

1日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ばら ずし 牛乳 おひたし すまし汁 ひしもち	精白米(自校)	65
	清酒	4
	だし昆布	0.7
	食酢	15
	砂糖(上白糖)	10
	食塩	1.1
	(冷)むきえび	15
	清酒	1
	油揚げ	5
	(乾)高野豆腐 すし用	1
	洗いごぼう	8
	人参	6
	(乾)干しいたげ スライス	0.8
	(冷)むき枝豆	5
	砂糖(上白糖)	2.5
	清酒	1
	濃口醤油	1.6
	水	2
	牛乳	206
	小松菜	17
太もやし	30	
濃口醤油	1.2	
花かつお 碎片	1.2	
(冷)豆腐 カット	30	
型抜きかまぼこ(梅)	6	
えのきたけ 1/2カット	20	
中ねぎ	3	
清酒	1	
食塩	0.4	
濃口醤油	2	
だし削り節 鯖抜き	3	
だし昆布	1	
水	100	
(個)菱餅	30	

2日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん 牛乳 じゃがいも のそぼろ煮 アーモンド 和え ひじきのり はるみ	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
	牛赤肉ミンチ	10
	豚赤肉ミンチ	15
	清酒	1
	じゃがいも皮むき (2cmカット)	70
	玉ねぎ 皮むき	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	3.5
	砂糖(中双糖)	2
	でんぷん	0.5
	食塩	0.1
	湯	8
れんこん いちよう切り	20	
人参	5	
(冷)さやいんげん	10	
濃口醤油	2.3	
食酢	1.8	
砂糖(上白糖)	0.8	
アーモンド(刻み)	1.2	
アーモンド(粉)	1.2	
(袋)ひじきのり	10	
(袋)はるみ 1/4カット	40	

3日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペパン 牛乳 牛 ビーフ シチュー チーズ サラダ りんご	コッペパン	50
	コッペパン	60
	牛乳	206
	牛赤肉スライス	20
	赤ぶどう酒	1
	じゃがいも皮むき (2cmカット)	40
	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	10
	エリンギ カット	10
	(冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	小麦粉	5
	有塩バター	4
	サラダ油	1.5
	湯	25
	トマトケチャップ	5
	トマトピューレ	5
	(レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
ウスターソース	2	
赤ぶどう酒	2	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
砂糖(三温糖)	0.1	
ローリエ	0.1	
湯	50	
大根	30	
きゅうり	20	
(レト)ホールコーン	7	
ダイスチーズ 角 生食用	7	
青じそドレッシング 乳・卵抜き	4	
(袋)りんご 1/4カット	50	

4日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん 牛乳 煮 込み おでん ほう れん 草 のお ひたし 納豆	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
	牛赤肉スライス	15
	てんぷら	20
	(レト)うずら卵	20
	(冷)厚揚げ カット	15
	三角こんにやく ミニ	15
	里芋 角切り	20
	大根	25
	人参	12
	(乾)早煮昆布 カット	1
	甘みそ	6
	赤みそ	4
	砂糖(中双糖)	2
	清酒	1
	濃口醤油	0.8
	湯	60
ほうれん草	17	
太もやし	28	
人参	5	
濃口醤油	1.2	
花かつお 碎片	1	
(チルド)納豆 小	30	
(チルド)納豆 中	40	

5日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤 飯 牛乳 鶏肉 のは ちみ つ レモ ンソ ース ミニ トマ ト 大根 のみ そ汁 いち ごク レー プ	精白米(自校)	60
	精白米(自校)	68
	もち米	12
	炊き込み赤飯の素	17
	炒り白ごま 500g	0.7
	食塩	0.15
	サラダ油	0.2
	牛乳	206
	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
	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	
ミニトマト(35個入り)	30	
ミニトマト(43個入り)	30	
大根	20	
玉ねぎ 皮むき	10	
人参	5	
油揚げ	5	
(乾)干しわかめ カット	0.3	
中ねぎ	3	
中みそ	5	
甘みそ	2	
だし煮干し	3	
湯	100	
(個)いちごクレープ	40	

