1日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
きのこカレーライス（麦ごはん）　牛乳　海藻サラダ	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（3×3cmスライス）		20
	じゃが芋　皮むき2cmカット		50
	皮むき玉葱		40
	人参		10
	エリンギ　カット		10
	（レト）マッシュルーム		10
	トマト水煮		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		0.7
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ		0.5
	湯		90
	キャベツ		15
	きゅうり		25
	（乾）海藻ミックス		0.5
	（レト）ホールコーン		7
	青じそドレッシング		4.5

2日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　根菜と厚揚げの煮物　ごま和え　ココアワッフル	精白米（自校）		72
	精白米（自校）		80
	牛乳		206
	豚肉並（2×2cmスライス）		25
	清酒		1
	おろし生姜		0.1
	（冷）厚揚げカット		30
	たけのこ水煮（乱切り）		20
	ごぼう（斜め切り）		25
	人参		15
	早煮昆布（カット）		1
	（冷）むき枝豆		7
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		3.4
	中双糖		1.5
	ごま油		0.1
	湯		13
	きゅうり		25
	太もやし		20
	人参		5
	食酢		1.7
	濃口しょうゆ		2
	上白糖		1.2
	ごま油		0.8
	炒り白ごま　500g		1
	（個）ココアワッフル		28

4日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　白身魚のフライ　タルタルソース　コーンスープ　ミニトマト　チーズ	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳		206
	（冷）白身魚フライ		小　50
	（冷）白身魚フライ		中　70
	なたね油　ローリー		7
	ベーコン（短冊）		5
	（レト）ホールコーン		8
	（レト）クリームコーン		20
	じゃが芋　皮むき2cmカット		20
	皮むき玉葱		30
	人参		5
	サラダ油		1
	（レト）がらスープ		3
	食塩		0.4
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ		0.5
	コーンスターチ		0.4
	調理用牛乳		25
	湯		55
	（袋）タルタルソース		小　8
	（袋）タルタルソース		中　12
	ミニトマト（35個・43個入り）		30
	（個）スライスチーズ		20

5日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
鮭菜めし　牛乳　じゃが芋のそぼろ煮　おかかあえ	精白米（自校）		72
	精白米（自校）		80
	鮭菜めしの素		4
	牛乳		206
	牛赤肉ミンチ		10
	豚肉並ミンチ		15
	清酒		1
	じゃが芋　皮むき2cmカット		70
	皮むき玉葱		40
	切りこんにゃく		20
	人参		15
	（冷）むき枝豆		5
	サラダ油		0.5
	濃口しょうゆ		3.6
	中双糖		1.5
	湯		8
	キャベツ		20
	太もやし		25
	濃口しょうゆ		1.2
	花かつお（砕片）		1

8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
高野豆腐の煮物	豚肉並（2×2cmスライス）		20
	清酒		1
	高野豆腐（サイコロ）		15
	皮むき玉葱		30
	人参		8
	（冷）さやいんげん		8
	干ししいたけ（スライス）		1
	濃口しょうゆ		3.2
	三温糖		2.1
	食塩		0.3
	削り節　だし用		1.5
	湯		60
ごま酢和え	太もやし		28
	小松菜		17
	人参		5
	炒り白ごま　500g		1
	ポン酢		0.7
	濃口しょうゆ		1.5
	上白糖		0.5

9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	牛乳		206
厚揚げの甘酢煮	豚肉並（2×2cmスライス）		20
	（冷）厚揚げカット		45
	皮むき玉葱		20
	白菜		25
	たけのこ水煮（短冊切り）		15
	人参		10
	干ししいたけ（スライス）		1
	おろしにんにく		0.5
	サラダ油		1
	食酢		2.5
	上白糖		3.8
	濃口しょうゆ		4
	トマトケチャップ　1kg		2.7
	清酒		1
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.1
	でんぷん		1
	水		10
かみかみサラダ	さきいか		3
	れんこん　いちょう切り		15
	きゅうり		25
	（レト）ホールコーン		7
	上白糖		1.2
	濃口しょうゆ		1.8
	食酢		1.3
	ごま油		0.5
	炒り白ごま　500g		1

