

1日(金)		
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	牛乳	○ 206
厚 揚 げ	豚肉(スライス)	20
	(冷)厚揚げ カット	40
の 甘 酢 煮	皮むき玉葱	20
	白菜	25
ア ー モ ン ド	(湿)たけのこ水煮(短冊切り)	15
	人参	10
和 え	(乾)干しいたけ スライス	0.5
	(冷)おろしにんにく	0.5
	なたね油	1
	食酢	2.5
	砂糖(上白糖)	3.8
	濃口醤油	4
	トマトケチャップ	2.7
	清酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.1
	でんぷん	1
	水	10
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	濃口醤油	2
	食酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1
	アーモンド(刻み)	1.2
	アーモンド(粉)	1.2

7日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
みそ ラー メン	(袋)中華そば	小1~3 150	
	(袋)中華そば	小4~6 200	
	(袋)中華そば	中 250	
	豚赤肉(スライス)	15	
	清酒	1	
	濃口醤油	1	
	(レト)うずら卵	20	
	牛乳	太もやし 25	
	春 巻 き	キャベツ	20
		人参	10
中ねぎ		3	
(レト)ホールコーン		5	
(乾)きくらげ 千切り		0.7	
(冷)おろしにんにく		0.7	
ごま油		1	
赤みそ		7	
(レト)がらスープ		3	
清酒		1.5	
ミ ニ ト マ ト	砂糖(上白糖)	1.2	
	中華スープ ねり状	0.8	
	食塩	0.4	
	こしょう	0.03	
	湯	125	
	牛乳	○ 206	
	(冷)春巻き	50	
	なたね油 ローリー	7	
	ミニトマト(35個入り)	30	
	ミニトマト(43個入り)	30	
ヨ ー グ ル ト (中 の み)	(個)ヨーグルト 80g	80	

8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	
	牛 乳	鶏肉 胸・皮なし(唐揚げ用)	30
		鶏肉 もも・皮なし(唐揚げ用)	20
		清酒	1
		食塩	0.15
		こしょう	0.06
でんぷん		4	
米粉		1	
なたね油 ローリー		7	
(冷)レモン果汁		3.5	
はちみつ 百花		1.5	
鶏 肉 の は ち み つ レ モ ン ソ ー ス	濃口醤油	2.8	
	砂糖(上白糖)	1.5	
	みりん	0.7	
	でんぷん	0.2	
	湯	5	
	ベーコン スライス	8	
	皮むき玉葱	30	
	じゃがいも 皮むき 角切り	25	
	人参	10	
ス か け 野 菜 ス ー プ	(冷)白いんげん豆	7	
	なたね油	0.6	
	(レト)がらスープ	3	
	食塩	0.6	
	こしょう	0.04	
	濃口醤油	0.5	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
	ローリエ	0.1	
	湯	105	
パ イ ナ ッ プ ル	(袋)パイ	小 35	
	(袋)パイ	中 50	

