

1日(月)			2日(火)			3日(水)			4日(木)			5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				
親子どんぶり(ごはん)牛乳お茶ピーンズかんぴょうの和え物	精白米(自校)	68	コッペパン 牛乳 牛乳 魚のレモンソース アスパラガスのサラダ コンソメスープ ヨーグルト	コッペパン	50	ドライカレー(ナン)牛乳 コールスローサラダ マカロニ プリン	(袋)ナン	70	麦ごはん 牛乳 厚揚げとなすのみそ炒め 蒸し野菜 つみれ汁	精白米(自校)	62	ごはん 牛乳 かつおのごま醤油煮 きゅうりの土佐漬け かきたま汁 野菜マフィン ふりかけ	精白米(自校)	68				
	精白米(自校)	75		牛乳	○ 206		牛乳	○ 206		精白米(自校)	68		精白米(自校)	75				
	牛乳	○ 206		(チルド)さごし	小 50		牛肉(ミンチ)	10		米粒麦 自校	6		牛乳	○ 206	牛乳	○ 206	牛乳	○ 206
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(カット)	15		清酒	2		豚肉(ミンチ)	20		(レト)ひきわり大豆	10		牛乳	○ 206	(冷)鯉のごま醤油煮	小 50	(冷)鯉のごま醤油煮	中 70
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(カット)	10		食塩	0.1		(レト)さごし	中 70		玉葱	45		豚赤肉(ミンチ)	15	(冷)鯉のごま醤油煮	中 70	きゅうり	25
	鶏卵	30		(冷)レモン果汁	4		人参	10		ピーマン	4		(冷)厚揚げ カット	40	玉葱	20	キャベツ	20
	玉葱	50		砂糖(上白糖)	4		レーズン	1		にんにく	0.6		なす	35	なす	35	人参	7
	人参	15		濃口醤油	4.5		生薑	10		なたね油	1		ごま油	1	人参	10	花かつお	1
	中ねぎ	5		みりん	3		なたね油	0.3		小麦粉	1		人参	10	ピーマン	7	濃口醤油	2.2
	しいたけ スライス	4		でんぶん	0.3		トマトケチャップ	9		ウスターソース	3.5		生薑	0.5	生薑	0.2	ボン酢	1.8
	濃口醤油	4.5		アスパラガス	30		ウスターソース	3.5		カレー粉	1.2		なたね油	0.5	濃口醤油	3	生姜	0.2
	みりん	3		きゅうり	25		カレー粉	1.2		赤ぶどう酒	1		濃口醤油	3	清酒	1	鶏卵	20
	砂糖(上白糖)	2		(レト)ホールコーン	5		赤ぶどう酒	1		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		清酒	1	赤みそ	1	玉葱	30
	食塩	0.5		青じそドレッシング	5.5		食塩	0.5		食塩	0.5		赤みそ	1	砂糖(上白糖)	1.5	人参	7
	でんぶん	0.5		ベーコン スライス	5		こしょう	0.03		こしょう	0.03		湯	10	湯	10	中ねぎ	5
	だし削り節 鯖抜き	2		玉葱	5		キャベツ	35		キャベツ	35		湯	10	湯	10	濃口醤油	1
	湯	60		じゃがいも	30		きゅうり	15		(レト)ホールコーン	5		湯	10	湯	10	食塩	0.7
	(冷)大豆水煮	20		人参	7		セロリー	5		食酢	2		湯	10	湯	10	でんぶん	0.5
	でんぶん	1		セロリー	5		パセリ	2		なたね油	2.3		湯	10	湯	10	だし削り節 鯖抜き	4
	なたね油	2		(レト)がらスープ	3		なたね油	0.5		砂糖(上白糖)	1		湯	10	湯	10	だし昆布	1
	青大豆きな粉	2		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3		砂糖(上白糖)	1		食塩	0.5		湯	10	湯	10	湯	130
	煎茶 粉末	0.1		食塩	0.7		こしょう	0.03		こしょう	0.03		湯	10	湯	10	湯	130
	砂糖(三温糖)	2		こしょう	0.03		ベーコン スライス	5		こしょう	0.03		湯	10	湯	10	湯	130
	食塩	0.01		濃口醤油	0.2		(冷)白いんげん豆	7		こしょう	0.03		湯	10	湯	10	湯	130
	(乾)かんぴょう	5		湯	120		玉葱	30		こしょう	0.03		湯	10	湯	10	湯	130
	食塩	0.05		(個)ヨーグルト 鉄分強化	70		(袋)トマト水煮	20		こしょう	0.03		湯	10	湯	10	湯	130
	きゅうり	15					人参	7		こしょう	0.03		湯	10	湯	10	湯	130
人参	5			マカロニ	5	こしょう	0.03	湯	10	湯	10	湯	130					
(乾)刻み昆布	0.5			パセリ	0.5	こしょう	0.03	湯	10	湯	10	湯	130					
濃口醤油	2.5			なたね油	0.5	こしょう	0.03	湯	10	湯	10	湯	130					
食酢	2.5			(レト)がらスープ	3	こしょう	0.03	湯	10	湯	10	湯	130					
ごま油	1			食塩	0.7	こしょう	0.03	湯	10	湯	10	湯	130					
砂糖(上白糖)	1.5			チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	こしょう	0.03	湯	10	湯	10	湯	130					
				湯	120	こしょう	0.03	湯	10	湯	10	湯	130					
				(個)プリン 鉄強化	60	こしょう	0.03	湯	10	湯	10	湯	130					

