1日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
小型コッペパン　牛乳　イタリアンスパゲティ　ツナサラダ　みかんジュース（中のみ）	コッペパン		30
	コッペパン		30
	牛乳	○	206
	スパゲティ（ハーフ）		35
	ゆで塩		1
	なたね油		1
	豚肉（スライス）		30
	皮むき玉葱		30
	人参		10
	エリンギ　カット		10
	ピーマン		7
	（冷）おろしにんにく		0.3
	なたね油		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
	こしょう		0.05
	（冷）ブロッコリー		40
	（レト）まぐろ油漬		5
	（レト）ホールコーン		7
	なたね油		1
	（冷）レモン果汁		1.2
	食酢		1.5
	食塩		0.2
	こしょう		0.03
	砂糖（上白糖）		0.5
	（個）みかんジュース		125

2日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　厚揚げとごぼうの煮物　キャベツのおひたし　美生柑	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	牛乳	○	206
	豚肉（スライス）		20
	清酒		1
	おろし生姜		0.1
	（冷）厚揚げ　カット		30
	（レト）たけのこ水煮（乱切り）		20
	ごぼう（斜め・5mm厚さ）		25
	人参		15
	しめじ		10
	（冷）さやいんげん		7
	なたね油		1
	濃口醤油		4.7
	砂糖（中双糖）		2.5
	ごま油		0.1
	湯		20
	キャベツ		20
	太もやし		25
	人参		5
	濃口醤油		1.2
	花かつお　砕片		1
	（袋）美生柑　カット（1/4）		50

3日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
親子どんぶり（麦ごはん）　牛乳　かぼちゃのかのこ揚げ　小魚入りアーモンド	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
	鶏肉　胸・皮なし（カット）		18
	鶏肉　もも・皮なし（カット）		12
	鶏卵		25
	皮むき玉葱		50
	人参		10
	（乾）干ししいたけ　スライス		1
	中ねぎ		5
	濃口醤油		4.5
	みりん		3
	砂糖（上白糖）		1.5
	清酒		1
	食塩		0.5
	でんぷん		0.8
	だし削り節　鯖抜き		1.5
	だし昆布		0.5
	湯		50
	（冷）かぼちゃフライ		52
	なたね油　ローリー		5
	（袋）小魚入りアーモンド		8

4日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　ポークビーンズ　アスパラサラダ　マーマレード	コッペパン		50
	牛乳	○	206
	豚肉（スライス）		20
	赤ぶどう酒		2
	（レト）蒸大豆　県産		10
	（冷）白いんげん豆		20
	じゃがいも　皮むき　角切り		40
	皮むき玉葱		40
	人参		15
	パセリ		0.5
	（レト）トマト水煮		12
	なたね油		1
	トマトケチャップ		4
	砂糖（上白糖）		1
	ウスターソース		0.5
	食塩		0.5
	こしょう		0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3
	湯		20
	キャベツ		22
	アスパラガス		18
	（レト）ホールコーン		7
	なたね油		1.5
	（冷）レモン果汁		0.3
	食酢		1.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	砂糖（上白糖）		0.8
	（袋）マーマレード　食物繊維強化		15

5日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
いりこめし　牛乳　茎わかめとごぼうのきんぴら　ふしめん汁　ココアワッフル（中のみ）	精白米（自校）		60
	かえり		5.5
	油揚げ		5
	切りこんにゃく		10
	洗いごぼう		7
	人参		5
	（冷）むき枝豆		3
	淡口醤油		4
	清酒		1.5
	食塩		0.4
	だし昆布		0.5
	牛乳	○	206
	牛肉（スライス）		10
	ごぼう（ささがき）		30
	人参		5
	（乾）茎わかめ　カット		2
	炒り白ごま		1
	ごま油		0.5
	濃口醤油		2.7
	砂糖（中双糖）		1.3
	みりん		0.4
	だし汁		10
	かぼちゃ　生カット皮付		20
	皮むき玉葱		25
	ふしめん		3
	中ねぎ		5
	中みそ		5
	白みそ		2
	だし煮干し		3
	水		105
	（袋）ココアワッフル		28

