

1日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わかめごはん (麦入り)	精白米(自校)	66
	精白米(自校)	73
	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
	炊き込みわかめ	2
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8
	里いもカット	20
	洗いごぼう	20
牛乳 秋野菜の煮物 むらくも汁 みかん (小中のみ)	れんこん いちよう切り	15
	人参	15
	しめじ	10
	(冷)さやいんげん	5
	ごま油	0.5
	濃口しょうゆ	3.8
	中双糖	2.5
	みりん	1
	清酒	1
	でんぷん	0.4
	だし汁	25
	鶏卵	20
	でんぷん	0.3
	玉葱	25
	中ねぎ	6
	干しいたけ(スライス)	0.5
濃口しょうゆ	1	
食塩	0.6	
でんぷん	0.5	
削り節 だし用	4	
出し昆布	1	
水	130	
みかん	80	

2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
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳	206	
さばの生姜煮 食べる菜 きのこのみそ汁	(冷)さばの生姜煮 幼小	50
	(冷)さばの生姜煮 中	70
	キャベツ	30
	食べて菜	25
	人参	7
	炒り白ごま	1
	濃口しょうゆ	2
	食酢	2
	上白糖	0.5
	ごま油	1
	豆腐	25
	油揚げ	5
	しめじ	10
えのきたけ	10	
生しいたけ(スライス)	5	
中ねぎ	5	
中みそ	6	
白みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	120	

4日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
玄米粉あげパン	コッペパン	50
	コッペパン	60
	なたね油	4
	焙煎玄米粉	4
	三温糖	3
	紙ナフキン	1
	牛乳	206
	(冷)肉だんご	30
	玉葱	40
	白菜	35
	人参	15
牛乳 肉団子と野菜のスープ 根菜サラダ	チンゲンサイ	15
	生姜	0.5
	サラダ油	1
	(レト)がらスープ	4
	清酒	1
	食塩	0.4
	チキンコンソメ	0.3
	濃口しょうゆ	0.3
	こしょう	0.03
	ごま油	0.2
	湯	80
	きゅうり	18
洗いごぼう	12	
れんこん いちよう切り	12	
人参	7	
(缶)ホールコーン	5	
焙煎ごまドレッシング	8	

5日(金)

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	
はまちの照り焼き風 小松菜のゆず香あえ ふしめん汁	(チルド)はまち 幼	40
	(チルド)はまち 小	50
	(チルド)はまち 中	70
	清酒	2
	食塩	0.15
	でんぷん	7
	なたね油	4
	濃口しょうゆ	2.8
	三温糖	1.7
	みりん	1.2
	でんぷん	0.3
湯	9	
小松菜	25	
キャベツ	30	
人参	7	
濃口しょうゆ	2.3	
ゆず酢	1.7	
上白糖	1.1	
型抜きかまぼこ(紅葉)	6	
ふしめん	6	
玉葱	25	
人参	5	
中ねぎ	5	
生しいたけ(スライス)	5	
濃口しょうゆ	0.6	
食塩	0.4	
削り節 だし用	5	
湯	140	

