

8日(月)			9日(火)			10日(水)			11日(木)			12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	精白米(委託)	60	米粉パン	米粉パン	50	麦ごはん	精白米(自校)	66	ちゃんぽん麺	(袋)中華そば 幼~小3	150	黒米ごはん	精白米(自校)	63					
	精白米(委託)	70		米粉パン	60		精白米(自校)	73		(袋)中華そば 小4~6	200		精白米(自校)	70					
	米粒麦 委託	6		牛乳	206		米粒麦 自校	6		(袋)中華そば 中	250		黒米	2					
	米粒麦 委託	7		牛乳	206		米粒麦 自校	7		豚肉並(3×3cmスライス)	20		もち米	9					
牛乳	牛乳	206	牛乳	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12	牛乳	牛乳	206	牛乳	濃口しょうゆ	1	牛乳	濃口しょうゆ	10					
					鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)		8						清酒	0.5		食塩	0.65		
豆腐の中華煮	豆腐	85	レタスのシチュー	ベーコン(短冊)	5	豚肉とごぼうの煮物	豚肉並(2×2cmスライス)	30	牛乳	(冷)短冊いか(1×4cm)	10	高野豆腐の卵とじ	牛乳	206					
	豚肉並(3×3cmスライス)	25		白ぶどう酒	1		洗いごぼう	35		清酒	1.5		清酒	1.5	高野豆腐の卵とじ	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12		
	玉葱	30		じゃがいも	45		つきこんにやく	20		(冷)さやいんげん	7		(レト)うずら卵	20		鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8		
	チンゲンサイ	10		レタス	15		人参	15		サラダ油	1		なると(3mm)	4		キャベツ	25	清酒	1
	人参	7		人参	10		(冷)さやいんげん	7		濃口しょうゆ	5		もやし	15		人参	10	鶏卵	20
	生姜	1.5		エリンギカット	5		みりん	2		濃口しょうゆ	5		人參	10		たけのこ水煮(ホール)	7	高野豆腐(サイコロ)	18
	干しいたけ(スライス)	0.8		サラダ油	1		中双糖	2		みりん	2		中ねぎ	5		中ねぎ	5	玉葱	30
	サラダ油	0.5		小麦粉	4		中双糖	2		中双糖	2		生姜	1		生姜	1	人参	8
	濃口しょうゆ	3		サラダ油	1		清酒	1.5		清酒	1.5		サラダ油	1		サラダ油	1	(冷)さやいんげん	7
	中双糖	1		バター	2		でんぷん	0.5		でんぷん	0.5		(レト)がらスープ	4		(レト)がらスープ	4	生しいたけ(スライス)	4
	オイスターソース	1		バター	2		だし汁	8		だし汁	8		濃口しょうゆ	3.5		濃口しょうゆ	3.5	濃口しょうゆ	3.5
	チキンコンソメ	0.5		チキンコンソメ	0.6		油揚げ	5		油揚げ	5		チキンコンソメ	0.5		チキンコンソメ	0.5	三温糖	3
	でんぷん	0.7		ローリエ	0.1		大根	30		大根	30		食塩	0.5		食塩	0.5	食塩	0.3
	ごま油	0.5		食塩	0.5		人参	10		人参	10		こしょう	0.03		こしょう	0.03	削り節 だし用	2
	湯	20		こしょう	0.03		中ねぎ	5		中ねぎ	5		ごま油	0.3		ごま油	0.3	湯	50
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	7		調理用牛乳	30		干しわかめ(カット)	0.5		干しわかめ(カット)	0.5		豆板醤	0.1		豆板醤	0.1		
もやし	25	粉チーズ	3	中みそ	6	中みそ	6	でんぷん	1	でんぷん	1	キャベツ	30						
きゅうり	15	湯	60	白みそ	5	白みそ	5	湯	120	湯	120	きゅうり	15						
人参	7	食べて菜	25	煮干し だし用	4	煮干し だし用	4	牛乳	206	牛乳	206	人参	10						
春雨(8~10cm)	5	キャベツ	20	水	120	水	120					(缶)ホールコーン	5						
濃口しょうゆ	3	もやし	20	(個)納豆	30	(個)納豆	30	金時いも皮付 2cm乱切り	60	金時いも皮付 2cm乱切り	60	(乾)ひじき	1.5						
食酢	2.5	濃口しょうゆ	2.5					なたね油	3	なたね油	3	食酢	3						
上白糖	1.5	食酢	2.2					食塩	0.1	食塩	0.1	濃口しょうゆ	2.5						
ごま油	1	サラダ油	1									サラダ油	1.8						
からし粉	0.05	上白糖	0.9									上白糖	1.3						
かえり	5	炒り白ごま	1									こしょう	0.02						
アーモンド(四つ割)	4																		
上白糖	1	(袋)チョコ大豆クリーム 小	10																
みりん	1	(袋)チョコ大豆クリーム 中	15																
濃口しょうゆ	0.3																		
水	1																		

