

				1日(水)			2日(木)			3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
				ごはん 牛乳 豚キムチ どんぶり 小松菜のナムル	精白米(委託・白)	70	中華 風炊き 込み ごはん (麦入り) 牛乳 ひじき サラダ フルーツ 白玉 ミックス ナッツ (中のみ)	精白米(自校)	55	コッ ペパン (袋入り) 牛乳 おから ハンバー グ ゆで 野菜 クラ ムチ ャウ ダー チー ズ (中のみ)	(袋)コッペパン	小1 30
					精白米(委託・白)	80		米粒麦 自校	5		(袋)コッペパン	小2 40
					牛乳	206		焼き豚(1cm角切り)	20		(袋)コッペパン	小3・4 50
					豚肉並(3×3cmスライス)	35		たけのこ水煮(ホール)	10		(袋)コッペパン	小5 60
					生姜	1		人参	5		(袋)コッペパン	小6・中 70
					清酒	1		中ねぎ	5			
					濃口しょうゆ	0.4		(冷)むぎ枝豆	5		牛乳	206
					玉葱	30		干しいたけ(スライス)	0.5		(冷)おからハンバーグ ボイル用	小 50
					キャベツ	25		ごま油	1		(冷)おからハンバーグ ボイル用	中 60
					白菜キムチ	20		清酒	4			
					人参	8		濃口しょうゆ	3.5		キャベツ	35
					中ねぎ	8		上白糖	0.8		人参	5
					にんにく	0.5		食塩	0.4		(袋)トマトケチャップ	小1~4 8
					ごま油	1		牛乳	206		(DP)ケチャップ&マスタード	小5~中 8
					濃口しょうゆ	2		牛乳				
					上白糖	0.8		キャベツ	25			
					もやし	40		きゅうり	20		(冷)あさりむき身	15
				小松菜	25	人参	7	白ぶどう酒	1			
				人参	5	(缶)ホールコーン	5	ベーコン(短冊)	5			
				炒り白ごま	2	(乾)ひじき	1.3	(レト)大豆ペースト	15			
				(袋)棒々鶏ドレッシング	10	(袋)焙煎ごまドレッシング	8	じゃがいも	30			
						(レト)パインアップル	20	皮むき玉葱	30			
						(レト)みかん	20	人参	5			
						(レト)黄桃	20	パセリ	0.5			
						(冷)カラフルボール	20	バター	0.5			
						(冷)カクテルゼリー	15	(レト)がらスープ	4			
						(袋)ミックスナッツ	15	チキンコンソメ	0.6			
								食塩	0.6			
								こしょう	0.05			
								コーンスターチ	1			
								調理用牛乳	30			
								湯	50			
								(個)チーズ 鉄強化	15			

6日(月)

献立名	食品名	一人当たり 正味分量
ごはん 牛乳 厚揚げとなすのみそ炒め すまし汁	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	牛乳	206
	豚肉並ミンチ	15
	清酒	2
	(冷)厚揚げ(カット)	40
	玉葱	25
	なす	15
	チンゲンサイ	10
	人参	10
	たけのこ水煮(ホール)	8
	生姜	0.6
	にんにく	0.2
ごま油	1	
赤みそ	3	
中双糖	2	
濃口しょうゆ	1.5	
チキンコンソメ	0.6	
豆板醤	0.03	
でんぷん	1	
だし汁	20	
型抜きかまぼこ(小菊)	8	
玉葱	30	
中ねぎ	5	
干しいたけ(スライス)	0.7	
干しわかめ(カット)	0.5	
清酒	1	
濃口しょうゆ	0.5	
食塩	0.4	
削り節 だし用	5	
湯	140	

7日(火)

