

7日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カ レ ー ラ イ ス (ご は ん)	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	牛乳	206
	牛肉 スライス	20
	(乾)赤レンズ豆	5
	じゃがいも 皮むき2cmカット	40
	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	15
	(冷)むき枝豆	5
	トマト水煮	5
牛 乳	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	2
	とんかつソース	1
海 そ う サ ラ ダ	濃口醤油	1
	チャツネ	1
	食塩	0.8
	こしょう	0.04
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	湯	90
	キャベツ	20
	きゅうり	20
	(乾)海藻ミックス	0.5
	(レト)ホールコーン	5
青じそドレッシング	4.5	
小 魚 ア ー モ ン ド	(個)小魚入りアーモンド	8

8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	50
	コッペパン	50
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし カット	15
	鶏肉 もも・皮なし カット	10
	じゃがいも 皮むき2cmカット	40
	玉ねぎ 皮むき	30
	キャベツ	20
	人参	10
	サラダ油	1
牛 乳	(レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	ローリエ	0.1
	湯	80
	人参	22
	きゅうり	25
	(レト)まぐろ油漬	7
	りんご酢	2
ポ ト フ ッ ナ サ ラ ダ	食酢	1
	砂糖(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
	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70

9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
	(冷)紫いか 2×4cm	45
	おろし生姜	1
	濃口醤油	1.5
	清酒	1.2
	砂糖(上白糖)	0.9
牛 乳	カレー粉	0.5
	でんぷん	8
	米粉	3
	なたね油 ローリー	7
	小松菜	17
	太もやし	28
	人参	5
	味付もみのり	1.2
	濃口醤油	1.2
	春大根のみそ汁	30
い か の さ ら さ 揚 げ	人参	7
	油揚げ	7
	(乾)干しわかめ カット	0.5
	中ねぎ	3
	中みそ	5
	甘みそ	2
	だし煮干し	3
	湯	105

12日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華丼(麦ごはん) 牛乳 かぼちゃのフライ ココアワッフル	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 スライス	25
	おろし生姜	0.2
	濃口醤油	1.2
	清酒	1
	カットなると	15
	チンゲンサイ	20
	玉ねぎ 皮むき	20
	人参	8
	(乾)干しいたけ スライス	1
	(レト)たけのこポイル カット	10
	サラダ油	1
	ごま油	0.5
	(レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
食塩	0.4	
こしょう	0.06	
でんぷん	1.5	
湯	40	
(冷)かぼちゃフライ	52	
なたね油 ローリー	7	
(個)ココアワッフル	28	

13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
たけのこごはん 牛乳 茎わかめの煮 キャベツのみそ汁 清見オレンジ	精白米(自校)	60
	鶏肉 胸・皮なし カット	9
	鶏肉 もも・皮なし カット	6
	清酒	0.2
	油揚げ	3
	(レト)たけのこポイル ご飯用	20
	人参	3
	(冷)むき枝豆	3
	薄口醤油	2.5
	みりん	1
	食塩	0.7
	だし昆布	0.5
	サラダ油	0.35
	牛乳	206
	てんぷら	6
	れんこん いちよう5mm	15
	ごぼう ささがき	20
	(乾)茎わかめ カット	1.8
	炒り白ごま	1
	ごま油	0.7
濃口醤油	2.5	
砂糖(中双糖)	1.2	
みりん	0.4	
だし汁	10	
(冷)豆腐 カット	20	
油揚げ	8	
キャベツ	20	
中ねぎ	3	
中みそ	6	
甘みそ	2	
だし削り節 鯖抜き	3	
だし昆布	1	
湯	100	
(個)清見オレンジ 1/4カット	50	

14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 クリームシチュー イタリアンサラダ ヨーグルト(中のみ) 黒豆きなこクリーム	コッペパン	50
	コッペパン	50
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし カット	18
	鶏肉 もも・皮なし カット	12
	玉ねぎ 皮むき	40
	じゃがいも 皮むき2cmカット	30
	人参	10
	エリンギ カット	10
	(冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	小麦粉	5
	サラダ油	4
	(レト)がらスープ	3
	食塩	0.4
	こしょう	0.08
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	調理用牛乳	20
	生クリーム	3
	ピザ用チーズ	3
ローリエ	0.1	
湯	70	
キャベツ	20	
きゅうり	25	
人参	5	
イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	4.5	
(個)ヨーグルト 鉄分強化	70	
(個)黒豆きなこクリーム	10	

