

6日(木)			7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
麦 ごはん	精白米(自校)	62	きな こ 茶 揚げ パン	コッペパン	50
	精白米(自校)	68		コッペパン	50
	米粒麦 自校	6		なたね油	4
	米粒麦 自校	7		砂糖(三温糖)	5
牛 乳	牛乳	206	きな粉 青大豆	4	
			煎茶 粉末	0.4	
豚 肉 と 野 菜 の 炒 め 物	豚肉 スライス	40	食塩	0.01	
	生姜	1.5	紙ナフキン	1	
	玉葱	30			
	キャベツ	30	牛乳	206	
	人参	10			
	中ねぎ	5	(冷)肉だんご	30	
	サラダ油	1	玉葱	35	
	赤みそ	4.5	(レト)たけのこポイル ホール	10	
	濃口醤油	1	人参	10	
	清酒	1.5	チンゲンサイ	12	
	砂糖(上白糖)	2	しいたけ スライス	4	
			はるさめ カット	3	
			生姜	0.5	
			サラダ油	0.5	
け ん ち ん 汁	豆腐	30	(レト)がらスープ	4	
	油揚げ	7	濃口醤油	2	
	つきこんにゃく	15	清酒	1	
	人参	10	食塩	0.2	
	中ねぎ	5	こしょう	0.03	
	濃口醤油	2	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	食塩	0.65	湯	120	
	だし削り節 鯖抜き	4			
	だし昆布	1	キャベツ	35	
	水	120	きゅうり	15	
			(レト)夏みかん	20	
			食酢	1.5	
			(冷)レモン果汁	1	
			サラダ油	1	
			砂糖(上白糖)	1.2	
			食塩	0.3	
			こしょう	0.03	

10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
麻婆豆腐	豚赤肉ミンチ	25
	清酒	1
チンゲンサイの和え物 かえりアーモンド	豆腐	80
	玉葱	35
	人参	10
	しいたけ スライス	5
	中ねぎ	5
	生姜	1
	にんにく	0.8
	サラダ油	1
	トマトケチャップ	5
	濃口醤油	3.5
	(レト)がらスープ	3
	赤みそ	3
	清酒	1
	砂糖(三温糖)	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.1
	豆板醤	0.1
でんぷん	1	
ごま油	0.1	
湯	35	
チンゲンサイ	30	
キャベツ	30	
人参	5	
食酢	3	
濃口醤油	3	
砂糖(上白糖)	1	
ごま油	0.5	
かえり	5	
アーモンド(四つ割)	4	
砂糖(上白糖)	1	
濃口醤油	0.3	
みりん	1	
水	1	

11日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華風たきこみおこわ	精白米(自校)	50
	もち米	10
	焼き豚 角切り	20
	(レト)たけのこポイル ホール	10
	人参	5
	(冷)むぎ枝豆	5
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	ごま油	1
	濃口醤油	3
牛乳	清酒	4
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.4
	牛乳	206
	キャベツ	35
	スナップえんどう	15
	人参	7
	(缶)ホールコーン	5
	(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	8
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	7
(レト)うずら卵	25	
玉葱	30	
チンゲンサイ	7	
はるさめ カット	5	
(乾)きくらげ 千切り	1	
サラダ油	0.5	
(レト)がらスープ	4	
食塩	0.4	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
こしょう	0.03	
ごま油	0.1	
湯	120	
(個)さつまいもチップ	5	

12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
魚のごまみそソースかけ 香り 和え 若竹汁	(冷)赤魚 骨なし 3cm角	50
	生姜	0.4
	清酒	1
	でんぷん	8
	なたね油	5
	炒り白ごま	1
	すりごま	0.5
	中みそ	3.6
	赤みそ	1.8
	砂糖(上白糖)	1.8
	清酒	1.5
	湯	10
	(冷)ブロッコリー	30
	キャベツ	30
	人参	5
	(個)ノンオイルゆずかつおドレ 乳・卵抜き	8
	玉葱	40
(レト)たけのこポイル ホール	20	
人参	7	
中ねぎ	3	
(乾)干しわかめ カット	0.5	
濃口醤油	1	
清酒	1	
食塩	0.5	
だし削り節 鯖抜き	4	
湯	120	

13日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
えんどうごはん	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	(冷)むぎえんどう	10
	清酒	1.5
牛乳	食塩	0.8
	だし昆布	1
高野豆腐の卵とじ 小松菜とキャベツの和え物	牛乳	206
	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	18
	玉葱	40
	人参	8
	(冷)さやいんげん	7
	しいたけ スライス	4
	濃口醤油	3.5
	砂糖(三温糖)	2.5
	食塩	0.3
	だし削り節 鯖抜き	2
	湯	50
	小松菜	25
	キャベツ	35
人参	5	
(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	8	