8日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華どんぶり(麦ごはん)	精白米(自校)	62
	精白米(自校)	68
	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
	牛乳	○ 206
	豚赤肉(スライス)	20
	生姜	2
	濃口醤油	1.5
	(冷)紫いか 短冊	15
	清酒	1
	キャベツ	40
	玉葱	30
	人参	10
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	15
	中ねぎ	5
	なたね油	1
	ごま油	0.5
	(レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1.7
	食塩	0.5
	こしょう	0.06
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	でんぶん	1
	湯	50
	(冷)ししやも	～小4 20
	(冷)ししやも	小5・6 40
	(冷)ししやも	40
	でんぶん	8
	なたね油 ローリー	8
	もやし	25
	小松菜	15
	人参	10
	炒り白ごま	1
	濃口醤油	2.5
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	1
	からし粉	0.05
	アーモンド入りチーズ	15

9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	小1 30
	コッペパン	小2 40
	コッペパン	小3・4 50
	コッペパン	小5 60
	コッペパン	小6・中 70
	牛乳	○ 206
	豚赤肉(ミンチ)	20
	にんにく	0.5
	生姜	0.5
	なす	40
	玉葱	20
	しめじ	5
	トマトケチャップ	6
	(レト)トマトピューレ	4
	赤ぶどう酒	0.5
	ピザ用チーズ	10
	パン粉	小のみ 1.5
	食塩	0.2
	ウスターソース	0.5
	なたね油	1.2
	ドライパセリ	0.05
	紙カップ 小判4号 250枚入	1
	ごぼう スティック状(サラダ用)	25
	食酢	1
	きゅうり	15
	人参	5
	(レト)ホールコーン	5
	揚げごまドレッシング	7
	ベーコン スライス	5
	キャベツ	15
	玉葱	40
	人参	5
	セロリー	5
	パセリ	0.5
	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	0.3
	濃口醤油	0.5
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	湯	110
	(個)冷凍みかん	80

10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
	鶏肉 胸・皮なし(カット)	小 33
	鶏肉 もも・皮なし(カット)	22
	清酒	2
	食塩	0.15
	でんぶん	8
	なたね油 ローリー	6
	鶏肉 もも・皮つき	中 70
	清酒	2
	食塩	0.15
	シークワーサー果汁	5
	砂糖(上白糖)	3.5
	濃口醤油	3
	ベーコン スライス	5
	豆腐	20
	キャベツ	25
	もやし	15
	ゴーヤ 生カット	15
	人参	7
	ゆで塩	0.15
	なたね油	1
	濃口醤油	1
	ごま油	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	花かつお	0.5
	玉葱	25
	(乾)沖縄もずく	0.5
	人参	7
	えのきたけ	5
	(レト)うずら卵	15
	中ねぎ	5
	(レト)がらスープ	3
	清酒	1
	濃口醤油	0.8
	食塩	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	湯	120