15日(月)

献立名	食品名	一人当たり 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
	豚肉並(2×2cmスライス)	25
厚揚げの甘酢煮	(冷)厚揚げ カット	50
	白菜	25
	玉葱	20
	たけのこ水煮(ホール)	15
	人参	10
	中ねぎ	5
	干しいたけ(スライス)	1
	にんにく	0.5
	サラダ油	1
	濃口しょうゆ	4
	上白糖	3.5
	トマトケチャップ 1kg	3.2
	食酢	2.5
清酒	1	
みかん(小中のみ)	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.1
みかん(小中のみ)	でんぶん	1
	水	10
	(レト)ささみ油漬(フレーク)	10
	もやし	35
	小松菜	25
	人参	5
	炒り白ごま	1
	濃口しょうゆ	3
	ポン酢	1.8
	上白糖	1.3
	みかん	80

16日(火)

献立名	食品名	一人当たり 正味分量
セルフドッグ	コッペパン	50
	コッペパン	60
牛乳	牛乳	206
	皮つき粗挽ウインナー	幼小 30
牛乳	皮つき粗挽ウインナー	中 40
	キャベツ	35
	人参	5
	(袋)トマトケチャップ	8
	(冷)あさりむき身	15
	白ぶどう酒	1
	ベーコン(短冊)	5
	じゃがいも	35
	玉葱	30
	(レト)白いんげん豆ペースト	15
	人参	10
	しめじ	5
	バター	0.5
クラムチャウダー	サラダ油	0.5
	(レト)がらスープ	4
	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
	さぬきキウイっこ	30

17日(水)

献立名	食品名	一人当たり 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
	(冷)鮭2cm角切・骨なし	55
鮭のきのこあんかけ	清酒	1.5
	食塩	0.1
	でんぶん	6
	なたね油	5
	えのきたけ	4
	しめじ	4
	サラダ油	0.6
	濃口しょうゆ	2
	上白糖	1.2
	みりん	0.7
	でんぶん	0.3
	湯	6
	中華あえ	
うずら卵とチンゲンサイのスープ	キャベツ	20
	ほうれん草	10
	人参	7
	切干し大根	2
	炒り白ごま	1
	濃口しょうゆ	2
	食酢	1.5
	上白糖	1
	ごま油	1
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	7
	(レト)うずら卵	25
	玉葱	25
	チンゲンサイ	15
	春雨(太め5cm)	3
	生姜	0.5
サラダ油	0.5	
(レト)がらスープ	4	
濃口しょうゆ	0.5	
チキンコンソメ	0.3	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
ごま油	0.5	
でんぶん	0.5	
湯	100	

18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)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	15
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	10
牛乳	白ぶどう酒	1
	玉葱	15
	人参	8
	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
	(レト)まぐる油漬	10
	きゅうり	20
	ブロッコリー生カット	20
	マカロニ(シエル)	7
	(缶)ホールコーン	5
	食酢	3.4
	サラダ油	2
	上白糖	1.5
食塩	0.3	
こしょう	0.02	
ベーコン(短冊)	7	
じゃがいも	25	
玉葱	20	
(冷)白いんげん豆	15	
人参	7	
パセリ	0.5	
ローリエ	0.1	
(レト)がらスープ	4	
サラダ油	1	
チキンコンソメ	0.3	
濃口しょうゆ	0.3	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
湯	120	
(個)ヨーグルトFe強化	70	

19日(金)

献立名	食品名	一人当たり 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
	牛肉(3×3cmスライス)	35
すき焼き煮	焼き豆腐	45
	バター	45
	玉葱	30
	大根	20
	糸こんにゃく	20
	太ねぎ	10
	人参	10
	麩	4
	サラダ油	1
	濃口しょうゆ	8
	中双糖	5
清酒	1	
きゅうり	25	
切干し大根	4	
人参	5	
(缶)ホールコーン	3	
するめ(カット)国産	2	
炒り白ごま	2	
濃口しょうゆ	3	
三温糖	1.7	
食酢	1.2	
ごま油	0.5	

22日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
いり黒豆の炊きこみごはん(麦入り)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	牛肉(2×2cmスライス)	15
	炒り黒豆	8
	油揚げ	3
	つきこんにやく	7
	人参	5
	サラダ油	0.8
	濃口しょうゆ	3
	清酒	2
	上白糖	1.5
	食塩	0.6
	牛乳	206
	てんぷら	10
	白菜	40
	もやし	25
	小松菜	20
	濃口しょうゆ	2.5
	みりん	1.2
	だし汁	12
	牛乳 煮びたし	油揚げ
生うどん さぬきの夢2009		20
大根		15
人参		8
中ねぎ		5
生しいたけ(スライス)		5
中みそ		5
白みそ		4
煮干し だし用		4
水		150
(個)チーズ 鉄強化		15

