B　4月

7日（水）

献立名	食品名	一人当り正味分量
カレーピラフ（麦入り）　牛乳　ツナサラダ　肉団子と野菜のスープ煮	精白米（自校）	55
	米粒麦　自校	5
	（冷）鶏肉　胸・皮なし　カット	12
	（冷）鶏肉　もも・皮なし　カット	8
	白ぶどう酒	1
	玉葱	12
	人参	8
	エリンギ　カット	5
	（冷）むき枝豆	5
	サラダ油	0.5
	有塩バター	1
	食塩	0.65
	こしょう	0.03
	カレー粉	0.7
	チキンコンソメ　乳・卵抜き	0.4
	ウスターソース	0.7
	牛乳	206
	（レト）まぐろ油漬	15
	（冷）ブロッコリー	15
	きゅうり	20
	（缶）ホールコーン	10
	食酢	3
	サラダ油	1
	砂糖（上白糖）	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	（冷）肉だんご	30
	マカロニ（シェル）	7
	玉葱	40
	キャベツ	30
	人参	15
	パセリ	1
	セロリー	2
	ローリエ	0.1
	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
	湯	85

8日（木）

献立名	食品名	一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　豚肉と野菜のしょうが炒め　具だくさんのみそ汁	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
	豚肉　スライス	40
	生姜	1.5
	玉葱	30
	キャベツ	30
	人参	10
	サラダ油	2
	濃口醤油	4
	清酒	1
	みりん	0.5
	砂糖（上白糖）	1
	油揚げ	7
	さつまいも　2cm角	40
	もやし	15
	洗いごぼう	7
	つきこんにゃく	7
	人参	7
	中ねぎ	5
	麦みそ	9
	だし煮干し	4
	湯	100

9日（金）

献立名	食品名	一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　厚揚げの甘酢煮　ごま和え　あさりの佃煮（小中のみ）	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
	豚肉　スライス	20
	（冷）厚揚げ　カット	40
	玉葱	40
	（レト）たけのこボイル　ホール	20
	人参	10
	ピーマン	5
	しいたけ　スライス	5
	サラダ油	1
	食酢	2
	砂糖（上白糖）	2.5
	濃口醤油	3
	トマトケチャップ	3
	清酒	1
	チキンコンソメ　乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.1
	でんぷん	1
	湯	10
	小松菜	25
	キャベツ	25
	もやし	20
	炒り白ごま	1.5
	濃口醤油	3
	食酢	0.8
	砂糖（上白糖）	1
	（レト）あさり佃煮	10

12日（月）

献立名	食品名	一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　魚のごま揚げ　海藻サラダ　ロメインレタスのスープ	コッペパン（丸型）	50
	コッペパン（丸型）	50
	牛乳	206
	（冷）メルルーサ　骨なし　3cm角	50
	清酒	2
	生姜	1
	濃口醤油	1
	食塩	0.2
	でんぷん	6
	米粉	4
	炒り白ごま	3
	なたね油	5
	キャベツ	30
	きゅうり	20
	（缶）ホールコーン	5
	（乾）海藻ミックス	1
	濃口醤油	2.3
	食酢	2.1
	砂糖（上白糖）	1.2
	ごま油	0.5
	サラダ油	0.5
	ベーコン　スライス	8
	ロメインレタス	20
	玉葱	15
	人参	7
	マカロニ（英字）	5
	サラダ油	0.5
	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	濃口醤油	0.5
	（レト）がらスープ	4
	チキンコンソメ　乳・卵抜き	0.5
	湯	125

13日（火）

献立名	食品名	一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　さばの生姜煮　おひたし　春大根のみそ汁	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
	冷）さばの生姜煮	幼・小　50
	冷）さばの生姜煮	中　70
	もやし	40
	小松菜	20
	人参	7
	炒り白ごま	1
	濃口醤油	2.7
	食酢	0.5
	砂糖（上白糖）	0.4
	食塩	0.03
	豆腐	15
	油揚げ	5
	春大根	30
	玉葱	20
	中ねぎ	5
	中みそ	6
	甘みそ	5
	だし煮干し	4
	湯	100

14日（水）

献立名	食品名	一人当り正味分量
コッペパン（袋入り）　牛乳　鶏肉のトマト煮　ポテトサラダ（マヨネーズ小中のみ）　はっさく（中のみ）	（個）コッペパン	幼・小1　30
	（個）コッペパン	小2　40
	（個）コッペパン	小3・4　50
	（個）コッペパン	小5　60
	（個）コッペパン	小6・中　70
	牛乳	206
	鶏肉　胸・皮なし　カット	30
	鶏肉　もも・皮なし　カット	20
	ベーコン　スライス	5
	（冷）大豆水煮	20
	玉葱	40
	キャベツ	20
	人参	15
	しめじ	10
	にんにく	1
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	有塩バター	0.5
	トマト水煮	25
	トマトケチャップ	3
	砂糖（上白糖）	0.8
	赤ぶどう酒	1
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ　乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.05
	湯	20
	じゃがいも	55
	人参	5
	（冷）むき枝豆	5
	（缶）ホールコーン	5
	ゆで塩	1
	（個）マヨネーズ	8
	はっさく	50