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
ふきよせごはん 牛乳 れんこんのきんぴら みそ汁 牛乳プリン(小中のみ)	精白米(自校)	65	麦ごはん 牛乳 豆腐 豚肉並(3×3cmスライス) チンゲンサイ 人参 生姜 干しいたけ(スライス) サラダ油 濃口しょうゆ 中双糖 オイスターソース チキンコンソメ でんぷん ごま油 湯 ボンレスハム(短冊)卵抜き もやし きゅうり 人参 春雨(8~10cm) 濃口しょうゆ 食酢 上白糖 ごま油 からし粉 かえり アーモンド(四つ割) 上白糖 みりん 濃口しょうゆ 水	精白米(委託)	60	米粉パン 牛乳 レタスのシチュー 食べて菜のサラダ チョコ大豆クリーム(小中のみ)	米粉パン	50	麦ごはん 牛乳 豚肉とごぼうの煮物 大根のみそ汁 納豆(小中のみ)	精白米(自校)	66	ちゃんぽん麺 牛乳 金時いものからあげ ブロッコリーのドレッシング あえ	(袋)中華そば 幼~小3	150
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9		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
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6		米粒麦 委託	6		牛乳	206		米粒麦 自校	6		(袋)中華そば 中	250
	さつまいも皮付2cm角	20		米粒麦 委託	7		鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12		米粒麦 自校	7		豚肉並(3×3cmスライス)	20
	人参	10		牛乳	206		鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8		牛乳	206		濃口しょうゆ	1
	しめじ	5		豆腐	85		ベーコン(短冊)	5		豚肉並(2×2cmスライス)	30		清酒	0.5
	(冷)むき枝豆	5		豚肉並(3×3cmスライス)	25		白ぶどう酒	1		(冷)短冊いか(1×4cm)	10		清酒	1.5
	濃口しょうゆ	4		玉葱	30		じゃがいも	45		(レト)うずら卵	20		(レト)うずら卵	20
	清酒	1		チンゲンサイ	10		玉葱	40		なると(3mm)	4		キャベツ	25
	上白糖	1		人参	7		レタス	15		人参	15		もやし	15
	食塩	0.45		生姜	1.5		人参	10		(冷)さやいんげん	7		人参	10
	出し昆布	0.7		干しいたけ(スライス)	0.8		エリンギカット	5		サラダ油	1		サラダ油	10
	牛乳	206		サラダ油	0.5		サラダ油	1		濃口しょうゆ	5		たけのこ水煮(ホール)	7
	てんぷら	10		濃口しょうゆ	3		小麦粉	4		みりん	2		中ねぎ	5
	れんこん いちょう切り	20		中双糖	1		サラダ油	1		中双糖	2		生姜	1
	洗いごぼう	15		オイスターソース	1		バター	2		清酒	1.5		サラダ油	1
	つきこんにやく	10		チキンコンソメ	0.5		(レト)がらすープ	4		でんぷん	0.5		(レト)がらすープ	4
	人参	7		でんぷん	0.7		チキンコンソメ	0.6		だし汁	8		濃口しょうゆ	3.5
	(冷)さやいんげん	6		ごま油	0.5		ローリエ	0.1		油揚げ	5		チキンコンソメ	0.5
	ごま油	2		湯	20		食塩	0.5		大根	30		食塩	0.5
	濃口しょうゆ	3					こしょう	0.03		人參	10		こしょう	0.03
中双糖	1	ボンレスハム(短冊)卵抜き	7	調理用牛乳	30	中ねぎ	5	ごま油	0.3					
みりん	1	もやし	25	粉チーズ	3	干しわかめ(カット)	0.5	豆板醬	0.1					
だし汁	2	きゅうり	15	湯	60	中みそ	6	でんぷん	1					
一味	0.01	人参	7	食べて菜	25	白みそ	5	湯	120					
炒り白ごま	2	春雨(8~10cm)	5	キャベツ	20	煮干し だし用	4	牛乳	206					
油揚げ	5	濃口しょうゆ	3	もやし	20	水	120							
豆腐	30	食酢	2.5	濃口しょうゆ	2.5			金時いも皮付 2cm乱切り	60					
玉葱	15	上白糖	1.5	食酢	2.2	(個)納豆	30	なたね油	3					
大根	15	からし粉	0.05	サラダ油	1			食塩	0.1					
中ねぎ	5	かえり	5	上白糖	0.9									
中みそ	6	アーモンド(四つ割)	4	炒り白ごま	1			ブロッコリー 生カット	30					
白みそ	5	上白糖	1					棒々鶏ドレッシング	3					
煮干し だし用	4	みりん	1	(袋)チョコ大豆クリーム 小	10									
水	110	濃口しょうゆ	0.3	(袋)チョコ大豆クリーム 中	15									
(個)牛乳プリン鉄強化	40	水	1											