献立名	食品名	一人当たり 正味分量
小型 コッペパン (袋入り) 牛乳 海の幸 スパゲティ イタリアン サラダ 梨	(袋)コッペパン 小1~4	30
	(袋)コッペパン 小5	40
	(袋)コッペパン 小6・中1	50
	(袋)コッペパン 中2・3	60
	牛乳	206
	スパゲティ(-half)	35
	ゆで塩	1.5
	(冷)あさりむき身	10
	(冷)短冊いか(1×4cm)	10
	(冷)むきえび	10
	白ぶどう酒	2
	ベーコン(短冊)	5
	玉葱	40
トマト水煮	30	
人参	12	
しめじ	10	
にんにく	0.3	
サラダ油	2	
赤ぶどう酒	5	
トマトケチャップ 1kg	5	
ウスターソース	1	
上白糖	1	
チキンコンソメ	0.3	
食塩	0.3	
こしょう	0.05	
一味	0.01	
粉チーズ	3	
キャベツ	35	
(冷)ブロッコリー	15	
赤パプリカ	5	
黄パプリカ	5	
(袋)イタリアンドレッシング	8	
梨	40	

8日(水)

献立名	食品名	一人当たり 正味分量
ごはん 牛乳 鶏肉とレバーの香り揚げ 小松菜のドレッシング 和え わかめスープ	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	(冷)鶏肉胸 粉付き	21
	(冷)鶏肉もも 粉付き	14
	(冷)鶏レバー 粉付き	15
	なたね油	5
	炒り白ごま	0.5
	細ねぎ	1
	生姜	0.8
	にんにく	0.8
	ペーコン	2.4
	濃口しょうゆ	2
清酒	1.5	
豆板醤	0.05	
湯	4	
キャベツ	30	
小松菜	20	
人参	7	
(缶)ホールコーン	5	
(袋)中華ドレッシング	8	
ボンレスハム(短冊)卵抜き	5	
玉葱	30	
えのきたけ	7	
中ねぎ	5	
干しわかめ(カット)	0.8	
サラダ油	0.5	
(レト)がらスープ	4	
濃口しょうゆ	0.8	
チキンコンソメ	0.5	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
ごま油	0.2	
湯	130	

9日(木)

献立名	食品名	一人当たり 正味分量
チキン ライス (麦入り) 牛乳 フレンチ サラダ コーン クリーム スープ ココア ワッフル (中のみ)	精白米(自校)	55
	米粒麦 自校	5
	(冷)鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	12
	(冷)鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	8
	白ぶどう酒	1
	玉葱	20
	人参	10
	エリンギカット	5
	(冷)むき枝豆	5
	バター	1
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ 1kg	13
	ウスターソース	0.6
チキンコンソメ	0.6	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
牛乳	206	
(冷)ブロッコリー	25	
キャベツ	15	
きゅうり	15	
(缶)ホールコーン	5	
(袋)フレンチドレッシング	10	
ベーコン(短冊)	7	
(レト)白いんげん豆ペースト	6	
(缶)クリームコーン	35	
玉葱	30	
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	0.5	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
生クリーム	2	
調理用牛乳	30	
水	70	
(個)ココアワッフル Fe強化	28	

10日(金)

献立名	食品名	一人当たり 正味分量
ごはん 牛乳 さばのみそ煮 チンゲンサイ ともやしの和え物 なすのそうめん汁	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	(冷)さばのみそ煮 小	50
	(冷)さばのみそ煮 中	70
	チンゲンサイ	25
	きゅうり	20
	もやし	15
	人参	7
	炒り白ごま	1.5
	(袋)ゆずかつおドレッシング	10
	油揚げ	5
	玉葱	25
なす	15	
中ねぎ	5	
(乾)そうめん	4	
食塩	0.5	
濃口しょうゆ	0.6	
削り節 だし用	5	
湯	130	