10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
豚肉とごぼうの煮物	豚肉並（2×2cmスライス）		30
	つきこんにゃく		35
	ごぼう（斜め切り）		35
	人参		15
	（冷）さやいんげん		5
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		4.7
	清酒		1.9
	みりん		1.9
	中双糖		1.9
	でんぷん		1
	湯		25
アーモンド和え	太もやし		30
	小松菜		15
	人参		5
	濃口しょうゆ		2.5
	食酢		2
	上白糖		1
	アーモンド（刻み）		1.2
	アーモンド（粉）		1.2
納豆	（個）納豆		小　30
	（個）納豆		中　40

11日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
きな粉揚げパン	コッペパン		50
	コッペパン		70
	なたね油　ローリー		6
	きな粉		4
	三温糖		3
	食塩		0.01
	紙ナフキン		1
牛乳	牛乳		206
野菜のスープ煮	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		12
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		8
	ベーコン（短冊）		7
	じゃが芋　皮むき2cmカット		30
	皮むき玉葱		40
	人参		7
	エリンギ　カット		8
	マカロニ（シエル）		5
	サラダ油		0.5
	（レト）がらスープ		3
	濃口しょうゆ		1
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.6
	湯		80
大根サラダ	大根		20
	きゅうり		25
	（レト）ホールコーン		7
	かんきつドレッシング		4.5

12日（金）

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
焼き豆腐のみそそぼろ煮	豚肉並ミンチ		18
	（冷）焼き豆腐（カット）		65
	皮むき玉葱		40
	人参		10
	（冷）むき枝豆		7
	干ししいたけ（スライス）		1
	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
	濃口しょうゆ		1.8
	三温糖		2
	でんぷん		0.5
	湯		17
小松菜ともやしのドレッシング和え	太もやし		27
	小松菜		17
	人参		5
	（レト）ホールコーン		7
	和風ドレッシング		4.5
ミックスナッツ	（個）ミックスナッツ		15

15日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　じゃが芋のカレー煮　にんじんサラダ　ヨーグルト	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳		206
	牛肉ミンチ		8
	豚肉並ミンチ		8
	(レト)うずら卵		20
	(冷)金時豆		20
	(乾)赤レンズ豆		3
	じゃが芋　皮むき2cmカット		50
	皮むき玉葱		45
	人参		15
	(冷)むき枝豆		5
	サラダ油		0.5
	白ぶどう酒		2
	濃口しょうゆ		1
	三温糖		0.6
	チキンコンソメ		0.5
	カレー粉		0.3
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	湯		12
	人参		22
	(レト)まぐろ油漬		7
	(冷)さやいんげん		20
	りんご酢		2
	食酢		1
	上白糖		0.4
	オリーブ油		0.2
	サラダ油		0.3
	食塩		0.2
	こしょう		0.02
	(個)ヨーグルト　Fe強化		70

16日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　さばの幽庵焼き　食べて菜の磯香和え　厚揚げとひじきのうま煮	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
	(冷)さば		小　50
	(冷)さば		中　70
	清酒		0.9
	濃口しょうゆ		1.5
	みりん		2.2
	ゆず酢		2.1
	上白糖		0.2
	清酒		2
	水		2
	太もやし		28
	食べて菜		17
	人参		5
	味付けもみのり		1.2
	濃口しょうゆ		1.2
	(冷)厚揚げカット		15
	つきこんにゃく(ハーフ)		10
	てんぷら		15
	ごぼう(ささがき)		15
	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

17日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
キムチごはん　牛乳　小えびのから揚げ　わかめとうずら卵のスープ　りんご	精白米(自校)		65
	豚肉並(2×2cmスライス)		15
	おろし生姜		0.8
	薄口しょうゆ		1.2
	上白糖		0.8
	白菜キムチ(ごはん用)		20
	人参		5
	(冷)むき枝豆		3
	ごま油		0.1
	清酒		1.6
	薄口しょうゆ		2.7
	チキンコンソメ		0.3
	牛乳		206
	(冷)小えび殻付き　粉付き		30
	なたね油　ローリー		6
	ボンレスハム(短冊)卵抜き		7
	(レト)うずら卵		20
	春雨(太め5cm)		3.5
	皮むき玉葱		25
	人参		7
	干しわかめ(カット)		0.4
	食塩		0.25
	こしょう		0.02
	濃口しょうゆ		0.8
	(レト)がらスープ		3
	チキンコンソメ		0.3
	でんぷん		0.2
	ごま油		0.1
	湯		100
	(個)りんご(1/4)		50

