

1日(木)			2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(委託)	60	ひ じ き ご は ん	精白米(自校)	60
	精白米(委託)	70		牛肉(2×2cmスライス)	15
	米粒麦 委託	6		人参	6
	米粒麦 委託	7		つきこんにやく	6
牛 乳	牛乳	206	牛 乳	(冷)むき枝豆	4
				(乾)ひじき	0.9
厚 揚 げ と な す の み そ 炒 め	豚肉赤身ミンチ	15	に ん じ ん の あ え も の	サラダ油	0.6
	清酒	2		濃口醤油	2.2
	生姜	0.6		上白糖	1.5
	にんにく	0.2		清酒	1.5
	なす	25		食塩	0.7
	なたね油	2		牛乳	206
	(冷)厚揚げ(カット)	50			
	玉葱	30		人参	30
	人参	10		きゅうり	25
	たけのこ水煮(ホール)	8		(缶)ホールコーン	8
小 松 菜 の 和 風 ド レ ッ シ ン グ あ え	生しいたけ(スライス)	2	根 菜 だ ん ご 汁  ヨ ー グ ル ト (小 中 の み)	(袋)マヨネーズ	8
	ごま油	1			
	赤みそ	3		(冷)根菜入りつくね	25
	濃口醤油	2.2		しめじ	7
	中双糖	2		大根	25
	チキンコンソメ	0.6		中ねぎ	5
	でんぷん	1		中みそ	6
	豆板醤	0.03		白みそ	5
	湯	20		削り節 だし用	5
				水	115
小 魚 の 甘 酢 煮	もやし	30			
	小松菜	20	(個)ヨーグルトFe強化	70	
	キャベツ	15			
	(袋)和風ドレッシング	10			
	上乾ちりめん	4			
	三温糖	1.2			
	食酢	1			
	ポン酢	1			
	炒り白ごま	0.4			