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
コッペパン	コッペパン	50	えんどうごはん	精白米(自校)	68	きなこ茶揚げパン	コッペパン	50	麦ごはん	精白米(委託)	60	麦ごはん	精白米(委託)	60
	コッペパン	50		精白米(自校)	75		コッペパン	70		精白米(委託)	70		精白米(委託)	70
牛乳	牛乳	206	牛乳	(冷)むきえんどう豆	12	牛乳	なたね油 ローリー	5	牛乳	米粒麦 委託	6	牛乳	米粒麦 委託	6
	(レト)あさりむき身	10		清酒	2.1		きな粉 青大豆	3		米粒麦 委託	7		米粒麦 委託	7
クラム	白ぶどう酒	1	牛乳	食塩	1	牛乳	煎茶 粉末	0.4	焼き豆腐のみそそば煮	牛乳	206	ハヤシライス	牛乳	206
	ベーコン スライス	15		だし昆布	0.5		砂糖(上白糖)	4		食塩	0.01		豚肉ミンチ	15
チャウダー	じゃがいも 皮むき 角切り	30	筑前煮	鶏肉 胸・皮なし(カット)	21	野菜のスープ煮	紙ナフキン	1	春大根の和えもの	(冷)焼き豆腐 カット	65	ツナサラダ	皮むき玉葱	40
	皮むき玉葱	40		鶏肉 もも・皮なし(カット)	14		牛乳	206		皮むき玉葱	40		皮むき玉葱	40
かみかみサラダ	人参	10	おかか	清酒	1	グリーンサラダ	鶏肉 胸・皮なし(カット)	12	小魚入りアーモンド	人参	10	小魚入りアーモンド	(レト)トマト水煮	15
	しめじ	8		早煮昆布 カット	1		野菜の	8		中ねぎ	3		人参	12
大豆クリーム	(冷)むき枝豆	5	和え	ごぼう(斜め・5mm厚さ)	25	ヨーグルト	鶏肉 もも・皮なし(カット)	8	小魚入りアーモンド	(乾)干しいたけ スライス	0.8	小魚入りアーモンド	(冷)むき枝豆	5
	なたね油	0.5		れんこん(いちょう8mm)	15		グリーン	(冷)白いんげん豆		5	おろし生姜		0.3	おろし生姜
大豆クリーム	なたね油	1	野菜マフィン	(レト)たけのこ水煮(乱切り)	20	ヨーグルト	マカロニ(シェル)	5	小魚入りアーモンド	(冷)おろしにんにく	0.2	小魚入りアーモンド	小麦粉	5
	有塩バター	2		人参	12		皮むき玉葱	30		ごま油	1		ごま油	1
大豆クリーム	小麦粉	2	野菜マフィン	濃口醤油	4.3	ヨーグルト	キャベツ	25	小魚入りアーモンド	赤みそ	5	小魚入りアーモンド	なたね油	2
	調理用牛乳	30		なたね油	0.5		人参	10		清酒	3		清酒	3
大豆クリーム	生クリーム	1	野菜マフィン	濃口醤油	4.3	ヨーグルト	エリンギ カット	10	小魚入りアーモンド	濃口醤油	2.1	小魚入りアーモンド	(レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		砂糖(中双糖)	2.6		グリーン	(レト)がらスープ		3	濃口醤油		2.1	濃口醤油
大豆クリーム	食塩	0.3	野菜マフィン	砂糖(中双糖)	2.6	ヨーグルト	食塩	0.3	小魚入りアーモンド	砂糖(三温糖)	2	小魚入りアーモンド	赤ぶどう酒	2
	こしょう	0.02		でんぷん	0.7		食塩	0.3		でんぷん	0.5		砂糖(三温糖)	2
大豆クリーム	ローリエ	0.1	野菜マフィン	ごま油	0.5	ヨーグルト	こしょう	0.03	小魚入りアーモンド	湯	20	小魚入りアーモンド	食塩	1.3
	湯	40		湯	20		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		湯	20		湯	20
大豆クリーム	さきいか	3	野菜マフィン	太もやし	30	ヨーグルト	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	小魚入りアーモンド	春大根	35	小魚入りアーモンド	こしょう	0.07
	太もやし	20		小松菜	15		ローリエ	0.1		春大根	35		春大根	35
大豆クリーム	きゅうり	20	野菜マフィン	人参	5	ヨーグルト	湯	100	小魚入りアーモンド	人参	5	小魚入りアーモンド	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	人参	5		濃口醤油	1.5		アスパラガス	20		人参	5		人参	5
大豆クリーム	(レト)ホールコーン	5	野菜マフィン	花かつお 碎片	1	ヨーグルト	アスパラガス	20	小魚入りアーモンド	(レト)ホールコーン	5	小魚入りアーモンド	砂糖(上白糖)	0.5
	砂糖(上白糖)	1		(袋)野菜マフィン	30		きゅうり	20		(レト)ホールコーン	5		(レト)ホールコーン	5
大豆クリーム	濃口醤油	1.5	野菜マフィン			ヨーグルト	きゅうり	20	小魚入りアーモンド	和風ドレッシング 乳・卵抜き	4.5	小魚入りアーモンド	ピザ用チーズ	2
	食酢	1.5					人参	5		和風ドレッシング 乳・卵抜き	4.5		和風ドレッシング 乳・卵抜き	4.5
大豆クリーム	ごま油	0.2	野菜マフィン			ヨーグルト	人参	5	小魚入りアーモンド	(袋)小魚入りアーモンド	8	小魚入りアーモンド	ローリエ	0.1
	炒り白ごま 500g	1					濃口醤油	1		(袋)小魚入りアーモンド	8		(袋)小魚入りアーモンド	8
大豆クリーム	(個)チョコ大豆クリーム	小 10	野菜マフィン			ヨーグルト	食酢	0.7	小魚入りアーモンド			小魚入りアーモンド	(レト)まぐろ油漬	8
	(個)チョコ大豆クリーム	中 15					食塩	0.3						
大豆クリーム			野菜マフィン			ヨーグルト	こしょう	0.02	小魚入りアーモンド			小魚入りアーモンド	(冷)ブロッコリー	30
							(個)ヨーグルト 鉄分強化	70						
大豆クリーム			野菜マフィン			ヨーグルト			小魚入りアーモンド			小魚入りアーモンド	(冷)カリフラワー	5
大豆クリーム			野菜マフィン			ヨーグルト			小魚入りアーモンド			小魚入りアーモンド	イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	4