13日(月)			14日(火)			15日(水)			16日(木)			17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
ナン	(袋)ナン	小1・2 50	コッペパン	コッペパン	50	わかめごはん (麦入り)	精白米(自校)	62	ごはん	精白米(委託・白)	70	ごはん	精白米(委託・白)	70
	(袋)ナン	小3~6 70		コッペパン	50		精白米(自校)	68		精白米(委託・白)	80		精白米(委託・白)	80
	(袋)ナン	中 100					米粒麦 自校	6						
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	米粒麦 自校	7	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206
ドライカレー	牛肉ミンチ	15	牛乳	(冷)はも澱粉付き	45	牛乳	牛乳	206	なす入りマーボー豆腐	豚肉赤身ミンチ	20	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉並(3×3cmスライス)	40
	豚肉赤身ミンチ	15		なたね油	5								(冷)豆腐 カット	70
夏みかんサラダ	(冷)豚レバーチップ	5	はものエスカベツシユ	玉葱	15	牛乳	オリーブ地鶏もも(補助事業)	15	中華サラダ	玉葱	35	ごま和え	玉葱	40
	(レト)ひきわり大豆	15		人参	5		筑前煮	鶏肉胸・皮なし(2×2cm)		10	みかんジュース		なす	20
ピーマン	玉葱	50	ゆでブロッコリー	赤パプリカ	3	団子汁		清酒	1	みかんジュース		サラダ油	2	あさりの佃煮(中のみ)
	人参	10		黄パプリカ	3		月見ゼリー	板こんにやく	35		みかんジュース	たけのこ水煮(ホール)	10	
レーズン		1	ミネストローネ	サラダ油	0.5	月見ゼリー		洗いごぼう	30	みかんジュース		チンゲンサイ	10	あさりの佃煮(中のみ)
にんにく	0.6	ゆでブロッコリー		りんご酢	5		月見ゼリー	れんこん いちょう切り	20		みかんジュース	人参	7	
生姜	0.3		ゆでブロッコリー	(冷)レモン果汁	1	月見ゼリー		人参	15	みかんジュース		中ねぎ	3	あさりの佃煮(中のみ)
サラダ油	0.5	ゆでブロッコリー		上白糖	2		月見ゼリー	(冷)さやいんげん	8		みかんジュース	干しいたけ(スライス)	1	
小麦粉	1		ゆでブロッコリー	濃口しょうゆ	0.7	月見ゼリー		ごま油	1.5	みかんジュース		生姜	0.7	あさりの佃煮(中のみ)
トマトケチャップ 1kg	9	ゆでブロッコリー		食塩	0.4		月見ゼリー	濃口しょうゆ	4		みかんジュース	にんにく	0.3	
ウスターソース	3.5		ゆでブロッコリー	こしょう	0.03	月見ゼリー		中双糖	2.8	みかんジュース		ごま油	1	あさりの佃煮(中のみ)
カレー粉	1.2	ゆでブロッコリー		水	10		月見ゼリー	でんぷん	0.7		みかんジュース	トマトケチャップ 1kg	6	
赤ぶどう酒	1		ゆでブロッコリー	(冷)ブロッコリー	30	月見ゼリー		だし汁	6	みかんジュース		濃口しょうゆ	3.5	あさりの佃煮(中のみ)
チキンコンソメ	0.5	ゆでブロッコリー		ゆで塩	0.5		月見ゼリー	油揚げ	5		みかんジュース	(レト)がらスープ	3	
食塩	0.5		ゆでブロッコリー	ベーコン(短冊)	5	月見ゼリー		(冷)白玉	20	みかんジュース		赤みそ	2	あさりの佃煮(中のみ)
こしょう	0.03	ゆでブロッコリー		(冷)白いんげん豆	18		月見ゼリー	玉葱	25		みかんジュース	清酒	1	
キャベツ	25		ゆでブロッコリー	玉葱	40	月見ゼリー		人参	10	みかんジュース		三温糖	0.5	あさりの佃煮(中のみ)
きゅうり	25	ゆでブロッコリー		トマト水煮	15		月見ゼリー	トマト水煮	5		みかんジュース	チキンコンソメ	0.5	
(レト)夏みかん	15		ゆでブロッコリー	マカロニ(シエル)	7	月見ゼリー		中ねぎ	5	みかんジュース		食塩	0.15	あさりの佃煮(中のみ)
(袋)コールスロードレッシング	8	ゆでブロッコリー		セロリー	2		月見ゼリー	中みそ	6		みかんジュース	豆板醤	0.15	
ロースハム(短冊)卵抜き	7		ゆでブロッコリー	パセリ	0.5	月見ゼリー		白みそ	5	みかんジュース		でんぷん	2	あさりの佃煮(中のみ)
玉葱	25	ゆでブロッコリー		サラダ油	0.5		月見ゼリー	煮干し だし用	4		みかんジュース	湯	40	
人参	10		ゆでブロッコリー	(レト)がらスープ	4	月見ゼリー		水	110	みかんジュース		もやし	40	あさりの佃煮(中のみ)
チンゲンサイ	8	ゆでブロッコリー		赤ぶどう酒	1		月見ゼリー	(個)月見ゼリー	30		みかんジュース	きゅうり	15	
ピーマン	5		ゆでブロッコリー	食塩	0.6	月見ゼリー				みかんジュース		人参	10	あさりの佃煮(中のみ)
生しいたけ(スライス)	5	ゆでブロッコリー		こしょう	0.03		月見ゼリー				みかんジュース	きくらげ(せん切り)	0.3	
生姜	0.2		ゆでブロッコリー	チキンコンソメ	0.5	月見ゼリー				みかんジュース		(袋)棒々鶏ドレッシング	10	あさりの佃煮(中のみ)
サラダ油	0.5	ゆでブロッコリー		ローリエ	0.1		月見ゼリー				みかんジュース	(個)みかんジュース	125	
(レト)がらスープ	4		ゆでブロッコリー	湯	120	月見ゼリー				みかんジュース				あさりの佃煮(中のみ)
濃口しょうゆ	0.5	ゆでブロッコリー					月見ゼリー				みかんジュース			
チキンコンソメ	0.3		ゆでブロッコリー			月見ゼリー				みかんジュース				あさりの佃煮(中のみ)
食塩	0.3	ゆでブロッコリー					月見ゼリー				みかんジュース			
こしょう	0.03		ゆでブロッコリー			月見ゼリー				みかんジュース				あさりの佃煮(中のみ)
ごま油	0.1	ゆでブロッコリー					月見ゼリー				みかんジュース			
湯	130		ゆでブロッコリー			月見ゼリー				みかんジュース				あさりの佃煮(中のみ)
(個)ヨーグルト Fe強化	70	ゆでブロッコリー					月見ゼリー				みかんジュース			

