

1日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
たご飯	精白米(自枝)	60
	(冷)たご カット	15
	おろし生姜	0.3
	油揚げ	5
牛乳	洗いごぼう	10
	人参	7
茎わかめの かめのきんぴら	(冷)むき枝豆	5
	淡口醤油	2.4
	清酒	2.4
	砂糖(上白糖)	0.3
	食塩	0.8
	だし昆布	0.5
	牛乳	○ 206
	豆腐のみそ汁	
柏餅	豚肉(スライス)	15
	ごぼう(さがぎ)	25
	人参	10
	(乾)茎わかめ カット	1.8
	炒り白ごま	1
	ごま油	0.7
	濃口醤油	3
	砂糖(中双糖)	1.3
	みりん	0.5
	だし汁	10
	(冷)豆腐(カット)	20
	油揚げ	8
	皮むき玉葱	20
しめじ	10	
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	97	
(個)柏餅	30	

2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
	(冷)メルルーサ カット(2cm角)	50
牛乳	でんぷん	5
	米粉	2
魚のレモン ソース	なたね油 ローリー	7
	サラダ油	0.5
	(冷)レモン果汁	3.5
	砂糖(上白糖)	3.5
	濃口醤油	1.2
	でんぷん	0.3
	湯	5
	ベーコン(スライス)	8
	皮むき玉葱	20
	ズッキーニ	20
	人参	10
	皮むきじゃがいも(2cm)	20
パセリ	0.5	
マカロニ(シエル)	4	
サラダ油	1	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
濃口醤油	1	
ローリエ	0.1	
湯	105	
(個)チーズ 鉄強化	15	

3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
	豚肉ミンチ	20
牛乳	(冷)金時豆	30
	皮むきじゃがいも(2cm)	50
チリコン カーン	皮むき玉葱	55
	人参	15
	(冷)むき枝豆	5
	(レト)トマト水煮	10
	おろしにんにく	1
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ	6.5
	アスパラガス	1.5
	ウスターソース	1.2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.4
	チリパウダー	0.1
	湯	30
アスパラ ガスの サラダ	アスパラガス	20
	きゅうり	20
	(レト)ホールコーン	7
	りんご酢	2
	食酢	1
	砂糖(上白糖)	0.8
	オリーブ油	0.3
	サラダ油	0.3
食塩	0.2	
こしょう	0.02	
みかん ジュース	(個)みかんジュース	125
	(袋)黒豆きなこクリーム	10

6日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
枝豆 ごはん	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	(冷)むき枝豆	12
	清酒	1.5
	食塩	0.8
牛乳	だし昆布	0.5
	牛乳	○ 206
いかのさらさら揚げ ふしめん汁 七タゼリー ミニトマト	(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
	皮むき玉葱	25
	えのきたけ(1/2)	7
	ふしめん	7
	人参	5
中ねぎ	3	
濃口醤油	0.5	
食塩	0.5	
だし削り節 鯖抜き	5	
だし昆布	1	
水	110	
(個)七タゼリー	50	
ミニトマト(35個入り)	30	
ミニトマト(43個入り)	30	

7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
じゃがいものそぼろ煮 おかかあえ あさりの佃煮	牛肉ミンチ	10
	豚肉ミンチ	15
	清酒	1
	皮むきじゃがいも(2cm)	70
	皮むき玉葱	40
	つきこんにゃく(ハーフ)	20
	人参	15
	(冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	濃口醤油	3.4
	砂糖(中双糖)	2.3
	でんぷん	0.5
	食塩	0.1
湯	8	
太もやし	25	
(冷)ブロックリー	20	
人参	5	
濃口醤油	1.5	
花かつお(碎片)	1	
あさり佃煮(個装)	8	

8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
	豚肉(スライス)	45
	おろし生姜	1.5
豚肉のしょうが焼き かぼちゃのみそ汁 いちごクレープ おかかふりかけ	おろしにんにく	0.2
	濃口醤油	4
	清酒	1
	砂糖(上白糖)	1
	みりん	0.5
	サラダ油	2
	皮むき玉葱	35
	エリンギ カット	8
	かぼちゃ カット皮付	25
	えのきたけ(1/2)	10
	皮むき玉葱	15
	油揚げ	7
	中ねぎ	3
中みそ	5	
白みそ	2	
だし煮干し	3	
水	100	
(個)いちごクレープ	40	
(袋)おかかふりかけ(27品目フリー)	2	

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(丸型)	50
	コッペパン(丸型)	50
	牛乳	○ 206
	(冷)おからハンバーグ	小 50
	(冷)おからハンバーグ	中 60
照り焼きハンバーグ ゆで野菜 ミネストローネ ヨーグルト	砂糖(三温糖)	2.5
	濃口醤油	1.5
	みりん	2
	でんぷん	0.2
	湯	4
	キャベツ	30
	人参	5
	ベーコン(スライス)	7
	皮むき玉葱	25
	(レト)トマト水煮	20
	人参	5
	皮むきじゃがいも(2cm)	20
	マカロニ(シエル)	3.5
(冷)白いんげん豆	10	
サラダ油	0.6	
おろしにんにく	0.1	
(レト)がらスープ	3	
赤ぶどう酒	1	
トマトパウダー	0.8	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
砂糖(上白糖)	0.1	
ローリエ	0.1	
湯	100	
(個)ヨーグルト 鉄分強化	70	

