

17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
さばの塩焼き	冷)さば	小 50
	冷)さば	中 70
	清酒	1
	食塩	0.3
ゆかり和え	小松菜	17
	太もやし	28
	人参	5
	赤じそ粉	0.5
じゃがいものみそ汁	濃口醤油	0.8
	じゃがいも 皮むき2cmカット	20
	人参	10
	油揚げ	10
	中ねぎ	5
	中みそ	5
	甘みそ	1
	だし煮干し	3
	水	100

18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	30
	牛乳	206
牛乳		
	スパゲティ(ハーフ)	35
	食塩	1.3
	(レト)まぐろ油漬	15
	ベーコン スライス	6.5
	玉ねぎ 皮むき	30
	エリンギ カット	8
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	(乾)長ひじき	2
ひじきスパゲティ	有塩バター	1
	濃口醤油	1.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	サラダ油	0.2
	れんこん(いちょう3mm)	20
	きゅうり	20
	人参	5
	(レト)ホールコーン	7
りんご酢	2	
イタリアンサラダ	食酢	1
	砂糖(上白糖)	0.8
	オリーブ油	0.3
	サラダ油	0.3
	食塩	0.2
	こしょう	0.02

19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	牛乳	206
厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	豚肉ミンチ	15
	清酒	2
	(冷)厚揚げ カット	50
	玉ねぎ 皮むき	30
	チンゲンサイ	20
	人参	10
	(レト)たけのこポイル 短冊切り	8
	(乾)干しいたけ スライス	0.5
	おろし生姜	0.3
	おろしにんにく	0.3
ごまドレッシング和え	ごま油	0.8
	砂糖(中双糖)	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	濃口醤油	3
	赤みそ	2.5
	豆板醤	0.03
	でんぷん	1
	湯	20
	切干し大根	4
きゅうり	20	
人参	5	
(レト)ホールコーン	7	
食酢	2	
濃口醤油	2	
砂糖(上白糖)	1	
ごま油	0.5	
炒り白ごま 500g	1.2	
(個)納豆	30	
(個)納豆	40	

20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	牛乳	206
鶏肉のから揚げ	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	0.1
	でんぷん	8
	米粉	3
	なたね油 ローリー	5
日向夏ゼリー	豚肉 スライス	15
	(冷)豆腐 カット	25
	玉ねぎ 皮むき	20
	チンゲンサイ	20
	(レト)たけのこポイル 短冊切り	20
	人参	15
	にら	3
	おろし生姜	0.8
	なたね油 ローリー	1
	清酒	0.5
濃口醤油	1.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.2	
こしょう	0.04	
ごま油	0.5	
でんぷん	1	
水	5	
(個)日向夏ゼリー	50	

21日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
みそラーメン	(袋)中華そば	150
	(袋)中華そば	200
	豚肉 スライス	15
	清酒	1
	濃口醤油	1
	(レト)うずら卵	20
	太もやし	25
	キャベツ	20
	人参	10
	太ねぎ	2
小えびのから揚げ	(レト)ホールコーン	5
	(乾)きくらげ 千切り	0.7
	おろしにんにく	0.7
	ごま油	1
	赤みそ	7
	(レト)がらスープ	3
	清酒	1.5
	砂糖(上白糖)	1.2
	中華スープ ねり状	0.8
	食塩	0.4
ミニトマト	こしょう	0.03
	湯	125
	牛乳	206
	(冷)小えび殻付き 粉付き	30
	なたね油 ローリー	5
	ミニトマト(35個入り)	30
	ミニトマト(43個入り)	30

24日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
えんどうごはん	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	むきえんどう 冷凍	12
	清酒	2.1
	食塩	1
	だし昆布	0.5
	牛乳	206
	豚肉 スライス	20
	清酒	1
	(乾)高野豆腐 サイコロ	15
高野豆腐の煮物	玉ねぎ 皮むき	30
	人参	10
	(乾)干しいたけ スライス	1
	(冷)むき枝豆	7
	サラダ油	1
	濃口醤油	3.4
	砂糖(三温糖)	2.2
	食塩	0.3
	湯	60
	小松菜	17
おかか和え	太もやし	30
	濃口醤油	1.2
	花かつお 碎片 500g	1
	(個)ココアワッフル	28