8日(月)			9日(火)			10日(水)			11日(木)			12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							
麦ごはん 牛乳	精白米(委託)	60	麦ごはん 牛乳	精白米(委託)	60	米粉パン 牛乳	米粉パン	50	小型 コッペパン	コッペパン	30	中華 どんぶり (麦ごはん) 牛乳	精白米(委託)	60							
	精白米(委託)	70		精白米(委託)	70		米粉パン	60		コッペパン	40		精白米(委託)	70							
	米粒麦 委託	6		米粒麦 委託	6		牛乳	206		牛乳	206		米粒麦 委託	6							
	米粒麦 委託	7		米粒麦 委託	7								米粒麦 委託	7							
	牛乳	206		牛乳	206		豚赤肉スライス	20		スパゲティ(ハーフ)	35		牛乳	○	206						
							じゃがいも皮むき (2cmカット)	30		食塩	1.3						豚赤肉スライス	30			
							玉ねぎ 皮むき	40		サラダ油	1						おろし生姜	0.2			
							人参	10		(冷)むき枝豆	5						濃口醤油	1.5			
							(冷)さやいんげん	10		小麦粉	5						清酒	1			
							(乾)干しいたけ スライス	1		有塩バター	3						(レト)うずら卵	15			
きびなごの フライ	(冷)きびなごカリフライ	30	高野豆腐の卵とじ	豚赤肉スライス	25	クリーム シチュー	玉ねぎ 皮むき	30	牛乳	豚赤肉スライス	20	ソース 焼き スパゲティ	キャベツ	30	牛乳	おろし生姜	10				
	なたね油 ローリー	5		清酒	1		人参	2		有塩バター	3		人参	7		おろし生姜	0.5	人参	10		
				鶏卵	20		(冷)さやいんげん	10		サラダ油	1		サラダ油	1		おろしにんにく	0.1	(乾)干しいたけ スライス	0.5		
				(乾)高野豆腐 サイコロ	15		濃口醤油	3.4		(レト)がらスープ	3		ピーマン	5		サラダ油	2	(レト)たけのこボイル(短冊切り)	15		
				玉ねぎ 皮むき	30		砂糖(三温糖)	1.9		食塩	0.6		玉ねぎ 皮むき	20		とんかつソース	7	サラダ油	1	さらだ油	1
				人参	10		食塩	0.3		こしょう	0.08		人参	7		ウスターソース	2	ごま油	0.5	ごま油	0.5
				(冷)さやいんげん	10		湯	60		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		ピーマン	5		食塩	0.3	(レト)がらスープ	3	(レト)がらスープ	3
				濃口醤油	2.3		たくあん和え			調理用牛乳	20		おろし生姜	0.5		こしょう	0.03	濃口醤油	1.8	濃口醤油	1.8
				食酢	2		あさりの佃煮			生クリーム	3		おろしにんにく	0.1		粉かつお	0.5	玉ねぎ 皮むき	30	人参	10
				砂糖(三温糖)	1					ピザ用チーズ	3		さらだ油	2		青のり粉	0.2	人参	10	(乾)干しいたけ スライス	0.5
切干大根の ごま酢和え	炒り白ごま 500g	1	たくあん和え	小松菜	17	コールスロー サラダ	ローリエ	0.1	ツナ サラダ	さらだ油	2	小麦粉	おろし生姜	10	小えびの から揚げ	さらだ油	15				
	すりごま	1		太もやし	30		湯	70		キャベツ	20		とんかつソース	7		小麦粉	5	さらだ油	1	さらだ油	1
				たくあん漬 きざみ	5		キャベツ	20		キウリ	25		ウスターソース	2		有塩バター	3	ごま油	0.5	ごま油	0.5
				濃口醤油	1.2		ローリエ	0.1		(レト)ホールコーン	7		食塩	0.3		ピザ用チーズ	3	(レト)がらスープ	3	(レト)がらスープ	3
				炒り白ごま 500g	1		湯	70		ホールコーン	4.5		こしょう	0.03		生クリーム	3	濃口醤油	1.8	濃口醤油	1.8
				(冷)厚揚げ カット	15		食塩	0.3		(個)ヨーグルト 鉄分強化	70		おろし生姜	0.5		ピザ用チーズ	3	人参	10	人参	10
				(乾)ひじき	2		湯	60					おろしにんにく	0.1		調理用牛乳	20	さらだ油	2	(レト)たけのこボイル(短冊切り)	15
				れんこん いちょう切り	20		たくあん和え						さらだ油	2		生クリーム	3	とんかつソース	7	さらだ油	1
				人参	5		あさりの佃煮						ピーマン	5		ピザ用チーズ	3	ウスターソース	2	ごま油	0.5
				つきこんにやく(ハーフ)	10								玉ねぎ 皮むき	20		生クリーム	3	食塩	0.3	(レト)がらスープ	3
ひじきの 炒り煮	(冷)むき枝豆	5	あさりの佃煮	濃口醤油	1.2	ヨーグルト	キャベツ	20	ツナ サラダ	さらだ油	2	小麦粉	おろし生姜	10	小えびの から揚げ	濃口醤油	1.8				
	サラダ油	1		炒り白ごま 500g	1		ローリエ	0.1		きゅうり	25		とんかつソース	7		小麦粉	5	さらだ油	1	さらだ油	1
	濃口醤油	2.5		(個)あさり佃煮	8		湯	70		(レト)ホールコーン	7		ウスターソース	2		有塩バター	3	ごま油	0.5	ごま油	0.5
	砂糖(三温糖)	1					食塩	0.3		ホールコーン	4.5		食塩	0.3		ピザ用チーズ	3	(レト)がらスープ	3	(レト)がらスープ	3
	みりん	0.5					湯	60		ホールコーン	4.5		こしょう	0.03		生クリーム	3	濃口醤油	1.8	濃口醤油	1.8
	水	10					食塩	0.3		(個)ヨーグルト 鉄分強化	70		おろし生姜	0.5		ピザ用チーズ	3	人参	10	人参	10
							湯	60					さらだ油	2		調理用牛乳	20	さらだ油	2	(レト)たけのこボイル(短冊切り)	15
							たくあん和え						ピーマン	5		生クリーム	3	とんかつソース	7	さらだ油	1
							あさりの佃煮						玉ねぎ 皮むき	20		ピザ用チーズ	3	ウスターソース	2	ごま油	0.5
													おろしにんにく	0.1		生クリーム	3	食塩	0.3	(レト)がらスープ	3