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
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	牛乳	○ 206
麻婆豆腐 中華サラダ	豚肉ミンチ	25
	清酒	1
	(冷)豆腐(カット)	65
	皮むき玉葱	40
	人参	15
	(レト)たけのこ水煮(短冊切り)	15
	中ねぎ	5
	(乾)きくらげ 千切り	1.2
	おろし生姜	1
	おろしにんにく	0.8
	サラダ油	1
	トマトケチャップ	7
	濃口醤油	3.5
(レト)がらスープ	3	
赤みそ	2.1	
清酒	1	
三温糖	0.8	
中華スープ ねり状	0.3	
食塩	0.15	
豆板醤	0.15	
ごま油	0.1	
でんぷん	2	
湯	30	
太もやし	25	
きゅうり	20	
人参	5	
濃口醤油	2.3	
食酢	2	
砂糖(上白糖)	1	
ごま油	0.5	
炒り白ごま 500g	1	

13日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
夏野菜カレー (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
	牛肉(スライス)	15
	皮むき玉葱	30
	なす	20
	かぼちゃ カット皮付	25
	ピーマン	5
牛乳	(冷)むき枝豆	5
	(レト)ホールコーン	5
	(レト)トマト水煮	5
	おろしにんにく	0.5
	おろし生姜	0.2
	小麦粉	5.5
	サラダ油	4.5
	カレー粉	1
	サラダ油	3
	(レト)がらスープ	3
海藻サラダ	ウスターソース	3
	赤ぶどう酒	2
	トマトケチャップ	2
	とんかつソース	1
	濃口醤油	1
	チャツネ	1
	食塩	0.8
	こしょう	0.04
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	湯	90
小魚入りアーモンド	キャベツ	20
	きゅうり	10
	人参	5
	(乾)海藻ミックス	0.5
	(レト)ホールコーン	5
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	0.8
	食酢	2
	ごま油	0.3
	サラダ油	0.3
炒り白ごま 500g	1	
(袋)小魚入りアーモンド	8	

14日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型 コッペパン	コッペパン	30
	コッペパン	30
	牛乳	○ 206
	スバゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.3
	サラダ油	1
	牛肉ミンチ	15
	豚肉ミンチ	15
	皮むき玉葱	35
	人参	10
牛乳	エリンギ カット	10
	ピーマン	3
	おろしにんにく	0.3
	サラダ油	1
	(レト)トマトピューレ	13
	トマトケチャップ	7
	赤ぶどう酒	4
	ウスターソース	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.2
スバゲティ	こしょう	0.05
	さきいか	3
	太もやし	20
	きゅうり	20
	人参	5
	(レト)ホールコーン	5
	砂糖(上白糖)	0.8
	濃口醤油	1.5
	食酢	1.5
	ごま油	0.2
ミートソース	すりごま	1
	(個)プリン 鉄強化	60

15日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆 ごはん	精白米(自校)	60
	牛肉(スライス)	15
	清酒	0.6
	(レト)蒸大豆	13
	油揚げ	3
	人参	7
	(冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	清酒	2
	淡口醤油	2.5
牛乳	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.8
	だし昆布	0.5
	牛乳	○ 206
	小いわし	35
	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
	てんぷら	8
	油揚げ	8
小いわしの から揚げ	人参	7
	切干し大根	7
	(乾)干しいたけ スライス	0.5
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1
	濃口醤油	2.5
	砂糖(中双糖)	1.2
	みりん	0.5
	ごま油	0.2
	水	20

16日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
梅 ちりめん ごはん	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	梅ちりめん素 280g	3
	牛乳	○ 206
	豚肉(スライス)	30
	つきこんにやく(ハーフ)	30
	ごぼう(斜め・5mm厚さ)	35
	人参	15
	(冷)さやいんげん	8
	サラダ油	1
牛乳	濃口醤油	4.7
	清酒	1.9
	砂糖(中双糖)	1.9
	みりん	1.9
	でんぷん	1
	湯	25
	小松菜	15
	太もやし	30
	人参	5
	炒り白ごま 500g	1
豚肉と ごぼう の煮物	ボン酢	0.7
	濃口醤油	1.5
	砂糖(上白糖)	0.8
	(袋)ミックスナッツ	15

17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	○ 206
	豚肉(スライス)	25
	清酒	1
	高野豆腐(サイコロ)	15
	皮むき玉葱	40
	人参	10
	(冷)さやいんげん	10
	(乾)干しいたけ スライス	1
牛乳	サラダ油	1
	濃口醤油	3.3
	三温糖	1.9
	食塩	0.3
	湯	60
	ゆかり和え	
	小松菜	15
	太もやし	30
	人参	5
	赤じそ粉	0.5
煮物	濃口醤油	1
	(個)冷凍みかん	80