24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	
	コッペパン	60	
	牛乳	206	
	牛乳	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	30
		鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	20
	ベーコン(短冊)	5	
	(冷)大豆水煮	20	
	じゃがいも	25	
	玉葱	40	
	(袋)トマト水煮	25	
	人参	15	
	にんにく	1	
	パセリ	0.5	
	オリーブ油	1	
	トマトケチャップ 1kg	3	
	赤ぶどう酒	1	
	上白糖	0.8	
	ウスターソース	0.7	
	チキンコンソメ	0.6	
	食塩	0.3	
	こしょう	0.03	
湯	20		
ごぼうサラダ 柿(小中のみ)	(レト)まぐろ油漬	10	
	洗いごぼう	30	
	きゅうり	15	
	人参	10	
	(缶)ホールコーン	5	
	焙煎ごまドレッシング	10	
	柿	30	

25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	206	
	さんまの蒲焼き風	(冷)さんま開き でんぶん付 幼小	40
		(冷)さんま開き でんぶん付 中	50
		なたね油	4
		生姜	1.2
		濃口しょうゆ	3
		上白糖	3
		みりん	1.8
		清酒	1.8
		でんぶん	0.2
		湯	4
		ボンレスハム(短冊)卵抜き	7
	もやし	30	
	ほうれん草	25	
	炒り白ごま	0.5	
	濃口しょうゆ	1.8	
	食酢	1.8	
上白糖	1.5		
ごま油	1		
ほうれん草のごまドレッシング であえ	油揚げ	10	
	里いもカット	20	
	人参	10	
	洗いごぼう	10	
	中ねぎ	3	
	濃口しょうゆ	1	
	清酒	1	
	食塩	0.4	
	みりん	0.3	
	でんぶん	0.5	
	削り節 だし用	4	
出し昆布	1		
水	120		

26日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ごはん	精白米(自校)	72	
	精白米(自校)	80	
	牛乳	206	
	筑前煮	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	15
		鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	17
		清酒	1
		板こんにやく	35
		洗いごぼう	30
		れんこん いちょう切り	15
		人参	10
		(冷)さやいんげん	8
		ごま油	1.5
		濃口しょうゆ	4
		中双糖	3
	でんぶん	0.7	
	だし汁	6	
	とうふのみそ汁	豆腐	30
		油揚げ	5
		玉葱	20
		しめじ	7
		中ねぎ	5
干しわかめ(カット)		0.5	
中みそ		6	
白みそ		5	
煮干し だし用		4	
水		110	
(個)おかかふりかけ27品目フリー		2	
(個)スイートポテト	35		

29日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きのこ カレーライス (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(2×3cmスライス)	25
	(冷)豚レバーチップ	4
	じゃがいも	40
	玉葱	40
	人参	15
	エリンギカット	13
	しめじ	13
	(乾)レンズ豆	5
	セロリー	5
	にんにく	0.5
	生姜	0.2
	サラダ油	1
	小麦粉	5.5
	海藻サラダ	4
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	
チャツネ 450g	1	
赤ぶどう酒	1	
チキンコンソメ	0.5	
食塩	1	
こしょう	0.04	
湯	70	
(乾)海藻ミックス	1	
キャベツ	30	
小松菜	15	
(缶)ホールコーン	7	
食酢	2.5	
濃口しょうゆ	2.5	
上白糖	1.2	
ごま油	0.8	
小煮干し	4	

30日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型 コッペパン	コッペパン	30
	コッペパン	40
牛乳 ソー ス 焼 き ス パ ゲ テ イ	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.5
	豚肉並(3×3cmスライス)	20
	清酒	1.5
	キャベツ	30
	玉葱	20
	人参	10
	ピーマン	7
	中ねぎ	5
ひ じ き と チ ー ズ の サ ラ ダ	干しいたけ(スライス)	1
	生姜	1
	にんにく	0.1
	サラダ油	2
	とんかつソース	7
	ウスターソース	2
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	粉かつお	0.5
	青のり粉	0.2
小 原 紅 早 生 (小 中 の み)	(レト)まぐろ油漬	7
	キャベツ	30
	人参	10
	ダイスチーズ8mm角 生食用	5
	(乾)ひじき	1.2
	食酢	3
	濃口しょうゆ	2
	サラダ油	2
	上白糖	0.5
	こしょう	0.02
小原紅早生みかん	80	