

1日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
牛乳	牛乳	206
	牛肉(3×3cmスライス)	20
カレーライス	じゃがいも2cmカット	50
	皮むき玉葱	40
	人参	10
海そうら	セロリー	2
	(冷)むき枝豆	5
	トマト水煮 3kg	5
	おろしにんにく	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉	5.5
	サラダ油	4.5
	カレー粉	1
	(レト)がらスープ	3
	ウスターソース	3
	赤ぶどう酒	2
	トマトケチャップ 1kg	2
とんかつソース	1	
濃口しょうゆ	1	
チャツネ	1	
食塩	0.8	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ	0.5	
湯	90	
キャベツ	20	
きゅうり	20	
(乾)海藻ミックス	0.5	
青じそドレッシング	4.5	
(個)小魚入りアーモンド	8	

2日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	コッペパン(丸型)	50
	コッペパン(丸型)	50
牛乳	牛乳	206
	鶏肉 もも・皮つき	70
鶏肉のマーマレード	食塩	0.2
	こしょう	0.06
	清酒	1
	マーマレード 調理用	5
	清酒	1.3
	濃口しょうゆ	1.3
	みりん	1.3
	でんぷん	0.4
	湯	4
	キャベツ	15
	きゅうり	25
	人参	5
(レト)ホールコーン	7	
フレンチドレッシング	4.5	
ベーコン(短冊)	6	
皮むき玉葱	25	
じゃがいも2cmカット	25	
しめじ	7	
マカロニ(シエル)	3	
パセリ	0.5	
サラダ油	0.6	
(レト)がらスープ	3	
濃口しょうゆ	0.7	
チキンコンソメ	0.5	
食塩	0.4	
こしょう	0.02	
ローリエ	0.1	
湯	98	

3日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
牛乳	牛乳	206
	なす	10
なす入りマーボー豆腐	サラダ油	1
	豚肉並ミンチ	20
	清酒	1
	(冷)豆腐カット	65
	皮むき玉葱	40
	人参	10
	たけのこ水煮(短冊切り)	10
	(冷)むき枝豆	5
	おろし生姜	1
	おろしにんにく	0.8
	サラダ油	0.2
	トマトケチャップ 1kg	6
濃口しょうゆ	3.5	
(レト)がらスープ	3	
赤みそ	2.5	
三温糖	0.8	
チキンコンソメ	0.45	
食塩	0.1	
豆板醤	0.15	
ごま油	0.1	
でんぷん	1	
湯	23	
太もやし	20	
きゅうり	25	
人参	5	
(レト)ホールコーン	5	
棒々鶏ドレッシング	4.5	