14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
豚赤肉 スライス 豚肉 スライス サラダ油 ベーコン スライス 春大根 玉葱 キャベツ じゃがいも 人参 セロリー パセリ サラダ油 (レト)がらスープ 白ぶどう酒 食塩 こしょう チキンコンソメ 乳・卵抜き ローリエ 湯 (レト)ミックスビーンズ (冷)ブロッコリー きゅうり (缶)ホールコーン (個)棒々鶏ごまドレッシング 乳・卵抜き 甘夏みかん	豚赤肉 スライス	20
	豚肉 スライス	10
	サラダ油	0.5
	ベーコン スライス	7
	春大根	40
	玉葱	40
	キャベツ	25
	じゃがいも	15
	人参	5
	セロリー	2
	パセリ	0.7
	サラダ油	0.5
	(レト)がらスープ	4
	白ぶどう酒	1
	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
ローリエ	0.1	
湯	75	
(レト)ミックスビーンズ	15	
(冷)ブロッコリー	20	
きゅうり	15	
(缶)ホールコーン	10	
(個)棒々鶏ごまドレッシング 乳・卵抜き	8	
甘夏みかん	50	

A 5月

17日(月)

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 かんぴょうのサラダ	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
	玉葱	45
	じゃがいも	45
	人参	10
	エリンギ カット	6
	(冷)グリーンピース	6
	にんにく	0.3
	サラダ油	1
	小麦粉	5
	有塩バター	3
	サラダ油	2
	(レト)トマトピューレ 1kg	15
トマト水煮	10	
(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	
こしょう	0.07	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
砂糖(上白糖)	0.5	
からし粉	0.15	
ローリエ	0.1	
ピザ用チーズ	3	
湯	80	
きゅうり	15	
人参	5	
(缶)ホールコーン	7	
(乾)かんぴょう カット	5	
(乾)刻み昆布	0.5	
(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	8	

18日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
みそラーメン 牛乳 さつまいもの はちみつ和え ミニトマト	(個)中華そば	~小3 150
	(個)中華そば	~小6 200
	豚赤肉 スライス	25
	豚赤肉 スライス	25
	清酒	1
	濃口醤油	0.8
	キャベツ	30
	もやし	15
	人参	10
	(レト)たけのこポイル ホール	10
	中ねぎ	5
	にんにく	0.7
	ごま油	1
	(レト)がらスープ	4
	赤みそ	6.5
	清酒	1.5
	砂糖(上白糖)	1.5
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
豆板醤	0.1	
でんぷん	0.8	
湯	125	
牛乳	206	
さつまいも 2cm角	50	
なたね油	4	
はちみつ百花	3	
砂糖(三温糖)	1	
食酢	0.6	
濃口醤油	0.5	
水	1	
ミニトマト	30	

19日(水)

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 そばろ煮 春大根の 和え物 小魚の 甘酢煮	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	10
	清酒	1
	じゃがいも	80
	玉葱	40
	つきこんにやく	15
	人参	10
	(冷)さやいんげん	8
	サラダ油	2
	濃口醤油	3.5
	砂糖(中双糖)	2.5
	清酒	1
湯	5	
春大根	40	
きゅうり	15	
人参	5	
(乾)茎わかめ カット	0.3	
(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	8	
上乾ちりめん	4	
食酢	1	
ポン酢	1	
砂糖(三温糖)	1.2	
炒り白ごま	0.4	

20日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 豚肉と 厚揚げの 煮物 小松菜と もやしの 和え物 ひじきの り みかん ジュース	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	牛乳	206
	豚赤肉 スライス	30
	板こんにやく	35
	(冷)厚揚げ カット	35
	人参	15
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1
	濃口醤油	5
	みりん	2
	砂糖(中双糖)	2
	清酒	1.5
	でんぷん	0.5
	だし削り節 鯖抜き	1
	水	8
	人参	10
小松菜	20	
もやし	40	
(個)ソイルゆずかつおドレ 乳・卵抜き	8	
(個)ひじきのり	10	
(個)みかんジュース	125	

21日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 さごしの レモン ソース かけ そら豆の 塩ゆで コンソメ スープ	コッペパン(丸型)	50
	コッペパン(丸型)	50
	牛乳	206
	冷)さごし	~小2 35
	冷)さごし	~小6 50
	清酒	2
	でんぷん	5
	なたね油	4
	砂糖(上白糖)	3
	(冷)レモン果汁	4
	濃口醤油	2.2
	水	1.5
	(冷)そら豆	20
	食塩	0.7
	ベーコン スライス	5
	玉葱	20
	じゃがいも	30
人参	7	
セロリー	5	
パセリ	0.5	
サラダ油	0.5	
(レト)がらスープ	4	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.2	
湯	120	