献立名	食品名	一人当り 正味分量
18日(月) 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	
いかのさらさら揚げ 野菜のたくあん和え わかめのみそ汁	(冷)紫いか 短冊	45
	おろし生姜	1
	濃口醤油	1.5
	清酒	1.2
	砂糖(上白糖)	0.9
	カレー粉	0.5
	でんぷん	8
	米粉	3
	なたね油 ローリー	7
	太もやし	25
	キャベツ	20
	人参	5
	たくあん 刻み	5
濃口醤油	1.5	
炒り白ごま 500g	1.2	
(冷)豆腐 カット	20	
油揚げ	5	
皮むき玉葱	20	
人参	7	
中ねぎ	3	
(乾)干しわかめ カット	0.3	
中みそ	5	
白みそ	2	
だし煮干し	3	
水	100	

献立名	食品名	一人当り 正味分量
19日(火) ごはん	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
牛乳 八宝菜 中華サラダ ひじきのり	牛乳	○ 206
	豚肉(スライス)	25
	おろし生姜	0.8
	濃口醤油	1
	清酒	0.5
	なると(3mm)	15
	(レト)うずら卵	25
	皮むき玉葱	35
	キャベツ	25
	(レト)たけのこ水煮(短冊切り)	20
	人参	15
	(乾)きくらげ 千切り	0.7
	なたね油	1
	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	
太もやし	25	
きゅうり	20	
人参	5	
(レト)ホールコーン	5	
濃口醤油	2.3	
食酢	2	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	0.6	
(袋)ひじきのり	10	

献立名	食品名	一人当り 正味分量
20日(水) 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	
高野豆腐の煮物 野菜のポン酢和え あさりのお煮	豚肉(スライス)	20
	清酒	1
	(乾)高野豆腐 サイコロ	15
	皮むき玉葱	30
	人参	10
	(冷)むき枝豆	5
	(乾)干しいたけ スライス	1
	濃口醤油	3
	砂糖(三温糖)	2.1
	食塩	0.36
	なたね油	1
	湯	70
	きゅうり	20
	太もやし	25
人参	5	
(レト)ホールコーン	5	
ポン酢	0.7	
濃口醤油	1.5	
砂糖(上白糖)	0.8	
炒り白ごま 500g	1	
(袋)あさりお煮	8	

献立名	食品名	一人当り 正味分量
21日(木) コッペパン	コッペパン	50
	コッペパン	50
牛乳 じゃがいものカレー煮 にんじんサラダ ブルーベリージャム	牛乳	○ 206
	牛赤肉ミンチ	5
	豚赤肉ミンチ	5
	ミニウインナー	20
	(冷)金時豆	15
	じゃがいも 皮むき 角切り	50
	皮むき玉葱	45
	人参	15
	(冷)むき枝豆	5
	なたね油	0.5
	白ぶどう酒	2
	濃口醤油	1
	砂糖(三温糖)	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	カレー粉	0.3
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
湯	15	
(レト)まぐろ油漬	10	
人参	22	
(冷)さやいんげん	20	
かんきつドレッシング 乳・卵抜き	4.5	
(袋)ブルーベリージャム 小	15	
(袋)ブルーベリージャム 中	20	

献立名	食品名	一人当り 正味分量
22日(金) 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	
鮭の南蛮漬け ひじきと厚揚げの含め煮 小夏 野菜ふりかけ	(冷)鮭角切(2cm)	45
	でんぷん	4
	米粉	1
	なたね油 ローリー	7
	皮むき玉葱	12
	人参	3
	なたね油	0.5
	食酢	4
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	3
	みりん	1
	湯	1.5
	(冷)厚揚げ カット	15
	つきこんにやく(ハーフ)	18
	牛肉(スライス)	12
	ごぼう(ささがき)	20
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	(乾)ひじき	1.8
	なたね油	1
	濃口醤油	2.6
	砂糖(三温糖)	1.4
	みりん	0.5
	湯	10
	(袋)小夏(1/4)	35
	(袋)野菜ふりかけ	2.5