5日(月)			6日(火)			7日(水)			8日(木)			9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 牛乳 さばの梅煮 ごまあえ ふしめん汁 七タゼリー (小中のみ)	精白米(委託)	60	発芽玄米ごはん 牛乳 オリーブ地鶏と高野豆腐のうま煮 チンゲンサイのあえ物 ひじきのり(小中のみ) 冷凍みかん(小中のみ)	精白米(自校)	61	コッペパン コッペパン 牛乳 冷)鶏ささみコーンフレイクフライ 幼 オリーブ地鶏胸・皮なし(2×2cm) 清酒 サラダ油 高野豆腐(サイコロ) 玉葱 人参 (冷)さやいんげん 濃口醤油 三温糖 食塩 削り節 だし用 水 キャベツ チンゲンサイ 人参 (袋)棒々鶏ドレッシング (袋)ひじきのり (個)冷凍みかん (袋)いちごジャム	コッペパン	50	夏野菜カレー ライス(麦ごはん) 牛乳 海藻サラダ 小煮干し(小中のみ)	精白米(委託)	60	ジャンバラヤ(麦入り) 牛乳 ピーンズサラダ うずら卵のスープ ガトーショコラ(中のみ)	精白米(自校)	55
	精白米(委託)	70		精白米(自校)	68		コッペパン	50		精白米(委託)	70		米粒麦 自校	5
	米粒麦 委託	6		発芽玄米	7		冷)鶏ささみコーンフレイクフライ	小1~3 40		米粒麦 委託	6		(冷)むきえび	8
	米粒麦 委託	7		牛乳	206		冷)鶏ささみコーンフレイクフライ	小4~6 50		米粒麦 委託	7		白ぶどう酒	0.8
	牛乳	206		オリーブ地鶏(2×2cm)	25		冷)鶏ささみコーンフレイクフライ	中 60		牛乳	206		粗挽きウインナー(1cm)	10
	(冷)さば梅煮	幼小 50		サラダ油	0.5		なたね油	6		豚肉並(2×3cmスライス)	20		玉葱	15
	(冷)さば梅煮	中 70		高野豆腐(サイコロ)	15		(冷)さやつき枝豆	20		玉葱	40		トマト水煮	9
	もやし	30		玉葱	40		ゆで塩	0.5		じゃがいも	20		人参	5
	キャベツ	20		人参	10		ベーコン(短冊)	5		かぼちゃ生カット	20		セロリー	4
	きゅうり	10		(冷)さやいんげん	7		(冷)白いんげん豆	15		なす	15		(冷)グリーンピース	4
	炒り白ごま	2		濃口醤油	3		玉葱	30		ミニ冬瓜	15		バター	0.8
	(袋)ゆずかつおドレッシング	10		三温糖	2.5		じゃがいも	20		トマト水煮	10		サラダ油	0.8
	(レト)うずら卵	25		食塩	0.2		人参	10		人參	8		白ぶどう酒	0.8
	型抜きかまぼこ(星)	7		削り節 だし用	2		レタス	10		(冷)むき枝豆	5		チキンコンソメ	0.5
	玉葱	20		水	50		セロリー	3		にんにく	0.5		食塩	0.6
	人参	5		キャベツ	30		パセリ	0.5		生姜	0.2		こしょう	0.02
	中ねぎ	5		チンゲンサイ	25		ローリエ	0.1		(冷)うずら卵	206		一味	0.01
	ふしめん	5		人参	5		(レト)がらスープ	4		牛乳			キャベツ	30
	濃口醤油	0.6		(袋)棒々鶏ドレッシング	10		チキンコンソメ	0.6		海藻サラダ			きゅうり	20
	食塩	0.4		(袋)ひじきのり	10		食塩	0.3		小麦粉	5		(レト)ミックスピーンズ	10
削り節 だし用	5	(個)冷凍みかん	80	こしょう	0.03	サラダ油	5	(袋)コールスロードレッシング	10					
湯	130			濃口醤油	0.3	カレー粉	1.1							
(個)七タゼリー	40			湯	110	トマトケチャップ 1kg	2	ベーコン(短冊)	8					
				(袋)いちごジャム	15	ウスターソース	1.7	(レト)うずら卵	25					
						とんかつソース	1	玉葱	20					
						濃口醤油	1	人参	10					
						チャツネ 450g	1	中ねぎ	5					
						赤ぶどう酒	1	(レト)がらスープ	4					
						食塩	0.7	チキンコンソメ	0.5					
						こしょう	0.04	濃口醤油	0.5					
						チキンコンソメ	0.5	食塩	0.4					
						湯	75	こしょう	0.03					
						(乾)海藻ミックス	1.2	湯	120					
						キャベツ	30	(個)ガトーショコラ	30					
						きゅうり	15							
						(缶)ホールコーン	5							
						(袋)青じそドレッシング	10							
						小煮干し	4							

12日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペ パ ン (袋 入 り)	(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3~5 50
	(個)コッペパン	小6~中3 60
	牛乳	206
	(冷)さわら	幼 40
	(冷)さわら	小 50
	(冷)さわら	中 70
	清酒	2
	でんぷん	5
	なたね油	4
	上白糖	4
	(冷)レモン果汁	5
	濃口醤油	3
	みりん	1
	でんぷん	0.3
	アスパラガス	15
	きゅうり	15
	キャベツ	25
	赤パプリカ	3
	黄パプリカ	3
	(袋)イタリアンドレッシング	10
	ベーコン(短冊)	7
	(缶)クリームコーン	40
	玉葱	30
	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	0.4
	水	110

13日(火)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ビ ン バ (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	206
		牛乳	206
		牛肉(3×2cmスライス)	40
		濃口醤油	3.5
		三温糖	1.5
		清酒	1
牛 乳	にんにく	1.5	
	中ねぎ	1	
	ごま油	1	
	炒り白ごま	2	
	一味	0.01	
	(冷)ほうれん草	25	
	もやし	40	
	人参	10	
	(袋)棒々鶏ドレッシング	10	
		ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
	トック 国産米使用	20	
	玉葱	20	
	中ねぎ	3	
	干しわかめ(カット)	0.8	
	サラダ油	0.5	
	(レト)がらスープ	4	
	濃口醤油	0.8	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.03	
	チキンコンソメ	0.5	
	ごま油	0.2	
	湯	140	

