6日（木）

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
魚のごま揚げ	（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
おひたし	もやし	40
	小松菜	20
	人参	7
	濃口醤油	2.7
	食酢	0.5
	砂糖（上白糖）	0.4
	食塩	0.03
豆腐のみそ汁	豆腐	30
	油揚げ	5
	玉葱	25
	（乾）干しわかめ　カット	0.6
	中ねぎ	5
	中みそ	6
	甘みそ	5
	だし煮干し	4
	水	105

7日（金）

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
豚肉と野菜の炒め物	豚肉　スライス	40
	生姜	1.5
	玉葱	30
	キャベツ	30
	人参	10
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	赤みそ	4.5
	濃口醤油	1
	清酒	1.5
	砂糖（上白糖）	2
けんちん汁	豆腐	30
	油揚げ	7
	つきこんにゃく	15
	人参	10
	中ねぎ	5
	濃口醤油	2
	食塩	0.65
	だし削り節　鯖抜き	4
	だし昆布	1
	水	120

10日（月）

献立名	食品名	一人当り正味分量
きなこっ茶揚げパン　牛乳　肉団子のスープ　夏みかんサラダ	コッペパン	50
	コッペパン	50
	なたね油	4
	砂糖（三温糖）	5
	きな粉　青大豆	4
	煎茶　粉末	0.4
	食塩	0.01
	紙ナフキン	1
	牛乳	206
	（冷）肉だんご	30
	玉葱	35
	（レト）たけのこボイル　ホール	10
	人参	10
	チンゲンサイ	12
	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
	（レト）がらスープ	4
	濃口醤油	2
	清酒	1
	食塩	0.2
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ　乳・卵抜き	0.5
	湯	120
	キャベツ	35
	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

11日（火）

献立名	食品名	一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　麻婆豆腐　チンゲンサイの和え物　かえりアーモンド	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
	豚赤肉ミンチ	25
	清酒	1
	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

12日（水）

献立名	食品名	一人当り正味分量
中華風たきこみおこわ　牛乳　スナップえんどうのサラダ　中華スープ　黒豆とナッツ（中のみ）　さつまいもチップ（小のみ）	精白米（自校）	50
	もち米	10
	焼き豚　角切り	20
	（レト）たけのこボイル　ホール	10
	人参	5
	（冷）むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	ごま油	1
	濃口醤油	3
	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	10
	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）黒豆とナッツ	15
	（個）さつまいもチップ	5

13日（木）

献立名	食品名	一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　魚のごまみそソースかけ　香り和え　若竹汁	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）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）ソンオイルゆずかつおドレ　乳・卵抜き	8
	玉葱	40
	（レト）たけのこボイル　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

14日（金）

献立名	食品名	一人当り正味分量
えんどうごはん　牛乳　高野豆腐の卵とじ　小松菜とキャベツの和え物	精白米（自校）	68
	精白米（自校）	75
	（冷）むきえんどう	10
	清酒	1.5
	食塩	0.8
	だし昆布	1
	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

17日（月）

献立名	食品名	一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　春大根のポトフ　ビーンズサラダ　甘夏みかん（小中のみ）	コッペパン	50
	コッペパン	50
	牛乳	206
	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）焙煎ごまドレッシング　乳・卵抜き	8
	甘夏みかん	50

18日（火）

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

19日（水）

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
	（個）中華そば	中　250
	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
	たけのこ水煮（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

20日（木）

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　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
	つきこんにゃく	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

21日（金）

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（小中のみ）　みかんジュース（小中のみ）	精白米（自校）	68
	精白米（自校）	75
	牛乳	206
	豚赤肉　スライス	30
	板こんにゃく	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）ノンオ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

24日（月）

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
	冷）さごし	中　70
	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

25日（火）

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　チーズ（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	25
	生姜	1
	濃口醤油	1
	（レト）うずら卵	20
	（冷）短冊いか（1×4㎝）	20
	清酒	0.5
	キャベツ	40
	玉葱	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	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

26日（水）

献立名	食品名	一人当り正味分量
小型コッペパン（袋入り）　牛乳　スパゲティミートソース　アスパラガスのサラダ　キウイフルーツ（小中のみ）	（個）コッペパン	～小4　30
	（個）コッペパン	小5　40
	（個）コッペパン	小6・中1　50
	（個）コッペパン	中2・3　60
	牛乳	206
	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）トマトピューレ　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	1.5
	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）焙煎ごまドレッシング　乳・卵抜き	8
	キウイフルーツ	20

27日（木）

献立名	食品名	一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　さばの梅煮　きゅうりのあえもの　春大根のみそ汁　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
	冷）さば梅煮	幼・小　50
	冷）さば梅煮	中　70
	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
	人参	5
	中ねぎ	5
	中みそ	6
	甘みそ	5
	だし煮干し	4
	水	100
	（レト）あさり佃煮	10

28日（金）

献立名	食品名	一人当り正味分量
ごはん　牛乳　豚キムチ　ナムル　豆乳プリン（小中のみ）	精白米（自校）	68
	精白米（自校）	75
	牛乳	206
	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
	人参	5
	中ねぎ	7
	にんにく	0.5
	ごま油	1
	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
	（個）豆乳プリン	40

31日（月）

献立名	食品名	一人当り正味分量
親子どんぶり（麦ごはん）　牛乳　お茶ビーンズ　切干大根の和え物	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
	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
	（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
	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