25日(月)			26日(火)			27日(水)			28日(木)			29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				
キムチごはん 牛乳 もやしのごまドレッシング和え 春雨スープ プリン	精白米(自校)	60	小型 コッペパン 牛乳 ひじき スパゲティ 牛乳 ひじき スパゲティ 夏みかん サラダ チーズ	コッペパン	30	カレ ー ピ ラ フ 牛 乳 ア ス パ ラ ガ ス の サ ラ ダ コ ン ソ メ ス ー プ コ コ ア ワ ッ フル	精白米(自校)	60	麦 ご は ん 牛 乳 さ ご し の お 茶 揚 げ い ん げ ん の ご ま 酢 和 え 新 た ま ね ぎ の み そ 汁 ひ じ き の り	精白米(委託)	60	コ ッ ペ パ ン 牛 乳 豚 肉 の ト マ ト 煮 イ タ リ ア ン サ ラ ダ み か ん ジ ュ ー ス	コッペパン	50				
	豚肉(スライス)	15		鶏肉 胸・皮なし(カット)	9		精白米(委託)	70		コッペパン	50							
	おろし生姜	0.8		牛乳	○ 206		鶏肉 もも・皮なし(カット)	6		米粒麦 委託	6		米粒麦 委託	7	牛乳	○ 206	豚肉(スライス)	25
	淡口醤油	1.2		スパゲティ(ハーフ)	35		白ぶどう酒	2		皮むき玉葱	10		牛乳	○ 206	牛乳	○ 206	じゃがいも 皮むき 角切り	60
	砂糖(上白糖)	0.8		食塩	1.3		皮むき玉葱	10		人参	10		(冷)さごし	小 50	(冷)さごし	中 70	皮むき玉葱	40
	(レト)白菜キムチ ご飯用	20		(レト)まぐろ油漬	15		(袋)マッシュルーム	5		(冷)おろしにんにく	0.2		(冷)さごし	中 70	清酒	2	(冷)ひよこ豆 水煮	20
	人参	5		ベーコン スライス	6.5		(冷)むき枝豆	5		有塩バター	0.25		清酒	2	食塩	0.2	パセリ	0.5
	(冷)むき枝豆	3		皮むき玉葱	30		(乾)むき枝豆	5		ウスターソース	1		食塩	0.2	食塩	0.2	(冷)おろしにんにく	0.5
	ごま油	0.1		エリンギ カット	8		(乾)長ひじき	2		食塩	0.9		食塩	5	でんぷん	5	なたね油	0.5
	清酒	1.6		人参	5		有塩バター	1		こしょう	0.03		米粉	2	煎茶 薫先	1	有塩バター	0.5
	濃口醤油	2.7		(乾)むき枝豆	5		濃口醤油	1.5		カレー粉	0.6		なたね油 ローリー	6	なたね油 ローリー	6	トマトケチャップ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3		有塩バター	1		食塩	0.3		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		赤ぶどう酒	1	(レト)トマト水煮	25	トマトケチャップ	3
	牛乳	○ 206		こしょう	0.04		食塩	0.3		牛乳	○ 206		イタリアン	15	砂糖(上白糖)	0.8	砂糖(上白糖)	0.8
	太もやし	25		なたね油	0.2		こしょう	0.04		アスパラガス	20		れんこん(いちよう3mm)	20	ウスターソース	0.7	ウスターソース	0.7
	きゅうり	20		きゅうり	15		きゅうり	15		きゅうり	20		人参	5	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	人参	5		キャベツ	20		キャベツ	20		人参	5		濃口醤油	2	食塩	0.4	食塩	0.4
	濃口醤油	2		(レト)夏みかん	15		(レト)夏みかん	15		かんきつドレッシング 乳・卵抜き	4.5		食酢	1.8	こしょう	0.04	こしょう	0.04
	食酢	1.5		なたね油	1		なたね油	1		ベーコン スライス	8		砂糖(上白糖)	1	砂糖(上白糖)	20	湯	20
	砂糖(上白糖)	1		食酢	3		食酢	3		じゃがいも 皮むき 角切り	25		ごま油	0.5	ごま油	0.5	みかん	20
	なたね油	0.5		砂糖(上白糖)	1		砂糖(上白糖)	1		皮むき玉葱	25		すりごま	1.2	すりごま	1.2	きゅうり	25
	ごま油	0.5		食塩	0.15		食塩	0.15		マカロニ(シェル)	3.5		油揚げ	5	油揚げ	5	人参	5
	炒り白ごま 500g	1		こしょう	0.03		こしょう	0.03		なたね油	0.5		(冷)豆腐 カット	25	(冷)豆腐 カット	25	人參	5
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	7		(個)チーズ 鉄強化	15		(個)チーズ 鉄強化	15		パセリ	0.8		皮むき玉葱	20	皮むき玉葱	20	(レト)ホールコーン	5
	(レト)うずら卵	20								(レト)がらスープ	3		中ねぎ	3	中ねぎ	3	イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	4.5
	(乾)はるさめ 太	5								濃口醤油	0.5		(乾)干しわかめ カット	0.4	(乾)干しわかめ カット	0.4	(個)みかんジュース	125
皮むき玉葱	20					チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	中みそ	6	中みそ	6							
チンゲンサイ	10					食塩	0.3	白みそ	3	白みそ	3							
食塩	0.3					こしょう	0.03	だし煮干し	3	だし煮干し	3							
こしょう	0.03					ローリエ	0.1	湯	100	湯	100							
濃口醤油	0.8					湯	110											
(レト)がらスープ	3					(袋)ココアワッフル	28											
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3																	
でんぷん	0.2																	
ごま油	0.1																	
湯	110																	
(個)プリン 鉄強化	60																	