25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
	豚肉 スライス	25
	赤ぶどう酒	1
	じゃがいも 皮むき2cmカット	50
	玉ねぎ 皮むき	40
	(冷)ひよこ豆水煮	20
	パセリ	0.3
	おろしにんにく	0.5
豚肉のトマト煮	サラダ油	0.5
	有塩バター	0.5
	トマト水煮 3kg	25
	トマトケチャップ	3
	赤ぶどう酒	1
	砂糖(上白糖)	0.8
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.4
	こしょう	0.04
アスパラサラダ	湯	20
	キャベツ	20
	アスパラガス	25
	(レト)ホールコーン	7
	イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	4.5
	(個)みかんジュース	125

26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)さごし 小	50
	冷)さごし 中	70
	清酒	2
	食塩	0.2
	でんぷん	5
牛乳 さごしのお茶揚げ	米粉	2
	煎茶 薫先 100g	1
	なたね油 ローリー	6
	切干し大根	3.5
	きゅうり	15
	人参	5
	濃口醤油	2
	食酢	1.8
	砂糖(上白糖)	1
	炒り白ごま 500g	1
ごま酢和え	すりごま	1
	玉ねぎ 皮むき	30
	人参	10
	油揚げ	7
	(乾)干しわかめ カット	0.5
	中ねぎ	5
	中みそ	5
	甘みそ	2
	だし煮干し	3
	湯	100
新たまねぎのみそ汁	(個)ひじきのり	10

27日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ハヤシライス	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
	牛肉 スライス	20
	玉ねぎ 皮むき	40
	じゃがいも 皮むき2cmカット	30
	人参	12
	(冷)むき枝豆	5
牛乳 海藻サラダ	トマト水煮 3kg	15
	おろしにんにく	0.3
	小麦粉	5
	有塩バター	3
	サラダ油	2
	サラダ油	2
	(レト)がらスープ 3kg	3
	赤ぶどう酒	2
	ウスターソース	2
	食塩	1.3
チーズ(小のみ)	こしょう	0.07
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	上白糖	0.5
	からし粉	0.15
	ピザ用チーズ	2
	ローリエ	0.1
	湯	80
	キャベツ	20
	きゅうり	25
	(乾)海藻ミックス	0.5
ヨーグルト(中のみ)	(レト)ホールコーン	7
	青じそドレッシング 乳・卵抜き	4.5
	(個)チーズ鉄強化	15
	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70

28日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
梅ちりめんごはん	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	梅ちりめん素 280g	3
	牛乳	206
	牛肉 スライス	25
	清酒	1
	じゃがいも 皮むき2cmカット	70
	玉ねぎ 皮むき	40
	つきこんにやく(ハーフ)	20
	人参	15
肉じゃが	(冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	濃口醤油	3.5
	砂糖(中双糖)	2
	でんぷん	0.5
	湯	10
	小松菜	17
	太もやし	28
	人参	5
	濃口醤油	2.5
アーモンド和え	食酢	2
	砂糖(上白糖)	0.8
	アーモンド(刻み)	1.2
	アーモンド(粉)	1.2

31日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチごはん 牛乳 ナムル 豆腐とコーンのスープ 黒ごまプリン	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	206
	太もやし	25
	きゅうり	20
	人参	5
	濃口醤油	2
	食酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
	炒り白ごま 500g	1
(冷)豆腐 カット	20	
ベーコン スライス	5	
鶏卵	15	
(レト)クリームコーン	15	
玉ねぎ 皮むき	15	
中ねぎ	3	
(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	0.2	
こしょう	0.03	
清酒	1	
でんぷん	0.5	
ごま油	0.1	
湯	90	
(個)黒ごまプリン	40	