8日（月）

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
大豆といんげん豆のシチュー	(レト)蒸大豆　県産		10
	(冷)白いんげん豆ペースト		10
	ベーコン　スライス		7
	豚肉(スライス)		15
	白ぶどう酒		2
	じゃがいも　皮むき　角切り		40
	皮むき玉葱		30
	人参		10
	エリンギ　カット		15
	ローリエ		0.1
	なたね油		0.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	なたね油		1
	有塩バター		1
	小麦粉		2
	調理用牛乳		30
	湯		50
かみかみサラダ	さきいか		3
	れんこん(いちょう3mm)		15
	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		2
	ごま油		0.5
	すりごま		1
いちごジャムマーガリン	(DP)いちごジャム＆マーガリン		11

9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	牛乳	○	206
豆あじの三杯酢	(冷)豆あじ　粉付き		35
	なたね油　ローリー		5
	食酢		3.8
	濃口醤油		2.5
	砂糖(上白糖)		3
	湯		4
小松菜のおひたし	小松菜		18
	太もやし		25
	花かつお　砕片		1
	濃口醤油		1.2
ひじきと厚揚げのうま煮	(冷)厚揚げ　カット		15
	つきこんにゃく(ハーフ)		20
	てんぷら		15
	ごぼう(ささがき)		20
	人参		5
	(冷)むき枝豆		5
	(乾)ひじき		2
	なたね油		1
	濃口醤油		2.6
	砂糖(三温糖)		1.4
	みりん		0.5
	水		10

10日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ポークカレー（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	牛乳	○	206
	豚肉(スライス)		30
	(冷)ひよこ豆水煮		15
	皮むき玉葱		40
	じゃがいも　皮むき　角切り		30
	人参		15
	(レト)トマト水煮		5
	(冷)おろしにんにく		0.5
	なたね油		1
	小麦粉		5.5
	なたね油		4.5
	カレー粉		1
	(レト)がらスープ		3
	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		0.7
	湯		90
海藻サラダ	キャベツ		22
	きゅうり		18
	人参		5
	(乾)海藻ミックス		0.5
	(レト)ホールコーン		5
	青じそドレッシング　乳・卵抜き		4.5
ヨーグルト	(個)ヨーグルト　鉄分強化		70

11日（木）

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
高野豆腐の卵とじ	鶏肉　胸・皮なし(カット)		12
	鶏肉　もも・皮なし(カット)		8
	清酒		1
	鶏卵		20
	(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)干ししいたけ　スライス		1
	なたね油		1
	濃口醤油		3
	砂糖(三温糖)		2.4
	食塩		0.3
	湯		60
いんげんのごま酢和え	(冷)さやいんげん		15
	太もやし		30
	人参		5
	濃口醤油		2
	食酢		2
	砂糖(上白糖)		1
	炒り白ごま　500g		1.2
	すりごま		1.2
冷凍みかん	(個)冷凍みかん		80
あさりの佃煮	(袋)あさり佃煮		8

12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
豚肉のトマト煮	豚肉(スライス)		25
	じゃがいも　皮むき　角切り		40
	皮むき玉葱		50
	(冷)ひよこ豆水煮		20
	しめじ		10
	パセリ		0.5
	(冷)おろしにんにく		0.5
	なたね油		1
	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)		0.5
	ウスターソース		0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	湯		20
夏みかんサラダ	キャベツ		20
	きゅうり		20
	(レト)夏みかん		20
	食酢		1.5
	なたね油		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	砂糖(上白糖)		0.8
チーズ	(個)チーズ　鉄強化		15

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
	米粒麦　委託		6
	米粒麦　委託		7
牛乳			
	牛乳	○	206
さわらのみそ漬け焼き			
	（チルド）さわらのみそ漬け		小　50
	（チルド）さわらのみそ漬け		中　70
ゆかり和え			
	きゅうり		20
	太もやし		20
	人参		5
	濃口醤油		1.2
	赤じそ粉		0.5
切り干し大根の含め煮			
	てんぷら		15
	油揚げ		7
	人参		7
	（乾）切干し大根		7
	（乾）干ししいたけ　スライス		0.5
	（冷）さやいんげん		7
	なたね油		1
	濃口醤油		2.5
	砂糖（中双糖）		1.2
	みりん		0.5
	清酒		1
	ごま油		0.2
	水		20