15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 小松菜のおひたし あさりの佃煮	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 スライス	25
	清酒	1
	(乾)高野豆腐 サイコロ	15
	玉ねぎ 皮むき	30
	人参	10
	(冷)さやいんげん	7
	(乾)干しいたけ スライス	1
	濃口醤油	3.3
	砂糖(三温糖)	1.9
	食塩	0.3
	サラダ油	1
	湯	65
	小松菜	17
	太もやし	28
	人参	5
濃口醤油	1.2	
花かつお 碎片 500g	1	
(個)あさり佃煮	8	

16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 厚揚げとたけのこの煮物 おかか和え 小魚の佃煮 ミックスナッツ(中のみ)	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 スライス	20
	清酒	1
	おろし生姜	0.1
	(冷)厚揚げ カット	30
	(レト)たけのこポイル カット	25
	ごぼう 斜め・5mm厚さ	20
	人参	15
	しめじ	10
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1
	濃口醤油	4.7
	砂糖(中双糖)	2.5
	ごま油	0.3
	水	20
	キャベツ	20
太もやし	30	
濃口醤油	1.2	
花かつお 碎片 500g	1	
(個)小魚佃煮	8	
(個)ミックスナッツ	15	

19日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツのたくあん和え 納豆(中のみ)	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	牛乳	206
	牛肉ミンチ	10
	豚肉ミンチ	15
	清酒	1
	じゃがいも 皮むき2cmカット	70
	玉ねぎ 皮むき	40
	つきこん(やく(ハーブ))	20
	人参	15
	(冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	濃口醤油	3.5
	砂糖(中双糖)	1.9
	清酒	1
	でんぷん	0.5
	湯	8
	キャベツ	20
	太もやし	25
人参	5	
たくあん 刻み	5	
濃口醤油	1.2	
すりごま	1.2	
(個)納豆	40	

20日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 鶏肉のレモンマリネ 野菜サラダ ミネストローネ	コッペパン	50
	コッペパン	50
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし カット	30
	鶏肉 もも・皮なし カット	20
	でんぷん	5
	米粉	2
	なたね油 ローリー	7
	玉ねぎ 皮むき	12
	人参	5
	サラダ油	0.5
	(冷)レモン果汁	3.5
	砂糖(上白糖)	3.2
	濃口醤油	1
	でんぷん	0.2
	湯	5
	きゅうり	25
	太もやし	20
	(レト)ホールコーン	5
	イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	4.5
	ベーコン スライス	7
	玉ねぎ 皮むき	25
	じゃがいも 皮むき2cmカット	20
	(冷)白いんげん豆	10
トマト水煮	15	
おろしにんにく	0.1	
サラダ油	1	
(レト)がらスープ	3	
赤ぶどう酒	1	
トマトパウダー	0.6	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
砂糖(上白糖)	0.1	
ローリエ	0.1	
湯	90	

21日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 焼き豆腐のみそそぼろ煮 野菜のごまドレッシング和え	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	牛乳	206
	豚肉ミンチ	15
	(冷)焼き豆腐 カット	65
	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	10
	(冷)むき枝豆	5
	(乾)干しいたけ スライス	0.8
	おろし生姜	0.3
	おろしにんにく	0.2
	ごま油	1
	赤みそ	5
	清酒	3
	濃口醤油	2.1
	砂糖(三温糖)	1.9
	でんぷん	0.5
	湯	20
	太もやし	25
	きゅうり	20
	人参	5
	濃口醤油	2.3
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1.5
ごま油	0.6	
炒り白ごま 500g	1	