14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	コッペパン(丸型)	50	
	コッペパン(丸型)	50	
		牛乳	206
		(冷)ハンバーグ鉄・減塩(ポイル)	60
		キャベツ	35
		人参	10
		ゆで塩	0.4
		(袋)中濃ソース	8
		ベーコン(短冊)	5
		(冷)白いんげん豆	18
牛 乳	玉葱	40	
	人参	10	
	マカロニ(シエル)	7	
	セロリー	2	
	パセリ	0.5	
	サラダ油	0.5	
	トマト水煮	8	
	(レト)がらスープ	4	
	赤ぶどう酒	1	
	食塩	0.6	
	こしょう	0.03	
	チキンコンソメ	0.5	
	ローリエ	0.1	
	湯	120	
	(個)チーズ(鉄強化)	15	

15日(木)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ス タ ミ ナ ご は ん	精白米(自枝)	60	
	牛肉(2×2cmスライス)	18	
	清酒	0.8	
	油揚げ	4	
	人参	8	
	洗いごぼう	6	
	(冷)むき枝豆	4	
	にんにく	0.4	
	干しいたけ(スライス)	0.2	
	サラダ油	0.4	
牛 乳	濃口醤油	2	
	上白糖	0.8	
	清酒	0.8	
	チキンコンソメ	0.3	
	食塩	0.5	
		牛乳	206
		きゅうり	30
		もやし	30
		(缶)ホールコーン	5
		(袋)青じそドレッシング	10
き ゆう り の あ え も の つ み れ 汁	(冷)白身魚つみれ	25	
	玉葱	25	
	小松菜	10	
	人参	5	
	油揚げ	5	
	食塩	0.2	
	濃口醤油	2.5	
	清酒	1	
	みりん	0.5	
	削り節 だし用	4	
ブ ル ー ベ リ ー タ ル ト (小 中 の み)	出し昆布	1	
	水	115	
		(個)ブルーベリータルト	25

16日(金)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
豚 キ ム チ 丼 (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	206
		豚肉並(3×3cmスライス)	35
		清酒	1
		生姜	1
		濃口醤油	0.4
		白菜キムチ	20
牛 乳	玉葱	30	
	キャベツ	30	
	中ねぎ	7	
	にんにく	0.5	
	ごま油	1	
	濃口醤油	2.4	
	上白糖	0.8	
		きゅうり	10
		切干し大根	5
		(缶)ホールコーン	7
切 干 大 根 の サ ラ ダ	人参	7	
	(乾)刻み昆布	0.5	
	(袋)棒々鶏ドレッシング	10	
		ミニトマト	30
		(個)みかんジュース	125

19日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン (袋入り) 牛乳 チリコン カーン 野菜としめじのソテー	(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3~5 50
	(個)コッペパン	小6~中3 60
	牛乳	206
	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	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 1kg	6
	中双糖	1.5
	ウスターソース	1
	赤ぶどう酒	1
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.3
	チリパウダー	0.05
	湯	30
	(レト)まぐろ油漬	10
キャベツ	35	
しめじ	15	
人参	10	
ズッキーニ	8	
サラダ油	1	
濃口醤油	0.2	
チキンコンソメ	0.2	
食塩	0.2	
こしょう	0.03	

20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 厚揚げとひじきのうま煮 おひたし ふりかけ (小中のみ) 冷凍みかん (小中のみ)	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8
	(冷)厚揚げ(カット)	50
	つきこんにゃく	20
	人参	10
	(冷)さやいんげん	5
	(乾)ひじき	3
	サラダ油	1
	濃口醤油	4.5
	三温糖	3
	みりん	0.5
	削り節 だし用	1
	水	20
	キャベツ	35
	小松菜	20
	人参	5
	(乾)刻み昆布	0.5
	(袋)和風ドレッシング	10
	(袋)わかめふりかけ ソフト	2.5
	(個)冷凍みかん	80