16日（火）

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
牛乳	牛肉（スライス）		15
根菜の煮物	清酒		0.6
	（レト）蒸大豆　県産		13
	油揚げ		3
	人参		7
	（冷）むき枝豆		5
	なたね油		1
	清酒		2
	淡口醤油		2.5
	砂糖（上白糖）		1
	食塩		0.8
	だし昆布		0.5
豆腐とえのきのみそ汁			
	牛乳	○	206
	豚肉（スライス）		20
	清酒		1
	ごぼう（斜め・5mm厚さ）		30
	れんこん（いちょう5mm）		25
	（冷）さやいんげん		5
	なたね油		1
	砂糖（中双糖）		1
	濃口醤油		2.7
	みりん		0.2
	だし汁		5
	（冷）豆腐　カット		20
	油揚げ		7
	えのきたけ（1／2）1kg		20
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	白みそ		2
	だし削り節　鯖抜き		3
	湯		100

17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
	米粒麦　委託		6
	米粒麦　委託		7
牛乳			
	牛乳	○	206
新じゃがいもとアスパラの旨煮			
	豚赤肉（スライス）		20
	清酒		2
	ベーコン　スライス		7
	じゃがいも　皮むき　角切り		70
	皮むき玉葱		30
	人参		10
	アスパラガス		20
	なたね油		0.5
	砂糖（上白糖）		2
	濃口醤油		3
	だし削り節　鯖抜き		2
	湯		10
アーモンド和え			
	小松菜		18
	太もやし		25
	人参		5
	濃口醤油		2
	食酢		2
	なたね油		0.5
	砂糖（上白糖）		1
	アーモンド（刻み）		1.2
	アーモンド（粉）		1.2
いかなごの佃煮			
	（袋）いかなご佃煮		8
ももゼリー			
	（個）ももゼリー		50

18日（木）

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
豚肉の野菜炒め			
	豚肉（スライス）		30
	おろし生姜		0.2
	（冷）おろしにんにく		0.5
	濃口醤油		1
	清酒		1
	なたね油		2
	キャベツ		25
	太もやし		20
	皮むき玉葱		15
	エリンギ　カット		10
	にら		10
	食塩		0.2
	こしょう		0.02
	砂糖（上白糖）		0.8
	みりん		0.5
	濃口醤油		2.5
じゃがいものみそ汁			
	じゃがいも　皮むき　角切り		30
	人参		10
	油揚げ		10
	中ねぎ		5
	中みそ		5
	白みそ		2
	だし煮干し		3
	湯		100
納豆			
	（個）納豆		小　20
	（個）納豆		中　40

19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
いかのレモンマリネ			
	（冷）紫いか　短冊		50
	清酒		2
	でんぷん		4
	米粉		3
	なたね油　ローリー		7
	皮むき玉葱		20
	なたね油		0.5
	（冷）レモン果汁		3.5
	砂糖（上白糖）		3.2
	濃口醤油		1
	でんぷん		0.2
	湯		5
イタリアンサラダ			
	キャベツ		20
	きゅうり		20
	（レト）ホールコーン		5
	イタリアンドレッシング　乳・卵抜き		4.5
ズッキーニとトマトのスープ			
	ベーコン　スライス		7
	皮むき玉葱		30
	ズッキーニ		15
	マカロニ（シェル）		4
	（レト）トマト水煮		25
	なたね油		0.5
	（レト）がらスープ		3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.6
	食塩		0.5
	こしょう		0.05
	ローリエ		0.1
	湯		100

22日(月)

献立名	食品名		一人当り正味分量
ビビンバ(麦ごはん) 牛乳 豆腐とコーンのスープ 黒ごまプリン	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)		30
	中ねぎ		3
	(冷)おろしにんにく		0.8
	ごま油		1
	濃口醤油		2.5
	砂糖(三温糖)		1
	ほうれん草		18
	太もやし		25
	人参		5
	食酢		1
	ごま油		0.5
	濃口醤油		2
	砂糖(上白糖)		1
	食塩		0.2
	(冷)豆腐 カット		15
	ベーコン スライス		5
	鶏卵		15
	(レト)クリームコーン		15
	皮むき玉葱		15
	中ねぎ		3
	(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
	清酒		1
	でんぷん		0.5
	ごま油		0.1
	湯		90
	(個)黒ごまプリン		40

23日(火)