15日（木）

献立名	食品名	一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　ホイコーロー　ビーフンサラダ　ミニトマト（小中のみ）	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
	豚赤肉　スライス	40
	濃口醤油	1
	清酒	1
	キャベツ	40
	玉葱	35
	（レト）たけのこボイル　ホール	15
	人参	10
	ピーマン	8
	生姜	1
	にんにく	0.5
	サラダ油	1
	赤みそ	2
	濃口醤油	1
	清酒	1
	砂糖（上白糖）	0.7
	オイスターソース	0.7
	豆板醤	0.05
	ごま油	0.5
	ロースハム　短冊　卵抜き	7
	ビーフン　9cmカット	5
	もやし	25
	チンゲンサイ	15
	人参	8
	濃口醤油	2.5
	食酢	2.5
	砂糖（上白糖）	1.3
	ごま油	1
	からし粉	0.05
	ミニトマト	30

16日（金）

献立名	食品名	一人当り正味分量
赤飯　牛乳　鶏肉のから揚げ　ゆでブロッコリー　すまし汁　いちごゼリー（小中のみ）	精白米（自校）	50
	精白米（自校）	55
	もち米	18
	もち米	20
	（乾）小豆	7
	食塩	0.6
	炒り黒ごま	0.7
	牛乳	206
	鶏肉　胸・皮なし　カット	30
	鶏肉　もも・皮なし　カット	20
	濃口醤油	2.5
	清酒	0.7
	生姜	0.7
	でんぷん	2
	米粉	4
	なたね油	5
	（冷）ブロッコリー	30
	ゆで塩	0.5
	型抜きかまぼこ（桜）	6
	（冷）豆腐　カット	20
	玉葱	25
	中ねぎ	5
	（レト）たけのこボイル　カット	10
	（乾）干しわかめ　カット	0.5
	清酒	1
	食塩	0.4
	濃口醤油	0.5
	だし削り節　鯖抜き	4
	だし昆布	1
	水	115
	（個）いちごゼリー	40

19日（月）

献立名	食品名	一人当り正味分量
小型コッペパン　牛乳　ソース焼きスパゲティ　野菜サラダ　清見オレンジ（小中のみ）	コッペパン	30
	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.5
	豚肉　スライス	15
	(冷)いか　短冊　1×4cm	15
	清酒	1.5
	キャベツ	30
	玉葱	20
	人参	10
	しいたけ　スライス	5
	中ねぎ	5
	生姜	1
	にんにく	0.1
	サラダ油	2
	とんかつソース	9
	ウスターソース	2.5
	食塩	0.25
	こしょう	0.05
	粉かつお	0.5
	青のり粉	0.2
	(冷)ブロッコリー	25
	きゅうり	25
	人参	7
	食酢	2.2
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1.2
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
	清見オレンジ	50

20日（火）

献立名	食品名	一人当り正味分量
カレーライス（麦ごはん）　牛乳　フレンチサラダ　小煮干し（小中のみ）	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
	牛肉　スライス	25
	じゃがいも	50
	玉葱	40
	人参	10
	(冷)むき枝豆	5
	(乾)レンズ豆	5
	セロリー	5
	にんにく	0.5
	小麦粉	6
	サラダ油	4
	カレー粉	1
	サラダ油	2
	(レト)がらスープ	4
	赤ぶどう酒	2
	トマトケチャップ	2
	ウスターソース	1.3
	とんかつソース	1
	濃口醤油	1
	チャツネ	1
	チキンコンソメ　乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.5
	こしょう	0.04
	湯	90
	キャベツ	20
	きゅうり	25
	人参	10
	(缶)ホールコーン	5
	食酢	3
	サラダ油	1
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.25
	こしょう	0.03
	小煮干し	4

21日（水）

献立名	食品名	一人当り正味分量
セルフハンバーガー（おからハンバーグ　ゆで野菜）　牛乳　クラムチャウダー	コッペパン(丸型)	50
	コッペパン(丸型)	50
	牛乳	206
	冷)おからハンバーグ　ボイル用	幼・小　50
	冷)おからハンバーグ　ボイル用	中　60
	キャベツ	35
	人参	5
	ゆで塩	0.4
	(個)トマトケチャップ	～小4　8
	(個)ケチャップ＆マスタード	小5～　8
	(冷)あさりむき身	10
	白ぶどう酒	1
	ベーコン　スライス	5
	(冷)白いんげん豆ペースト	10
	じゃがいも	30
	玉葱	30
	人参	7
	しめじ	5
	パセリ	0.5
	有塩バター	0.5
	(レト)がらスープ	4
	食塩	0.55
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ　乳・卵抜き	0.6
	コーンスターチ	1
	調理用牛乳	30
	湯	50