21日(火)

22日(水)

24日(金)

21日(火)				22日(水)				24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		
コッ ペ パ ン	コッペパン	50		萩 ご は ん	精白米(自校)	59		ご は ん	精白米(委託・白)	70		
	コッペパン	50			精白米(自校)	65			精白米(委託・白)	80		
	牛乳	206			もち米	9			牛乳	206		
	牛 乳	鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	15			もち米	10			(冷)舌平目の澱粉付き	30	
		鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	10			黒米	2.5			なたね油	4	
	冬 瓜 入 り シ ュ ー	白ぶどう酒	1			(冷)むき枝豆	8			細ねぎ	3	
		玉葱	40			清酒	3			食酢	3	
		じゃがいも	30			食塩	0.7			濃口しょうゆ	2.2	
		ミニ冬瓜	25			牛乳	206			上白糖	2.2	
		人参	10			牛肉(2×2cmスライス)	20			みりん	0.8	
		パセリ	1			(冷)ミニひろうす 青大豆入り	20			一味	0.01	
		サラダ油	1			つきこんにゃく	25			水	1.1	
		小麦粉	3.5			洗いごぼう	15			てんぷら	15	
		サラダ油	2			人参	10			洗いごぼう	25	
		バター	1			(冷)さやいんげん	8			つきこんにゃく	10	
	野 菜 ソ テー	(レト)がらスープ	4			(乾)ひじき	3			人参	7	
		食塩	0.4			サラダ油	1			(冷)さやいんげん	6	
		こしょう	0.05			清酒	1			炒り白ごま	2	
		チキンコンソメ	0.3			濃口しょうゆ	4			ごま油	1	
		調理用牛乳	25			三温糖	3			濃口しょうゆ	2	
		湯	60			みりん	0.5			みりん	1	
ボンレスハム(短冊)卵抜き		7		だし汁	20		三温糖	1				
キャベツ		35		油揚げ	5		(冷)ブロックリー	35				
人参		10		かぼちゃカット	30		ゆで塩	0.5				
チンゲンサイ		8		玉葱	20		ミニトマト	30				
黒 豆 き な 粉 ク リ ー ム (中 の み)	しめじ	8		中ねぎ	5							
	(缶)ホールコーン	7		中みそ	6							
	サラダ油	1.2		白みそ	5							
	濃口しょうゆ	0.2		煮干し だし用	4							
	チキンコンソメ	0.2		水	120							
	食塩	0.2										
	こしょう	0.03		(個)小魚入りアーモンド	8							
	(袋)黒豆きなこクリーム	10										