15日(月)			16日(火)			17日(水)			18日(木)			19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 ナムル 豆腐とコーンのスープ 黒ごまプリン	精白米(自校)	65	カレールードン	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	200	山菜ごはん	精白米(自校)	65	ごはん	精白米(自校)	72	コッペパン	50	
	豚赤肉スライス	15	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	280	ごはん	鶏肉 胸・皮なしカット	9	牛乳	精白米(自校)	80	コッペパン	60		
	おろし生姜	0.8	豚赤肉ミンチ	12	牛乳	鶏肉 もも・皮なしカット	6	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	牛乳	206	牛乳	206		
	淡口醤油	1.2	豚赤肉ミンチ	12	牛乳	清酒	1	ごまドレッシング和え	豚赤肉ミンチ	15	牛乳	206		
	砂糖(上白糖)	0.8	じゃがいも皮むき (2cmカット)	30	牛乳	油揚げ	3	ごまドレッシング和え	清酒	2	野菜のスープ煮	ミニウインナー	15	
	(レト)白菜キムチ ご飯用	20	玉ねぎ 皮むき	45	牛乳	(レト)山菜ミックス	12	ごまドレッシング和え	(冷)厚揚げ カット	50	野菜のスープ煮	ベーコン スライス	7	
	人参	5	人参	15	牛乳	(レト)山菜ミックス	5	ごまドレッシング和え	(冷)厚揚げ カット	50	野菜のスープ煮	じゃがいも皮むき (2cmカット)	40	
	(冷)むき枝豆	3	まいたけ	5	牛乳	(冷)むき枝豆	3	ごまドレッシング和え	玉ねぎ 皮むき	30	野菜のスープ煮	玉ねぎ 皮むき	30	
	ごま油	0.1	エリンギ カット	15	牛乳	人参	5	ごまドレッシング和え	チンゲンサイ	20	野菜のスープ煮	キャベツ	30	
	清酒	1.6	(冷)むき枝豆	7	牛乳	淡口醤油	2.5	ごまドレッシング和え	人参	10	野菜のスープ煮	人参	10	
	淡口醤油	2.7	サラダ油	0.5	牛乳	清酒	2	ごまドレッシング和え	(レト)たけのこポイル(短冊切り)	8	野菜のスープ煮	ドライバセリ	0.1	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	濃口醤油	3.5	牛乳	食塩	0.7	ごまドレッシング和え	(乾)干しいたけ スライス	0.5	野菜のスープ煮	サラダ油	1	
			砂糖(三温糖)	0.5	牛乳	みりん	1	ごまドレッシング和え	おろし生姜	0.2	野菜のスープ煮	(レト)がらスープ	3	
	牛乳	206	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	牛乳	だし昆布	0.5	ごまドレッシング和え	おろしにんにく	0.2	野菜のスープ煮	食塩	0.5	
			カレー粉	1	牛乳	牛乳	206	ごまドレッシング和え	ごま油	0.8	野菜のスープ煮	こしょう	0.03	
			食塩	0.5	牛乳			ごまドレッシング和え	砂糖(中双糖)	1.8	野菜のスープ煮	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
	ほうれん草	17	だし削り節 鯖抜き	3	牛乳	てんぷら	12	ごまドレッシング和え	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	野菜のスープ煮	ローリエ	0.1	
	太もやし	28	だし昆布	1	牛乳	れんこん いちょう切り	15	ごまドレッシング和え	濃口醤油	2.6	野菜のスープ煮	湯	80	
	人参	5	だし昆布	1	牛乳	ごぼう ささがき	20	ごまドレッシング和え	赤みそ	2.5	野菜のスープ煮			
	食酢	1.5	でんぷん	0.5	牛乳	(乾)荳わかめ カット	1.8	ごまドレッシング和え	豆板醤	0.03	野菜のスープ煮	人参	20	
	ごま油	0.5	湯	100	牛乳	炒り白ごま 500g	1	ごまドレッシング和え	でんぷん	1	野菜のスープ煮	きゅうり	25	
	濃口醤油	2	牛乳	206	牛乳	ごま油	0.7	ごまドレッシング和え	湯	20	野菜のスープ煮	(レト)まぐろ油漬	7	
	砂糖(上白糖)	1	小松菜	17	牛乳	濃口醤油	2.5	ごまドレッシング和え			野菜のスープ煮	りんご酢	2	
	食塩	0.2	太もやし	30	牛乳	砂糖(中双糖)	1.2	ごまドレッシング和え	小松菜	17	野菜のスープ煮	食酢	1	
	炒り白ごま 500g	1	濃口醤油	1.2	牛乳	みりん	0.4	ごまドレッシング和え	もやし	30	野菜のスープ煮	砂糖(上白糖)	0.4	
			花かつお 碎片	1	牛乳	だし汁	10	ごまドレッシング和え	人参	3	野菜のスープ煮	オリーブ油	0.2	
	(冷)豆腐 カット	20	(袋)野菜マフィン	25	牛乳	(冷)豆腐 カット	25	ごまドレッシング和え	(レト)ホールコーン	7	野菜のスープ煮	サラダ油	0.3	
	ベーコン スライス	5			牛乳	油揚げ	8	ごまドレッシング和え	食酢	2	野菜のスープ煮	食塩	0.2	
玉ねぎ 皮むき	20			牛乳	油揚げ	8	ごまドレッシング和え	ごま油	0.5	野菜のスープ煮	(レト)がらスープ	0.02		
えのきたけ 1/2カット	15			牛乳	キャベツ	20	ごまドレッシング和え	濃口醤油	2.3	野菜のスープ煮				
(乾)干しわかめ カット	0.3			牛乳	中ねぎ	3	ごまドレッシング和え	砂糖(上白糖)	0.8	野菜のスープ煮				
(レト)ホールコーン	10			牛乳	中みそ	6	ごまドレッシング和え	炒り白ごま 500g	1	野菜のスープ煮				
(レト)がらスープ	3			牛乳	甘みそ	3	ごまドレッシング和え			野菜のスープ煮				
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4			牛乳	だし削り節 鯖抜き	3	ごまドレッシング和え	(袋)ミックスナッツ	15	野菜のスープ煮				
濃口醤油	2			牛乳	だし昆布	1	ごまドレッシング和え			野菜のスープ煮				
食塩	0.3			牛乳	水	90	ごまドレッシング和え			野菜のスープ煮				
こしょう	0.03			牛乳			ごまドレッシング和え			野菜のスープ煮				
清酒	1			牛乳			ごまドレッシング和え			野菜のスープ煮				
ごま油	0.1			牛乳			ごまドレッシング和え			野菜のスープ煮				
でんぷん	0.5			牛乳			ごまドレッシング和え			野菜のスープ煮				
湯	90			牛乳			ごまドレッシング和え			野菜のスープ煮				
				牛乳			ごまドレッシング和え			野菜のスープ煮				
(個)黒ごまプリン	40			牛乳			ごまドレッシング和え			野菜のスープ煮				