6日(月)			7日(火)			8日(水)			9日(木)			10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
小型 コッペパン	コッペパン	30	ご はん	精白米(委託・白)	70	牛 乳	精白米(委託・白)	70	コ ッ ペ パ ン	コッペパン	50	カ レ ー ピ ラ フ	精白米(自校)	60
	コッペパン	30		精白米(委託・白)	80		精白米(委託・白)	80		コッペパン	50		鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	9
牛 乳	牛乳	206	牛 乳	牛乳	206	中 華 丼	牛乳	206	牛 乳	牛乳	206	牛 乳	鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	6
	スパゲティ(ハーフ)	35		(冷)さばの生姜煮	小 50		豚肉並(3×3cmスライス)	30		鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	10		(レト)マッシュルーム	5
牛 乳	ゆで塩	1	さ ば の 生 姜 煮	(冷)さばの生姜煮	中 70	小 い わ し の か ら 揚 げ	おろし生姜	0.2	オ リ ー ブ 地 鶏 と 冬 瓜 の ス ー プ 煮	オリーブ地鶏もも(補助事業)	15	野 菜 サ ラ ダ	(冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1		小松菜	15		濃口しょうゆ	1.5		じゃがいも2cmカット	20		(冷)白いんげん豆	10
ス パ ゲ ティ	牛肉ミンチ	10	磯 香 和 え	太もやし	25	冷 凍 み か ん	清酒	1	ア ス パ ラ ガ ス の サ ラ ダ	皮むき玉葱	30	ズ ッ キ ー ニ と ト マ ト の ス ー プ	バター	0.26
	豚肉並ミンチ	20		人參	5		(レト)うずら卵	15		(冷)むきミニ冬瓜	30		食塩	0.9
ミ ー ト ソ ー ス	皮むき玉葱	35	豆 腐 の み そ 汁	人參	5	小 い わ し	チンゲンサイ	20	ア ス パ ラ ガ ス の サ ラ ダ	人參	7	ヨ ー グ ル ト	こしょう	0.03
	エリンギカット	10		味付けもみのり	1.2		皮むき玉葱	20		濃厚しょうゆ	8		セロリー	8
イ タ リ ア ン サ ラ ダ	おろしにんにく	0.3	湯	濃口しょうゆ	1.2	な た ね 油	濃厚しょうゆ	8	チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	セロリー	1	チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	チキンコンソメ	0.6
	サラダ油	1		(冷)豆腐カット	20		たけのこ水煮(短冊切り)	10		手しいたけ(スライス)	1		マカロニ(シエル)	5
チ ー ズ	トマトピューレ 3kg	13	湯	皮むき玉葱	22	(個)冷凍みかん	サラダ油	1	チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	マカロニ(シエル)	5	チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	ウスターソース	1
	トマトケチャップ 1kg	7		えのきたけカット	8		サラダ油	1		濃厚しょうゆ	1		サラダ油	1
チ ー ズ	赤ぶどう酒	4	湯	(冷)油揚げカット	5	小 い わ し	ごま油	0.5	チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	(レト)がらスープ	3	チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	きゅうり	25
	ウスターソース	1.5		中ねぎ	5		濃厚しょうゆ	1.5		(レト)がらスープ	3		食塩	0.4
チ ー ズ	チキンコンソメ	0.3	湯	中みそ	5	な た ね 油	(レト)がらスープ	3	チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	食塩	0.4	チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.2		白みそ	2		濃厚しょうゆ	1.5		濃厚しょうゆ	3		食塩	0.4
チ ー ズ	こしょう	0.05	湯	煮干し だし用	3	(個)冷凍みかん	こしょう	0.06	チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	湯	80	チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	湯	80
	キャベツ	20		湯	98		でんぷん	1.5		でんぷん	1.5		きゅうり	25
チ ー ズ	きゅうり	25	湯	湯	98	小 い わ し	きゅうり	25	チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	アスパラガス	20	チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	アスパラガス	20
	(レト)ホールコーン	7		湯	98		(レト)ホールコーン	5		アスパラガス	20		(レト)ホールコーン	5
チ ー ズ	イタリアンドレッシング	4.5	湯	湯	98	な た ね 油	(レト)ホールコーン	5	チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	(冷)レモン果汁	0.5	チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	(冷)レモン果汁	0.5
	(個)チーズ 鉄強化	15		湯	98		濃厚しょうゆ	1.5		食酢	2		食酢	2
チ ー ズ			湯	湯	98	(個)冷凍みかん	食塩	0.4	チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	上白糖	0.7	チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	上白糖	0.7
				湯	98		こしょう	0.06		オリーブ油	0.5		オリーブ油	0.5
チ ー ズ			湯	湯	98	(個)冷凍みかん	こしょう	0.06	チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	サラダ油	0.5	チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	食塩	0.2
				湯	98		でんぷん	1.5		食塩	0.2		食塩	0.2
チ ー ズ			湯	湯	98	(個)冷凍みかん	こしょう	0.06	チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	こしょう	0.02	チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	こしょう	0.02
				湯	98		でんぷん	1.5		(袋)チョコ大豆クリーム	小 10		(袋)チョコ大豆クリーム	小 10
チ ー ズ			湯	湯	98	(個)冷凍みかん	でんぷん	1.5	チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	(袋)チョコ大豆クリーム	中 15	チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	(袋)チョコ大豆クリーム	中 15
				湯	98		でんぷん	1.5		こしょう	0.05		こしょう	0.05
チ ー ズ			湯	湯	98	(個)冷凍みかん	こしょう	0.05	チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	上白糖	0.1	チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	上白糖	0.1
				湯	98		こしょう	0.05		上白糖	0.1		上白糖	0.1
チ ー ズ			湯	湯	98	(個)冷凍みかん	ローリエ	0.1	チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	ローリエ	0.1	チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	ローリエ	0.1
				湯	98		湯	90		湯	90		湯	90
チ ー ズ			湯	湯	98	(個)冷凍みかん	湯	90	チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	(個)ヨーグルト Fe強化	70	チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	(個)ヨーグルト Fe強化	70
				湯	98		湯	90		(個)ヨーグルト Fe強化	70		(個)ヨーグルト Fe強化	70