11日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン	米粉パン	50
	米粉パン	50
	牛乳	○ 206
	豚肉(ミンチ)	25
	(冷)大豆水煮	10
	(冷)金時豆	20
	じゃがいも	50
	玉葱	45
	(袋)トマト水煮	10
	にんにく	0.8
	パセリ	0.8
	なたね油	0.5
	トマトケチャップ	6.5
	砂糖(中双糖)	1.3
	ウスターソース	1.2
	赤ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
	チリパウダー	0.05
	湯	30
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	5
	キャベツ	20
	チンゲンサイ	15
	しめじ	12
	人参	10
	(レト)ホールコーン	8
	なたね油	1
	濃口醤油	0.2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2
	食塩	0.2
	こしょう	0.03
	メロン	50

12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
	(冷)えびフリッター	50
	なたね油 ローリー	4
	玉葱	30
	ピーマン	7
	(レト)たけのこ水煮(短冊切り)	7
	中ねぎ	5
	生姜	0.5
	にんにく	0.3
	ごま油	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	トマトケチャップ	15
	清酒	2
	濃口醤油	1
	砂糖(三温糖)	0.5
	食塩	0.1
	豆板醤	0.08
	でんぶん	0.5
	湯	5
	もやし	25
	きゅうり	15
	人参	5
	(乾)きくらげ 千切り	0.6
	(乾)はるさめ カット	5
	濃口醤油	2
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1.6
	ごま油	1
	からし粉	0.06
	食塩	0.1
	ベーコン スライス	5
	(レト)うずら卵	20
	玉葱	20
	チンゲンサイ	12
	人参	5
	(乾)干ししいたけ スライス	0.8
	なたね油	0.5
	(レト)がらスープ	3
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
	濃口醤油	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	ごま油	0.3
	湯	120

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				
麦ごはん	精白米(自校)	62	大豆ごはん	精白米(自校)	55	ごはん	精白米(自校)	68	コッペパン	コッペパン	50	麦ごはん	精白米(自校)	62				
	精白米(自校)	68		米粒麦 自校	5		精白米(自校)	75		コッペパン	50		精白米(自校)	68				
	米粒麦 自校	6		牛肉(スライス)	12								米粒麦 自校	6				
	米粒麦 自校	7		(冷)大豆水煮	10		牛乳	○ 206		牛乳	○ 206		米粒麦 自校	7				
				油揚げ	3													
	牛乳	牛乳		○ 206	牛乳		7	牛乳					鶏肉 胸・皮なし(カット)	6	牛乳	○ 206	牛乳	○ 206
					(乾)ひじき		1	(冷)豆あじ 粉付き		35	鶏肉 もも・皮なし(カット)		4					
					(冷)むき枝豆		7	なたね油 ローリー		2	細挽きウインナー(2cm)		20	(冷)いわし開き 粉付き	小 40			
					なたね油		0.2	食酢		4	(レト)うずら卵		15	なたね油 ローリー	4			
					清酒		2	濃口醤油		3	(冷)金時豆		30					
			濃口醤油	2	砂糖(上白糖)	3	じゃがいも	50	(冷)いわし開き 粉付き	中 50								
			砂糖(上白糖)	0.5	みりん	1	玉葱	40	なたね油	5								
			食塩	0.6	一味	0.01	人参	10										
			牛乳	○ 206	水	1.5	パセリ	0.5	砂糖(上白糖)	4								
			赤みそ	2			なたね油	1	食酢	2								
豚肉の梅みそ煮	濃口醤油	1.3	生ちくわ	25	キャベツ	30	白ぶどう酒	2	みりん	1	夏野菜の和え物	砂糖(上白糖)	4					
	清酒	1	米粉	3	小松菜	25	濃口醤油	1.2	ごま油	0.5		アスパラガス	25					
	炒り白ごま	1	胃のり粉	0.15	人参	7	砂糖(三温糖)	0.8	濃口醤油	3		きゅうり	20					
			水	8	濃口醤油	2	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	生姜	1		(レト)ホールコーン	8					
			なたね油 ローリー	2	砂糖(上白糖)	2	カレー粉	0.3	細ねぎ	1		オクラ	5					
					花かつお	1	食塩	0.3	湯	5		棒々鶏ドレッシング	6					
					油揚げ	7	こしょう	0.03										
					玉葱	30	湯	20										
					人参	7												
					中ねぎ	5												
粉ふきいも	濃口醤油	1.3	つきこんにやく	10	ふしめん汁	5	(冷)ブロッコリー	35	きゅうり	10	新じゃがいものみそ汁	玉葱	25					
	清酒	1	人参	7	あさりの佃煮	10	きゅうり	10	じゃがいも	20		棒々鶏ドレッシング	6					
	炒り白ごま	1	(冷)さやいんげん	6			(レト)ホールコーン 1kg	5	玉葱	25								
			ごま油	1	濃口醤油	0.7	食酢	3	じゃがいも	20								
			濃口醤油	2	食塩	0.5	なたね油	1.2	ブナピー	10								
			砂糖(三温糖)	1	だし削り節 鯖抜き		砂糖(上白糖)	0.8	中ねぎ	5								
			洗いごぼう	10	だし昆布	1	食塩	0.4	中みそ	5								
			人参	7	湯	120	こしょう	0.05	白みそ	6								
			中ねぎ	5					だし煮干し	4								
			濃口醤油	2					水	110								
けんちん汁	食塩	0.7	油揚げ	7														
	だし削り節 鯖抜き	4	キャベツ	25														
	だし昆布	1	玉葱	20														
	水	110	えのきたけ	5														
			中ねぎ	3														
			中みそ	6														
			白みそ	5														
			だし削り節 鯖抜き	4														
			だし昆布	1														
			水	110														