22日（木）

献立名	食品名	一人当り正味分量
たけのこごはん　牛乳　きんぴら　すいとん汁　野菜マフィン（中のみ）	精白米(自校)	60
	(冷)鶏肉　胸・皮なし　カット	9
	(冷)鶏肉　もも・皮なし　カット	6
	清酒	1
	油揚げ	5
	(レト)新たけのこボイル　ホール	20
	(冷)むき枝豆	5
	人参	5
	濃口醤油	2
	清酒	2
	食塩	0.6
	砂糖(上白糖)	0.5
	だし昆布	1
	牛乳	206
	てんぷら	10
	洗いごぼう	25
	つきこんにゃく	10
	人参	7
	(冷)さやいんげん	6
	ごま油	1
	濃口醤油	2
	砂糖(三温糖)	1
	みりん	1
	炒り白ごま	2
	一味	0.01
	(冷)すいとん	25
	油揚げ	5
	大根	20
	人参	10
	中ねぎ	5
	中みそ	6
	甘みそ	5
	だし煮干し	4
	水	110
	(個)野菜マフィン	25

23日（金）

献立名	食品名	一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　八宝菜　中華サラダ　かえりアーモンド（小中のみ）	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
	豚肉　スライス	20
	生姜	1
	濃口醤油	1
	(レト)うずら卵	20
	(冷)いか　短冊　1×4cm	15
	清酒	0.5
	玉葱	40
	白菜	30
	(レト)たけのこボイル　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
	もやし	35
	きゅうり	20
	人参	5
	(乾)きくらげ　千切り	0.2
	濃口醤油	2.5
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	1
	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

26日（月）

献立名	食品名	一人当り正味分量
ごはん	精白米（自校）	68
牛乳	精白米（自校）	75
高野豆腐の卵とじ		
	牛乳	206
野菜と昆布の和えもの		
	豚肉　スライス	20
	清酒	1
	鶏卵	20
	(乾)高野豆腐　サイコロ	15
	玉葱	30
	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）	2.2
	食塩	0.15
	だし削り節　鯖抜き	2
	湯	55
ひじきのり（小中のみ）		
	きゅうり	25
	人参	5
	(缶)ホールコーン	5
	(乾)切干し大根	5
	炒り白ごま	1
	(乾)刻み昆布	0.5
	濃口醤油	1.8
	食酢	2.5
	砂糖（上白糖）	1
	サラダ油	0.5
	(個)ひじきのり	10

27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
牛乳	精白米（委託）	70
	米粒麦　委託	6
	米粒麦　委託	7
	牛乳	206
さごしのから揚げ	冷)さごし	幼・～小2　35
	冷)さごし	～小6　50
	冷)さごし	中　70
	生姜	1
	清酒	2
	食塩	0.3
	米粉	7
	なたね油	5
	油揚げ	5
たけのこのふきの土佐煮	(レト)新たけのこボイル　ホール	20
	(レト)ふき水煮	10
	人参	8
	花かつお　1kg	0.5
	濃口醤油	1
	砂糖（中双糖）	0.8
	みりん	0.7
	食塩	0.1
	だし汁	20
そうめん汁	油揚げ	7
	乾)そうめん	5
	玉葱	25
	小松菜	10
	人参	7
	中ねぎ	5
	食塩	0.4
	濃口醤油	0.5
	だし削り節　鯖抜き	4
	だし昆布	1
	湯	125

28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
牛乳	コッペパン	50
チリコンカーン		
	牛乳	206
切り干し大根のサラダ		
	豚肉ミンチ	20
	(冷)白いんげん豆	20
	(冷)金時豆	15
	じゃがいも	55
	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	6
	砂糖（中双糖）	1.2
	ウスターソース	1
	赤ぶどう酒	1
	チキンコンソメ　乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.25
	チリパウダー	0.05
	湯	35
ヨーグルト（小中のみ）	きゅうり	10
	(乾)切干し大根	5
	人参	5
	(缶)ホールコーン	5
	(乾)刻み昆布	0.5
	食酢	2.2
	濃口醤油	2
	砂糖（上白糖）	1
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
	(個)ヨーグルト　鉄分強化	70
りんごジャム（小中のみ）	(個)りんごジャム	15

30日（金）

献立名	食品名	一人当り正味分量
チキンライス（麦入り）	精白米（自校）	55
	米粒麦　自校	5
	(冷)鶏肉　胸・皮なし　カット	12
	(冷)鶏肉　もも・皮なし　カット	8
	白ぶどう酒	1
	玉葱	12
	人参	8
	エリンギ　カット	5
	(冷)むき枝豆	5
	有塩バター	0.6
	サラダ油	1
	トマトケチャップ	13
	ウスターソース	0.9
	チキンコンソメ　乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.45
	こしょう	0.05
牛乳	牛乳	206
ごぼうサラダ	(レト)まぐろ油漬	8
	洗いごぼう	25
	きゅうり	18
	人参	7
	炒り白ごま	1.5
	食酢	2.2
	濃口醤油	2
	砂糖（上白糖）	1.2
	ごま油	0.5
	サラダ油	0.5
コーンスープ	ベーコン　スライス	7
	玉葱	30
	(缶)クリームコーン	40
	(缶)ホールコーン	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	(レト)がらスープ	4
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ　乳・卵抜き	0.3
	湯	110