13日(月)			14日(火)			15日(水)			16日(木)			17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
ごはん 牛乳 肉じゃが ごま和え あさりの佃煮	精白米(自校)	68	コッペパン 牛乳 豚肉並(2×2cmスライス) 野菜のカレースープ煮 コーンサラダ 黒豆きなこクリーム	コッペパン	50	ごはん 牛乳 ビビンバ 豆腐とコーンのスープ 黒ごまプリン	精白米(委託・白)	70	ごはん 牛乳 焼き豆腐のみそそぼろ煮 野菜のドレッシング あえ ミックスナッツ	精白米(委託・白)	70	ごはん 牛乳 筑前煮 香りあえ 月見ゼリー	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75		コッペパン	60		精白米(委託・白)	80		精白米(委託・白)	80		精白米(自校)	75
	牛乳	206		牛乳	206		牛乳	206		牛乳	206		牛乳	206
	牛肉(3×3cmスライス)	30		豚肉並(2×2cmスライス)	20		牛肉(2×2cmスライス)	30		豚肉並ミンチ	15		鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	12
	清酒	1		(レト)ミックスピーンズ	15		中ねぎ	3		(冷)焼き豆腐カット	65		オリーブ地鶏もも(補助事業)	18
	じゃがいも2cmカット	65		じゃがいも2cmカット	50		おろしにんにく	0.8		皮むき玉葱	40		清酒	1
	皮むき玉葱	40		皮むき玉葱	45		ごま油	1		人參	7		ごぼう 斜め切り	25
	つきこんにやく(ハーフ)	20		まいたけ	5		濃口しょうゆ	2.5		干しいたけ(スライス)	0.8		れんこん いちよう切り	15
	人參	15		エリンギカット	15		三温糖	1		(冷)むき枝豆	7		たけのこ水煮(乱切り)	20
	(冷)むき枝豆	7		サラダ油	0.5		ほうれん草	17		おろし生姜	0.3		波型こんにやく	15
	サラダ油	1		白ぶどう酒	2		太もやし	25		おろしにんにく	0.2		人參	15
	濃口しょうゆ	3.4		濃口しょうゆ	1.2		人參	5		ごま油	1		(冷)さやいんげん	5
	中双糖	2.1		三温糖	0.5		食酢	1		赤みそ	4		サラダ油	1
	でんぷん	0.5		チキンコンソメ	0.5		ごま油	0.5		清酒	2		濃口しょうゆ	4.5
	湯	10		カレー粉	0.3		濃口しょうゆ	2		濃口しょうゆ	1.5		中双糖	2.7
	(冷)さやいんげん	20		食塩	0.3		上白糖	1		三温糖	1.2		ごま油	0.3
	人參	20		こしょう	0.03		食塩	0.2		でんぷん	0.5		水	20
	上白糖	0.5		湯	30		(冷)豆腐カット	20		湯	20		小松菜	15
	濃口しょうゆ	1.5		れんこん いちよう切り	12		ベーコン(短冊)	5		きゅうり	25		太もやし	30
	食酢	2		きゅうり	25		(レト)クリームコーン	15		太もやし	20		人參	5
ごま油	0.5	(レト)ホールコーン	7	皮むき玉葱	17	(レト)ホールコーン	7	濃口しょうゆ	1.8					
すりごま	1	イタリアンドレッシング	4.5	中ねぎ	3	棒々鶏ドレッシング	4.5	すだち酢	1.5					
炒り白ごま 500g	1	(袋)黒豆きなこクリーム	10	サラダ油	1	(個)ミックスナッツ	15	上白糖	1.2					
(個)あさり佃煮	8			(レト)がらスープ	3			(個)月見ゼリー	30					
				チキンコンソメ	0.4									
				濃口しょうゆ	2									
				食塩	0.3									
				こしょう	0.03									
				清酒	1									
				コーンスターチ	0.5									
				ごま油	0.1									
				湯	100									
				(個)黒ごまプリン	40									

21日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
牛乳	牛乳	206
	(冷)舌平目の澱粉付き	40
ゲタの南蛮漬け	なたね油 ローリー	7
	食酢	3.8
たくあん和え	濃口しょうゆ	2.5
	上白糖	3
わかめのみそ汁	湯	4
	小松菜	17
	太もやし	28
	たくあん(刻み)	5
	濃口しょうゆ	1.2
	すりごま	1
	(冷)豆腐カット	20
	(冷)油揚げカット	7
	人参	5
	皮むき玉葱	20
みそ汁	干しわかめ(カット)	0.5
	中みそ	5
	白みそ	2
	煮干し だし用	3
	湯	105

22日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ナン	(袋)ナン	小1・2 50
	(袋)ナン	小3~6 70
	(袋)ナン	中 100
牛乳	牛乳	206
	牛肉ミンチ	10
ドライカレー	豚肉並ミンチ	20
	赤ぶどう酒	1
	(レト)ひきわり大豆	20
野菜スープ	皮むき玉葱	40
	人参	15
	おろしにんにく	0.6
	おろし生姜	0.3
	サラダ油	1
	小麦粉	1
	レーズン	1
	トマトケチャップ 1kg	9
	ウスターソース	3.5
	カレー粉	1.2
	赤ぶどう酒	1
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	ベーコン(短冊)	5
	キャベツ	30
	じゃがいも2cmカット	30
皮むき玉葱	30	
人参	5	
セロリー	2	
サラダ油	1	
チキンコンソメ	0.5	
(レト)がらスープ	3	
食塩	0.3	
こしょう	0.02	
濃口しょうゆ	1	
湯	100	
(個)プリン Fe強化	60	

24日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
萩ごはん	精白米(自校)	75
	黒米	3
	(冷)むぎ枝豆	12
	食塩	0.9
牛乳	牛乳	206
	豚肉並(2×2cmスライス)	20
高野豆腐の煮物	清酒	1
	高野豆腐(サイコロ)	15
	皮むき玉葱	30
	人参	10
	(冷)さやいんげん	5
	干しいたけ(スライス)	1
	サラダ油	1
	濃口しょうゆ	3.4
	三温糖	2.2
	食塩	0.3
湯	60	
おかか和え	小松菜	15
	太もやし	30
	人参	5
	花かつお(碎片)	1.2
野菜マフィン	濃口しょうゆ	1.2
	(個)野菜マフィン	25