29日(月)			30日(火)		
献立名	食品名	一人当たり 正味分量	献立名	食品名	一人当たり 正味分量
ごはん	精白米(自校)	68	キムチごはん	精白米(自校)	55
	精白米(自校)	75		米粒麦 自校	5
	牛乳	○ 206		豚赤肉(スライス)	15
	牛肉(スライス)	25		生姜	0.8
	(レト)うずら卵	20		濃口醤油	1.2
	じゃがいも	60		砂糖(上白糖)	0.8
	玉葱	40		(レト)白菜キムチ ご飯用	20
	人参	15		人参	10
	つきこんにやく	15		(冷)むき枝豆	5
	(冷)さやいんげん	5		ごま油	2
	なたね油	1		清酒	2
	濃口醤油	4.2		濃口醤油	1.5
	砂糖(中双糖)	3		食塩	0.6
	みりん	1		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	清酒	1		牛乳	○ 206
	湯	5		(冷)小えび殻付き 粉付き	20
	牛乳	(レト)まぐろ油漬		10	なたね油 ローリー
(乾)切干し大根		4.5	なたね油	1.5	
人参		5	食塩	0.2	
(レト)ホールコーン		5	もやし	40	
食酢		2	きゅうり	15	
濃口醤油		2	人参	5	
砂糖(上白糖)		1.3	炒り白ごま	2	
ごま油		1	にんにく	0.1	
上乾ちりめん		4	食酢	2	
食酢		1	濃口醤油	2	
野菜	ボン酢	1	砂糖(上白糖)	1.3	
	砂糖(三温糖)	1.2	ごま油	1	
	炒り白ごま	0.4	ボシレソム 短期 卵抜き	7	
			トック	20	
			玉葱	30	
			中ねぎ	5	
			(乾)干しわかめ カット	0.8	
			なたね油	0.8	
			(レト)がらスープ	3	
			濃口醤油	0.8	
			食塩	0.7	
			こしょう	0.03	
			チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
			ごま油	0.3	
			湯	130	
肉と野菜のうま煮	切り干し大根		小えびのかき揚げ		
	のサラダ				
	小魚の甘酢煮				