24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
八宝菜	豚肉 スライス	25
	生姜	1
	濃口醤油	1
	(レト)うずら卵	20
中華 サラダ	(冷)短冊いか(1×4cm)	20
	清酒	0.5
	キャベツ	40
	玉葱	30
	(レト)たけのこポイル ホール	15
	チンゲンサイ	15
	人参	10
	しいたけ スライス	5
	サラダ油	2
	濃口醤油	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	でんぷん	1
	湯	8
チーズ		
	もやし	40
	きゅうり	15
	人参	10
	(缶)ホールコーン	5
	炒り白ごま	1
	(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	8
	(個)チーズ 鉄強化	15

25日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
食 パン (袋入り)	(個)冷凍食パン	57
	牛乳	206
牛乳 (袋入り)	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.3
	牛赤肉ミンチ	15
	豚赤肉ミンチ	15
	(冷)豚レバーチップ	3
	玉葱	35
	人参	10
	エリンギ カット	10
	ピーマン	6
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
	(レト)トマトビュール 1kg	13
	トマトケチャップ	7
	赤ぶどう酒	4
	粉チーズ	2.5
	ウ ス タ ー ソ ー ス	ウスターソース
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3
食塩		0.2
こしょう		0.05
アスパラガス		30
きゅうり		20
(缶)ホールコーン		10
人参		5
(個)焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き		8
キウイフルーツ		20

26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
さ ば の 梅 煮	冷)さば梅煮 小	50
	きゅうり	30
	キャベツ	30
	人参	5
	炒り白ごま	1
	(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	8
	豆腐	15
	油揚げ	5
	春大根	30
	玉葱	15
き よ う り の 和 え 物	人参	5
	中ねぎ	5
	中みそ	6
	甘みそ	5
	だし煮干し	4
春 大 根 の み そ 汁	水	100
	(レト)あさり佃煮	10
あ さ り の 佃 煮		

27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
豚 キ ム チ	豚肉 スライス	30
	生姜	1
	濃口醤油	0.4
	清酒	1
	玉葱	30
	キャベツ	30
	(レト)白菜キムチ 1kg	20
	炒り白ごま	5
	中ねぎ	7
	にんにく	0.5
	ごま油	1
ナ ム ル	濃口醤油	2.4
	砂糖(上白糖)	0.8
	もやし	40
	きゅうり	15
	ほうれん草	10
	人参	5
	(乾)きくらげ 千切り	0.3
	炒り白ごま	1
	(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	8
豆 乳 プ リ ン	(個)豆乳プリン	40

28日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
親 子 ど ん ぶ 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
麦 ご は ん		
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし カット	15
	鶏肉 もも・皮なし カット	10
	清酒	1
	鶏卵	30
	玉葱	50
	人参	15
	中ねぎ	5
	しいたけ スライス	4
	濃口醤油	4.5
	みりん	3
	砂糖(上白糖)	2
	食塩	0.5
	でんぷん	0.5
	だし削り節 鯖抜き	2
湯	60	
お 茶 ビ ー ン ズ		
	(冷)大豆水煮	20
	でんぷん	1
	なたね油	2
	青大豆きな粉	2
	煎茶 粉末	0.1
	砂糖(三温糖)	2
	食塩	0.01
切 干 大 根 の 和 え 物	きゅうり	10
	切干し大根	5
	(缶)ホールコーン	5
	人参	5
	(乾)刻み昆布	0.5
	(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	8

31日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
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		
	牛乳	206
厚 揚 げ と チ ン ゲ ン サ イ の み そ 炒 め	豚赤肉ミンチ	15
	清酒	2
	生姜	0.6
	にんにく	0.2
	(冷)厚揚げ カット	50
	玉葱	40
	人参	10
	(レト)たけのこポイル ホール	8
	しいたけ スライス	2
	チンゲンサイ	20
	ごま油	0.8
	中双糖	2
	チキンコンソメ	0.6
	しょうゆ	2.2
	赤みそ	3
	豆板醤	0.03
	でんぷん	1
湯	20	
ヨ ー グ ル ト		
	小松菜	25
	キャベツ	35
	人参	10
	炒り白ごま	1
	(備)青じそドレッシング 乳・卵抜き	8
	ヨーグルト Fe強化	70