

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
麦ごはん 牛乳	精白米(委託)	60	コッペパン 牛乳	コッペパン	50	麦ごはん 牛乳	精白米(委託)	60	キムチごはん 牛乳	精白米(自校)	65	ごはん 牛乳	精白米(自校)	72
	精白米(委託)	70		コッペパン	60		精白米(委託)	70		豚肉並(2×2cmスライス)	15		精白米(自校)	80
	米粒麦 委託	6		牛乳	206		米粒麦 委託	6		おろし生姜	0.8			
	米粒麦 委託	7					米粒麦 委託	7		薄口しょうゆ	1.2		牛乳	206
	牛乳	206		牛肉ミンチ	8		牛乳	206		上白糖	0.8			
				豚肉並ミンチ	8					白菜キムチ(ごはん用)	20		焼き豆腐	18
				(レト)うずら卵	20		牛肉(3×3cmスライス)	30		人参	5		(冷)焼き豆腐(カット)	65
				(冷)金時豆	20		清酒	1		(冷)むき枝豆	3		皮むき玉葱	40
				(乾)赤レンズ豆	3		じゃが芋 皮むき2cmカット	70		ごま油	0.1		人参	10
				じゃが芋 皮むき2cmカット	50		皮むき玉葱	40		清酒	1.6		(冷)むき枝豆	7
さばの 幽庵焼き	(冷)さば 小	50	じゃが芋の カレー煮	皮むき玉葱	45	肉じゃが 切り干し大根 の和え物	つきこんにゃく(ハーフ)	20	小えびの から揚げ	薄口しょうゆ	2.7	焼き豆腐 のみそそぼろ煮	干しいたけ(スライス)	1
	(冷)さば 中	70		人参	15		つきこんにゃく(ハーフ)	20		チキンコンソメ	0.3		おろし生姜	0.3
	清酒	0.9		サラダ油	0.5		人参	15					おろしにんにく	0.2
	濃口しょうゆ	1.5		白ぶどう酒	2		(冷)むき枝豆	7		牛乳	206		ごま油	1
	みりん	2.2		濃口しょうゆ	1		サラダ油	1		(冷)小えび殻付き 粉付き	30		赤みそ	5
	ゆず酢	2.1		三温糖	0.6		濃口しょうゆ	3.2		なたね油 ローリー	6		清酒	3
	上白糖	0.2		チキンコンソメ	0.5		中双糖	2.3					濃口しょうゆ	1.8
	清酒	2		カレー粉	0.3		湯	10		ボンレスハム(短冊)卵抜き	7		三温糖	2
	水	2		食塩	0.3		切干し大根	4.5		(レト)うずら卵	20		でんぷん	0.5
				こしょう	0.03		きゅうり	20		春雨(太め5cm)	3.5		湯	17
食べて 菜の磯香 和え	太もやし	28	にんじん サラダ	食塩	0.3	わかめ とうずら 卵のスープ	皮むき玉葱	25	小松菜 ともやしの ドレッシング 和え	太もやし	27	ミックス ナッツ	太もやし	27
	食べて菜	17		湯	12		(レト)ホールコーン	7		人参	5		小松菜	17
	人参	5		人参	22		食酢	2		干しわかめ(カット)	0.4		人参	5
	味付けもみのり	1.2		(レト)まぐろ油漬	7		濃口しょうゆ	2		食塩	0.25		(レト)ホールコーン	7
	濃口しょうゆ	1.2		(冷)さやいんげん	20		上白糖	1		こしょう	0.02		和風ドレッシング	4.5
				りんご酢	2		ごま油	0.5		濃口しょうゆ	0.8		(個)ミックスナッツ	15
				食酢	1		炒り白ごま 500g	1.2		(レト)がらスープ	3			
				上白糖	0.4					チキンコンソメ	0.3			
				オリーブ油	0.2					でんぷん	0.2			
				サラダ油	0.3					ごま油	0.1			
厚揚げ とひじき のうま煮	(冷)厚揚げカット	15	ヨーグルト	食塩	0.2	りんご	湯	100		(個)りんご(1/4)	50			
	つきこんにゃく(ハーフ)	10		こしょう	0.02									
	てんぷら	15												
	ごぼう(ささがき)	15		(個)ヨーグルト Fe強化	70									
	人参	5												
	(冷)むき枝豆	5												
	(レト)芽ひじき水煮	20												
	サラダ油	1												
	濃口しょうゆ	2.6												
	三温糖	1.5												
みりん	0.5													
水	8													

