

1日(水)

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	豚肉ミンチ	20
	(冷)金時豆	30
チリコンカーン	皮むきじゃがいも(2cm)	50
	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
	砂糖(中双糖)	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	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	
黒豆きなこクリーム	(個)みかんジュース	125
	(袋)黒豆きなこクリーム	10

2日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
梅ちりめんごぼう	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	梅ちりめん素 280g	3
牛乳	牛乳	○ 206
	豚肉(スライス)	30
つきこんにゃく(ハーフ)	つきこんにゃく(ハーフ)	30
	ごぼう(斜め・5mm厚さ)	35
人参	人参	15
	(冷)さやいんげん	8
サラダ油	1	
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	小松菜	15
	太もやし	30
人参	5	
炒り白ごま 500g	1	
ポン酢	0.7	
濃口醤油	1.5	
砂糖(上白糖)	0.8	
(袋)ミックスナッツ	15	

3日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
たこ飯	精白米(自校)	60
	(冷)たこ カット	15
	おろし生姜	0.3
牛乳	油揚げ	5
	洗いごぼう	10
人参	人参	7
	(冷)むき枝豆	5
茎わかめ	淡口醤油	2.4
	清酒	2.4
かめのきんぴら	砂糖(上白糖)	0.3
	食塩	0.8
だし昆布	だし昆布	0.5
	牛乳	○ 206
豆腐のみそ汁	豚肉(スライス)	15
	ごぼう(ささがき)	25
人参	人参	10
	(乾)茎わかめ カット	1.8
炒り白ごま	炒り白ごま	1
	ごま油	0.7
濃口醤油	濃口醤油	3
	砂糖(中双糖)	1.3
みりん	みりん	0.5
	だし汁	10
(冷)豆腐(カット)	(冷)豆腐(カット)	20
	油揚げ	8
皮むき玉葱	皮むき玉葱	20
	しめじ	10
干しわかめ(カット)	干しわかめ(カット)	0.3
	中みそ	5
白みそ	白みそ	2
	だし煮干し	3
水	水	97
	(個)柏餅	30

6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	
じゃがいものそぼろ煮	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	
	つきこんにやく(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	
	おかかあえ		
太もやし		25	
(冷)ブロッコリー		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	

7日(火)

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
牛乳	食塩	0.8
	だし昆布	0.5
いかのさらさら揚げ	牛乳	○ 206
	(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	

8日(水)

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
クラムチャウダー	(レト)あさりむき身	10
	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	

9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
麻婆豆腐	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	

10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(丸型)	50
	コッペパン(丸型)	50
	牛乳	○ 206
照り焼きハンバーグ	(冷)おからハンバーグ	小 50
	(冷)おからハンバーグ	中 60
	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	

13日(月)		
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
	小さいわし	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	
小さいわしのから揚げ		
	てんぷら	8
	油揚げ	8
	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
切り干し大根煮	みりん	0.5
	ごま油	0.2
	水	20
ミニトマト		

14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	○ 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
牛乳	(冷)さやいんげん	10
	(乾)干しいたけ スライス	1
	サラダ油	1
	濃口醤油	3.3
	三温糖	1.9
	食塩	0.3
	湯	60
	小松菜	15
	太もやし	30
高野豆腐の煮物	人参	5
	赤じそ粉	0.5
	濃口醤油	1
	(個)冷凍みかん	80
ゆかり和え		
冷凍みかん		

15日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
夏野菜カレー	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
(麦)ごはん	かぼちゃ カット皮付	25
	ピーマン	5
	(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
牛乳	サラダ油	3
	(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
海藻サラダ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	湯	90
	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
小魚入りアーモンド	食酢	2
	ごま油	0.3
	サラダ油	0.3
	炒り白ごま 500g	1

16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
	でんぷん	5
	米粉	2
	なたね油 ローリー	7
	サラダ油	0.5
牛乳	(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
魚のレモンソース	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
ズッキーニのコンソメスープ	(個)チーズ 鉄強化	15
チーズ		

17日(金)		
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
	スパゲティ(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
牛乳	皮むき玉葱	35
	人参	10
	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
スパゲティミートソース	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.2
	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
かみかみサラダ	濃口醤油	1.5
	食酢	1.5
	ごま油	0.2
	すりごま	1
	(個)プリン 鉄強化	60
プリン		

20日(月)			21日(火)			22日(水)		
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
ごはん	精白米(自校)	68	コッペパン	コッペパン	50	ごはん	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75		コッペパン	50		精白米(自校)	75
牛乳	牛乳	○ 206	牛乳	牛乳	○ 206	牛乳	牛乳	○ 206
	豚肉(スライス)	45		牛赤肉ミンチ	10		豚肉(スライス)	20
豚肉のしょうが焼き	おろし生姜	1.5	牛乳	豚赤肉ミンチ	10	厚揚げの甘酢煮	(冷)厚揚げ(カット)	40
	おろしにんにく	0.2		(冷)金時豆	15		皮むき玉葱	30
かぼちゃのみそ汁	濃口醤油	4	じゃがいものカレー煮	皮むきじゃがいも(2cm)	50	野菜の和え物	(レト)たけのこ水煮(短冊切り)	20
	清酒	1		皮むき玉葱	45		人参	10
いちごクレープ	砂糖(上白糖)	1	にんじんサラダ	人参	15		(乾)干しいたけ スライス	0.5
	みりん	0.5		(冷)むき枝豆	5		おろしにんにく	0.5
	サラダ油	2		サラダ油	0.5		サラダ油	1
	皮むき玉葱	35		白ぶどう酒	2		食酢	2.5
	エリンギ カット	8		濃口醤油	1		砂糖(上白糖)	3.8
	かぼちゃ カット皮付	25		三温糖	0.8		濃口醤油	4
	えのきたけ(1/2)	10		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		トマトケチャップ	2.7
	皮むき玉葱	15		カレー粉	0.3		清酒	1
	油揚げ	7		食塩	0.3		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	中ねぎ	3		こしょう	0.03		食塩	0.1
	中みそ	5		湯	15		でんぷん	1
	白みそ	2		(レト)まぐろ油漬	10		水	10
	だし煮干し	3		人参	22		太もやし	30
	水	100		(冷)さやいんげん	20		小松菜	15
	(個)いちごクレープ	40		かんきつドレッシング	4.5		人参	5
	(袋)おかかふりかけ(27品目フリー)	2						青じそドレッシング
おかかふりかけ								

27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
	(冷)肉だんご	30
	皮むき玉葱	35
	皮むきじゃがいも(2cm)	40
	人参	8
	エリンギ カット	5
	おろし生姜	1
	サラダ油	1
	しょうゆ	2
	(レト)がらスープ	3
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ	0.6
ローリエ	0.1	
湯	80	
夏みかんサラダ	きゅうり	10
	キャベツ	20
	(レト)夏みかん	15
	フレンチドレッシング	4.5
	(個)ぶどうゼリー	40

28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
	豚肉ミンチ	15
	(冷)焼き豆腐(カット)	65
	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	
でんぷん	0.5	
湯	20	
和風サラダ	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

29日(水)		
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
	鶏肉 胸・皮なし(カット)	12
	鶏肉 もも・皮なし(カット)	8
	(冷)白いんげん豆	5
	皮むき玉葱	30
	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	
かんきつサラダ	太もやし	20
	きゅうり	20
豆乳プリン	人参	5
	かんきつドレッシング	4.5
	(個)豆乳プリン	40

30日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ハヤシライス(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)	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	
サラダ油	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	

31日(金)		
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	