油	1
バター	バター	2
	小麦粉(中力粉)	2
	調理用牛乳	30
	生クリーム	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.02
	ローリエ	0.1
	湯	40
	キャベツ	20
	アスパラガス	20
	(レト)まぐろ油漬	7
	(レト)ホールコーン	7
かんきつドレッシング	かんきつドレッシング	4
	(DP)はちみつ&マーガリン	11

524g