22日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 肉団子のトマト煮 グリーンサラダ チーズ	コッペパン	50
	コッペパン	50
	牛乳	206
	(冷)肉だんご	30
	じゃがいも 皮むき2cmカット	40
	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	15
	エリンギ カット	10
	(冷)ひよこ豆水煮	10
	パセリ	0.5
	おろしにんにく	0.5
	サラダ油	1
	有塩バター	0.5
	トマト水煮	25
	トマトケチャップ	3
	赤ぶどう酒	1
	砂糖(上白糖)	1
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	湯	30
	キャベツ	20
	きゅうり	20
人参	5	
サラダ油	1	
砂糖(上白糖)	1	
食酢	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.02	
(個)チーズ 鉄強化	15	

23日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ すまし汁 ミニトマト いちごクレープ	精白米(自校)	60
	もち米	12
	炊き込み赤飯の素 1.5kg	17
	食塩	0.15
	炒り白ごま 500g	0.7
	サラダ油	0.2
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(唐揚げ用)	30
	鶏肉 もも・皮なし(唐揚げ用)	20
	濃口醤油	1.5
	清酒	1.5
	食塩	0.2
	こしょう	0.02
	ガーリックパウダー	0.17
	でんぷん	8
	米粉	3
	なたね油 ローリー	7
	型抜きかまぼこ(桜)	12
	(レト)新たけのこポイル カット	15
	えのきたけ 1/2カット	7
	(乾)干しわかめ カット	0.5
	中ねぎ	3
	清酒	1
	濃口醤油	0.5
食塩	0.3	
だし削り節 鯖抜き	3	
だし昆布	1	
水	110	
ミニトマト(35個入り)	30	
ミニトマト(43個入り)	30	
(個)いちごクレープ	40	

26日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチごはん	精白米(自校)	60
	豚肉 スライス	15
	おろし生姜	0.8
	薄口醤油	1.2
	砂糖(上白糖)	0.8
	(レト)白菜キムチご飯用	20
	人参	5
	(冷)むき枝豆	3
	ごま油	0.1
	清酒	1.6
	薄口醤油	2.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
牛乳	牛乳	206
	太もやし	25
	きゅうり	20
	人参	5
	食酢	2
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1
	ごま油	1
	炒り白ごま 500g	1.2
	(冷)豆腐 カット	30
	ベーコン スライス	5
	玉ねぎ 皮むき	25
しめじ	5	
中ねぎ	5	
(レト)がらスープ	3	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
濃口醤油	2	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
清酒	1	
でんぷん	0.1	
ごま油	0.1	
湯	100	
(個)プリン 鉄強化	60	

27日(火)

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	50
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし カット	9
	鶏肉 もも・皮なし カット	6
	白ぶどう酒	1
	ベーコン スライス	10
	じゃがいも 皮むき2cmカット	30
	玉ねぎ 皮むき	35
	人参	10
	しめじ	5
	サラダ油	0.5
サラダ油	1	
有塩バター	2	
小麦粉	2	
調理用牛乳	30	
生クリーム	1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
食塩	0.3	
こしょう	0.05	
ローリエ	0.1	
パセリ	0.5	
湯	45	
キャベツ	20	
アスパラガス	20	
(レト)まぐろ油漬	7	
(レト)ホールコーン	5	
かんきつドレッシング 乳・卵抜き	4.5	
(個)いちごジャム&マーガリン	16	

28日(水)

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
	冷)さわら	50
	冷)さわら	70
	食塩	0.2
	(冷)さやいんげん	20
	れんこん いちょう3mm	12
	人参	5
	すだち酢	1.2
食酢	0.8	
濃口醤油	1.8	
砂糖(上白糖)	1	
(冷)豆腐 カット	30	
えのきたけ 1/2カット	15	
(乾)干しわかめ カット	0.5	
中ねぎ	5	
中みそ	6	
甘みそ	2	
だし削り節 鯖抜き	3	
だし昆布	1	
水	100	
(個)柏餅	30	

30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
	豚肉 スライス	30
	(冷)大豆水煮	15
	つきこんにやく(ハーフ)	20
	ごぼう 斜め・5mm厚さ	30
	人参	15
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1
濃口醤油	4.7	
清酒	1.9	
みりん	1.9	
砂糖(中双糖)	1.9	
でんぷん	1	
湯	20	
キャベツ	20	
太もやし	25	
人参	5	
濃口醤油	1.2	
すりごま	0.8	
(個)あさり佃煮	8	
(個)野菜マフィン	25	