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 野菜のカレースープ煮 コーンサラダ チョコ大豆クリーム	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳	○	206
	豚肉(スライス)		20
	(冷)白いんげん豆		10
	じゃがいも 皮むき 角切り		50
	皮むき玉葱		45
	人参		10
	しめじ		10
	(冷)おろしにんにく		0.2
	なたね油		0.5
	白ぶどう酒		2
	濃口醤油		1.2
	砂糖(三温糖)		0.3
	(レト)がらスープ		3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	カレー粉		0.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	湯		50
	れんこん(いちょう3㎜)		15
	きゅうり		25
	人参		5
	(レト)ホールコーン		7
	かんきつドレッシング 乳・卵抜き		4.5
	(個)チョコ大豆クリーム		小 10
	(個)チョコ大豆クリーム		中 15

24日(水)

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 焼き豆腐のみそぼろ煮 もやしのごま酢和え ミックスナッツ	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
	豚肉(ミンチ)		15
	(冷)焼き豆腐 カット		65
	皮むき玉葱		40
	人参		7
	(乾)干ししいたけ スライス		0.8
	中ねぎ		5
	おろし生姜		0.3
	(冷)おろしにんにく		0.2
	ごま油		1
	赤みそ		4
	清酒		2
	濃口醤油		1.5
	砂糖(三温糖)		1.2
	でんぷん		0.5
	湯		20
	太もやし		25
	きゅうり		20
	人参		5
	食酢		2
	ごま油		0.5
	濃口醤油		2
	砂糖(上白糖)		1
	炒り白ごま 500g		1.2
	すりごま		1.2
	(袋)ミックスナッツ		10

25日(木)

献立名	食品名		一人当り正味分量
セルフフィッシュバーガー 牛乳 ミネストローネ	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳	○	206
	(冷)鮭フライ		50
	(冷)鮭フライ		60
	なたね油 ローリー		7
	キャベツ		25
	人参		5
	(袋)タルタルソース		5
	(袋)タルタルソース		12
	ベーコン スライス		5
	(レト)ミックスビーンズ		15
	マカロニ(シェル)		5
	皮むき玉葱		30
	人参		5
	パセリ		1
	(冷)おろしにんにく		0.1
	(レト)トマト水煮		20
	なたね油		0.5
	(レト)がらスープ		3
	赤ぶどう酒		1
	(袋)トマトパウダー 200g		0.8
	食塩		0.5
	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

26日(金)

献立名	食品名		一人当り正味分量
梅ちりめんごはん 牛乳 肉じゃが たくあん和え	精白米(自校)		68
	精白米(自校)		75
	梅ちりめんの素 280g		3
	牛乳	○	206
	牛肉(スライス)		30
	清酒		1
	じゃがいも 皮むき 角切り		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
	なたね油		1
	濃口醤油		3.4
	砂糖(中双糖)		2
	清酒		1
	湯		10
	キャベツ		20
	太もやし		20
	(冷)さやいんげん		7
	たくあん 刻み		5
	濃口醤油		1.2
	炒り白ごま 500g		1.2

29日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ドライカレー（ナン） 牛乳 野菜スープ プリン	（袋）ナン		小1・2 50
			小3～6 70
			中 100
	牛乳	○	206
	牛肉（ミンチ）		15
	豚肉（ミンチ）		15
	赤ぶどう酒		1
	（レト）ひきわり大豆		20
	皮むき玉葱		40
	人参		15
	（冷）おろしにんにく		0.6
	おろし生姜		0.3
	なたね油		1
	小麦粉		1
	レーズン		1
	トマトケチャップ		9
	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		0.6
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	ベーコン スライス		10
	キャベツ		30
	じゃがいも 皮むき 角切り		30
	皮むき玉葱		40
	セロリー		2
	なたね油		1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	（レト）がらスープ		3
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	濃口醤油		1
	湯		100
	（個）プリン 鉄強化		60

30日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 小いわしからの揚げ きゅうりの酢の物 かぼちゃのみそ汁 ひじきのり	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）小いわし 粉付き		35
	なたね油 ローリー		6
	（乾）切干し大根		4.5
	きゅうり		25
	食酢		2.5
	砂糖（上白糖）		1.5
	濃口醤油		1.5
	炒り白ごま 500g		0.7
	すりごま		0.7
	かぼちゃ 生カット皮付		20
	皮むき玉葱		20
	油揚げ		5
	えのきたけ（1／2）		7
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	白みそ		2
	だし煮干し		3
	水		90
	（個）ひじきのり		10