15日(月)			16日(火)			17日(水)			18日(木)			19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		
黒米ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とし ひじきのあえもの	精白米(自校)	63	麦ごはん 牛乳 厚揚げの甘酢煮 ささみのあえもの みかん(小中のみ)	精白米(委託)	60	セルフドッグ 牛乳 クラムチャウダー さぬきキウイっこ(小中のみ)	コッペパン	50	麦ごはん 牛乳 鮭のきのこあんかけ 中華あえ うずら卵とチンゲンサイのスープ	精白米(委託)	60	チキンライス(麦入り) 牛乳 マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト(小中のみ)	精白米(自校)	59		
	精白米(自校)	70		精白米(委託)	70		コッペパン	60		精白米(委託)	70		米粒麦 自校	6		
	黒米	2		米粒麦 委託	6		牛乳	206		米粒麦 委託	6		(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	15		
	もち米	9		米粒麦 委託	7					米粒麦 委託	7		(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	10		
	もち米	10		牛乳	206		皮つき粗挽ウインナー	幼小 30					牛乳	206	白ぶどう酒	1
	食塩	0.65					皮つき粗挽ウインナー	中 40							玉葱	15
				豚肉並(2×2cmスライス)	25								(冷)鮭2cm角切・骨なし	55	人参	8
				(冷)厚揚げ カット	50		キャベツ	35					清酒	1.5	エリンギカット	5
				鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12		白菜	25		人参	5		(冷)むぎ枝豆	5	(冷)むぎ枝豆	5
				鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8		玉葱	20		(袋)トマトケチャップ	8		食塩	0.1	バター	1
				清酒	1		たけのこ水煮(ホール)	15					でんぷん	6	サラダ油	0.5
				鶏卵	20		人參	10		(冷)あさりむき身	15		なたね油	5	トマトケチャップ 1kg	13
				高野豆腐(サイコロ)	18		中ねぎ	5		白ぶどう酒	1		えのきたけ	4	ウスターソース	0.6
				玉葱	30		干しいたけ(スライス)	1		ベーコン(短冊)	5		しめじ	4	チキンコンソメ	0.6
		人参	8	にんにく	0.5	じゃがいも	35	サラダ油	0.6	食塩	0.3					
		(冷)さやいんげん	7	サラダ油	1	玉葱	30	濃口しょうゆ	2	こしょう	0.04					
		生しいたけ(スライス)	4	濃口しょうゆ	4	(レト)白いんげん豆ペースト	15	上白糖	1.2							
		濃口しょうゆ	3.5	上白糖	3.5	人参	10	みりん	0.7	牛乳	206					
		三温糖	3	トマトケチャップ 1kg	3.2	しめじ	5	でんぷん	0.3							
		食塩	0.3	食酢	2.5	バター	0.5	湯	6	(レト)まぐろ油漬	10					
		削り節 だし用	2	清酒	1	サラダ油	0.5			きゅうり	20					
		湯	50	チキンコンソメ	0.6	(レト)がらスープ	4	キャベツ	20	ブロッコリー生カット	20					
				食塩	0.1	チキンコンソメ	0.6	ほうれん草	10	マカロニ(シエル)	7					
				でんぷん	1	食塩	0.6	人参	7	(缶)ホールコーン	5					
				水	10	こしょう	0.05	切干し大根	2	食酢	3.4					
				(レト)ささみ油漬(フレーク)	10	コーンスターチ	1	炒り白ごま	1	サラダ油	2					
				もやし	35	調理用牛乳	30	濃口しょうゆ	2	上白糖	1.5					
				小松菜	25	湯	50	食酢	1.5	食塩	0.3					
				人参	5			上白糖	1	こしょう	0.02					
				炒り白ごま	1			ごま油	1							
				濃口しょうゆ	3					ベーコン(短冊)	7					
				ポン酢	1.8					じゃがいも	25					
				上白糖	1.3					玉葱	20					
										(冷)白いんげん豆	15					
										人参	7					
				みかん	80					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					
										こしょう	0.03					
										ごま油	0.5					
										でんぷん	0.5					
										湯	100					
														(個)ヨーグルトFe強化	70	

29日(月)

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	牛乳	206	
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	15	
筑前煮	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	17	
	清酒	1	
とうふのみそ汁	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	
	でんぷん	0.7	
	だし汁	6	
	ふりかけ	豆腐	30
		油揚げ	5
スイートポテト	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	

30日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きのこカレー	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
ライス	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
ライス(麦ごはん)	牛乳	206
	豚肉並(2×3cmスライス)	25
海藻サラダ	(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
小煮干し(小中のみ)	サラダ油	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	
小煮干し	(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