22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
讃 岐 さ ー も ん の ゆ ず ソ ー ス か け ゆ かり 和 え 豆 腐 と わ か め の み そ 汁	(冷)讃岐さーもん 小	50
	(冷)讃岐さーもん 中	70
	清酒	2
	米粉	2
	でんぷん	5
	なたね油 ローリー	7
	ゆず酢	3
	砂糖(上白糖)	5
	濃口醤油	4
	でんぷん	0.2
	水	1
	小松菜	17
	太もやし	28
	人参	5
	赤じそ粉	0.5
	濃口醤油	1.2
	(冷)豆腐 カット	30
	油揚げ	7
えのきたけ 1/2カット	20	
(乾)干しわかめ カット	0.5	
中ねぎ	3	
中みそ	6	
甘みそ	2	
だし煮干し	3	
湯	90	

23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
肉 じ ゃ が キ ャ ベ ツ の 昆 布 あ え 清 見 オ レ ン ジ	豚赤肉 スライス	30
	清酒	1
	じゃがいも皮むき (2cmカット)	70
	玉ねぎ 皮むき	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	3.5
	砂糖(中双糖)	2
	でんぷん	0.5
	湯	10
	キャベツ	20
	太もやし	25
	塩ふき昆布	0.5
	濃口醤油	1.2
	炒り白ごま 500g	1
	(袋)清見オレンジ(1/4)	50