27日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
牛乳		206
高野豆腐の卵とし	鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	12
	鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	8
	清酒	1
	鶏卵	20
	高野豆腐(サイコロ)	13
	玉葱	30
	人参	8
	(冷)さやいんげん	7
	生しいたけスライス	4
	濃口しょうゆ	3
	三温糖	2.5
食塩	0.1	
削り節 だし用	2	
湯	50	
きゅうりの和え物		
ひじきのり	きゅうり	25
	人参	7
	(缶)ホールコーン	5
	切干し大根	3
	(乾)刻み昆布	0.5
	(袋)和風ドレッシング	8
おはぎ(中のみ)	(袋)ひじきのり	10
	(個)おはぎ	30

28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	50
	コッペパン	50
牛乳		206
チリコンカン	豚肉赤身ミンチ	20
	(冷)白いんげん豆	20
	(冷)金時豆	15
	じゃがいも	50
	玉葱	40
	トマト水煮	8
	にんにく	1
	パセリ	0.8
	サラダ油	1
	トマトケチャップ 1kg	6
	中双糖	1.5
	赤ぶどう酒	1
	ウスターソース	1
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.3
チリパウダー	0.05	
湯	30	
ブルーベリージャム(中のみ)	キャベツ	25
	きゅうり	25
	(冷)ブロッコリー	15
(袋)イタリアンドレッシング	8	
(袋)ブルーベリージャム	15	

29日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜めし(麦入り)	精白米(自校)	62
	精白米(自校)	68
牛乳	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
豚肉とごぼうの煮物	菜めしの素	4
	牛乳	206
	豚肉赤身(2×2cmスライス)	30
	つきこんにやく	35
	洗いごぼう	35
	人参	15
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1
	濃口しょうゆ	5
	みりん	2
	中双糖	2
	清酒	1.5
	でんぷん	0.5
だし汁	8	
白玉汁	油揚げ	5
	(冷)白玉	25
玉葱	25	
人参	10	
(冷)小松菜	7	
濃口しょうゆ	0.7	
食塩	0.4	
みりん	0.3	
削り節 だし用	5	
湯	110	

30日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
牛乳	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
野菜たっぷりカレーライス		206
コールスローサラダ	豚肉並(3×3cmスライス)	20
	(冷)豚レバーチップ	5
	玉葱	35
	じゃがいも	30
	かぼちゃカット	20
	なす	15
	サラダ油	2
	ズッキーニ	8
	ピーマン	5
	にんにく	0.5
	生姜	0.2
	サラダ油	2
	小麦粉	5
	サラダ油	5
	カレー粉	1.1
(レト)がらスープ	3	
トマトケチャップ 1kg	2	
ウスターソース	1.7	
とんかつソース	1	
濃口しょうゆ	1	
赤ぶどう酒	1	
チャツネ	1	
食塩	0.7	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ	0.5	
湯	85	
キャベツ	25	
(冷)ブロッコリー	15	
きゅうり	10	
(缶)ホールコーン	5	
(袋)コールスロドレッシング	8	
小煮干し		
		4