20日(月)

献立名	食品名		一人当り 正味分量
コッ ツペ パン	コッペパン		50
	コッペパン		50
牛 乳	牛乳	○	206
	(レト)あさりむき身		10
ク ラ ム チ ャ ウ ダ ー 野 菜 サ ラ ダ	白ぶどう酒		1
	ベーコン(スライス)		15
	皮むきじゃがいも(2cm)		30
	皮むき玉葱		40
	人参		10
	しめじ		8
	(冷)むき枝豆		5
	サラダ油		0.5
	サラダ油		1
	バター		2
	小麦粉		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	
太もやし		25	
人参		5	
食酢		2.3	
砂糖(上白糖)		0.8	
オリーブ油		0.4	
サラダ油		0.4	
食塩		0.2	
こしょう		0.02	

21日(火)

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 の 甘 酢 煮 野 菜 の 和 え 物	豚肉(スライス)		20
	(冷)厚揚げ(カット)		40
	皮むき玉葱		30
	(レト)たけのこ水煮(短冊切り)		20
	人参		10
	(乾)干しいたけ スライス		0.5
	おろしにんにく		0.5
	サラダ油		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	
青じそドレッシング		4.5	

22日(水)

献立名	食品名		一人当り 正味分量
コ ツ ペ パ ン	コッペパン		50
	コッペパン		50
牛 乳	牛乳	○	206
牛 乳 じ ゃ が い も の カ レ ー 煮 に ん じ ん サ ラ ダ	牛赤肉ミンチ		10
	豚赤肉ミンチ		10
	(冷)金時豆		15
	皮むきじゃがいも(2cm)		50
	皮むき玉葱		45
	人参		15
	(冷)むき枝豆		5
	サラダ油		0.5
	白ぶどう酒		2
	濃口醤油		1
	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		4.5	

27日(月)

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
豚キムチ	豚肉(スライス)	40
	おろし生姜	0.8
はるさめスープ	おろしにんにく	0.8
	清酒	1
プリン	キャベツ	30
	(レト)白菜キムチ	25
	太もやし	12
	にら	5
	ごま油	0.5
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	1
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	7
	(レト)うずら卵	20
	春雨(太め5cm)	3
	皮むき玉葱	20
	わかめ	0.4
	サラダ油	0.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	濃口醤油	0.8
	(レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	でんぶん	0.2
	ごま油	0.1
	湯	110
	(個)プリン 鉄強化	60

28日(火)

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
野菜のスー プ煮	鶏肉 胸・皮なし(カット)	12
	鶏肉 もも・皮なし(カット)	8
かんきつ サラダ	(冷)白いんげん豆	5
	皮むき玉葱	30
豆乳 プリン	皮むきじゃがいも(2cm)	30
	人参	10
	エリンギ カット	10
	(レト)がらスープ	3
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	ローリエ	0.1
	湯	100
	太もやし	20
	きゅうり	20
	人参	5
	かんきつドレッシング	4.5
	(個)豆乳プリン	40

29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	牛乳	○ 206
焼き豆腐 のみそそぼろ 煮	豚肉ミンチ	15
	(冷)焼き豆腐(カット)	65
和風 サラダ	皮むき玉葱	40
	人参	10
	中ねぎ	3
	(乾)干しいたけ スライス	0.8
	おろし生姜	0.3
	おろしにんにく	0.2
	ごま油	1
	赤みそ	5
	清酒	3
	濃口醤油	2.1
	三温糖	2
	でんぶん	0.5
	湯	20
	キャベツ	20
	人参	5
	(レト)ホールコーン	5
	和風ドレッシング	4.5

30日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯	精白米(自校)	60
	もち米	12
牛乳	炊き込み赤飯の素 1.5kg	17
	食塩	0.15
高野豆腐 の煮物	炒り白ごま 500g	0.7
	サラダ油	0.2
	牛乳	○ 206
	鶏肉 胸・皮なし(カット)	18
	鶏肉 もも・皮なし(カット)	12
	清酒	1
	高野豆腐(サイコロ)	15
	皮むき玉葱	35
	人参	10
	(冷)さやいんげん	7
	(乾)干しいたけ スライス	1
	濃口醤油	3
	三温糖	2.3
	食塩	0.36
	湯	60

31日(金)

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 ツナ サラダ	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
	皮むき玉葱	40
	皮むきじゃがいも(2cm)	30
	(レト)トマト水煮	15
	人参	12
	(冷)むき枝豆	5
	おろしにんにく	0.3
	小麦粉	5
	バター	3
	サラダ油	2
	濃口醤油	2
	(レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	2
	ウスターソース	2
	食塩	1.3
	こしょう	0.07
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	砂糖(上白糖)	0.5
	からし粉	0.15
	ピザ用チーズ	2
	ローリエ	0.1
	湯	80
	(レト)まぐろ油漬	8
	(冷)ブロッコリー	30
	(冷)カリフラワー	5
	イタリアンドレッシング	4.5