22日(月)			24日(水)			25日(木)			26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
コッペパン	コッペパン	50	麦ごはん	精白米(委託)	60	吹き寄せごはん	精白米(自校)	65	コッペパン	コッペパン	50
	コッペパン	60		精白米(委託)	70		鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9		コッペパン	コッペパン
牛乳	牛乳	206	牛乳	米粒麦 委託	6	牛乳	鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6	牛乳	牛乳	206
	(冷)白身魚フライ	小 50		米粒麦 委託	7		清酒	1		(冷)油揚げ カット	3
白身魚のフライ	(冷)白身魚フライ	中 70	高野豆腐の煮物	牛乳	206	牛乳	むき栗(1/4カット)	10	野菜サラダ	ベーコン(短冊)	7
	なたね油 ローリー	7		豚肉並(2×2cmスライス)	20		しめじ	5		じゃが芋 皮むき2cmカット	40
タルタルソース	ベーコン(短冊)	5	ごま酢和え	清酒	1	つくね汁	人参	5	プリン	キャベツ	20
	(レト)ホールコーン	8		高野豆腐(サイコロ)	15		人参	8		薄口しょうゆ	4
コーンスープ	(レト)クリームコーン	20	野菜マフィン	皮むき玉葱	30	野菜マフィン	(冷)むき枝豆	5	野菜マフィン	サラダ油	1
	じゃが芋 皮むき2cmカット	20		人参	8		清酒	1		上白糖	1
ミニトマト	皮むき玉葱	30		(冷)さやいんげん	8		食塩	0.8		(レト)がらスープ	3
	人参	5		干しいたけ(スライス)	1		出し昆布	0.5		食塩	0.5
チーズ	サラダ油	1		濃口しょうゆ	3.2		牛乳	206		こしょう	0.04
	(レト)がらスープ	3		三温糖	2.1		小松菜	15		きゅうり	25
	食塩	0.4		食塩	0.3		太もやし	30		チキンコンソメ	0.6
	こしょう	0.04		削り節 だし用	1.5		人参	5		ローリエ	0.1
	チキンコンソメ	0.5		湯	60		濃口しょうゆ	1.5		湯	80
	コーンスターチ	0.4		太もやし	28		小松菜	17		上白糖	0.5
	調理用牛乳	25		小松菜	17		ゆず酢	1.5		大根	20
	湯	55		人参	5		上白糖	1		(レト)ホールコーン	5
	(袋)タルタルソース	小 8		炒り白ごま 500g	1		炒り白ごま 500g	1		かんきつドレッシング	4.5
	(袋)タルタルソース	中 12		ボン酢	0.7		人参	10		(個)プリン Fe強化	60
	ミニトマト(35個・43個入り)	30		濃口しょうゆ	1.5		(冷)つくね	30			
				上白糖	0.5		えのきたけ 1/2カット	10		えのきたけ 1/2カット	10
	(個)スライスチーズ	20					太ねぎ	3			
								おろし生姜		0.1	おろし生姜
							中みそ	5			
								白みそ		2	中みそ
							削り節 だし用	3			
								出し昆布		1	削り節 だし用
							湯	105			
								(個)野菜マフィン		25	湯
			</								

29日(月)

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	
はまちの照り焼き	(チルド)はまち 小	40	
	(チルド)はまち 中	50	
	清酒	2	
	食塩	0.2	
	おろし生姜	0.1	
	濃口しょうゆ	2.5	
	ゆかり和え	三温糖	1.5
		みりん	1
		でんぷん	0.3
	湯	8	
	大根のみそ汁	太もやし	30
		小松菜	15
		人参	5
赤じそ粉		0.5	
濃口しょうゆ		1	
大根		25	
皮むき玉葱		10	
人参		5	
油揚げ		7	
中ねぎ		3	
中みそ		5	
白みそ		2	
煮干し だし用		3	
湯	105		

30日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
米粉パン	米粉パン	50	
	米粉パン	60	
牛乳			
	牛乳	206	
肉団子のトマト煮	(冷)肉だんご	30	
	じゃが芋 皮むき2cmカット	40	
	皮むき玉葱	45	
	(冷)ひよこ豆水煮	8	
	エリンギカット	10	
	人参	15	
	パセリ	0.5	
	おろしにんにく	0.5	
	ツナサラダ	サラダ油	1
		バター	0.5
	トマト水煮	25	
	トマトケチャップ 1kg	3	
	赤ぶどう酒	1	
上白糖	1		
ウスターソース	0.7		
チキンコンソメ	0.4		
食塩	0.3		
こしょう	0.03		
湯	20		
きゅうり	25		
キャベツ	20		
(レト)まぐろ油漬	5		
りんご酢	2		
食酢	1		
上白糖	0.4		
オリーブ油	0.3		
サラダ油	0.3		
食塩	0.2		
こしょう	0.02		