18日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　肉じゃが　切り干し大根の和え物	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(3×3cmスライス)		30
	清酒		1
	じゃが芋　皮むき2cmカット		70
	皮むき玉葱		40
	つきこんにゃく(ハーフ)		20
	人参		15
	(冷)むき枝豆		7
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		3.2
	中双糖		2.3
	湯		10
	切干し大根		4.5
	きゅうり		20
	(乾)刻み昆布		0.3
	(レト)ホールコーン		7
	食酢		2
	濃口しょうゆ		2
	上白糖		1
	ごま油		0.5
	炒り白ごま　500g		1.2

19日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　さつまいものシチュー　ビーンズサラダ　チーズ	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし(2×2cm)		18
	鶏肉　もも・皮なし(2×2cm)		12
	皮むき玉葱		40
	さつまいも(2cm角)		45
	人参		12
	小麦粉		5
	バター		3
	サラダ油		2
	サラダ油		1
	(レト)がらスープ		3
	食塩		0.3
	こしょう		0.08
	チキンコンソメ		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		68
	きゅうり		20
	人参		5
	太もやし		15
	(DP)ミックスビーンズ		12
	サラダ油		0.8
	(冷)レモン果汁		0.5
	食酢		1.2
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	上白糖		0.9
	(個)チーズ(鉄強化)		15

22日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　すき焼き風煮　たくあん和え	精白米（自校）		72
	精白米（自校）		80
	牛乳		206
	牛肉（3×3cmスライス）		25
	（冷）焼き豆腐　カット		20
	白菜		30
	大根		30
	皮むき玉葱		25
	波型こんにゃく		20
	人参		10
	太ねぎ		10
	麩		5
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		7
	中双糖		4
	清酒		2
	キャベツ		20
	太もやし		25
	人参		5
	たくあん（刻み）		5
	濃口しょうゆ		1.2
	炒り白ごま　500g		1

24日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
みそラーメン　牛乳　小いわしのから揚げ　みかん	（袋）中華そば		小1～3　150
	（袋）中華そば		小4～6　200
	（袋）中華そば		中　250
	豚肉並（3×3cmスライス）		15
	清酒		1
	濃口しょうゆ		1
	（レト）うずら卵		20
	キャベツ		20
	太もやし		25
	人参		10
	太ねぎ		2
	（レト）ホールコーン		5
	きくらげ（せん切り）		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
	上白糖		1.1
	チキンコンソメ		0.9
	食塩		0.35
	豆板醤		0.1
	こしょう		0.06
	でんぷん		1
	湯		125
	牛乳		206
	小いわし		35
	なたね油　ローリー		7
	（個）みかん　10個入		80

25日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　ポトフ　野菜サラダ　プリン	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳		206
	（冷）ミニウインナー		15
	ベーコン（短冊）		7
	じゃが芋　皮むき2cmカット		40
	皮むき玉葱		30
	キャベツ		20
	皮むきかぶ		20
	サラダ油		1
	（レト）がらスープ		3
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.6
	ローリエ		0.1
	湯		80
	きゅうり		25
	大根		20
	（レト）ホールコーン		5
	かんきつドレッシング		4.5
	（個）プリン　Fe強化		60

26日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
吹き寄せごはん　牛乳　香り和え　つくね汁　野菜マフィン	精白米（自校）		65
	鶏肉　胸・皮なし（1×1cm）		9
	鶏肉　もも・皮なし（1×1cm）		6
	清酒		1
	（冷）油揚げ　カット		3
	むき栗（1/4カット）		10
	しめじ		5
	人参		5
	（冷）むき枝豆		5
	薄口しょうゆ		4
	清酒		1
	上白糖		1
	食塩		0.8
	出し昆布		0.5
	牛乳		206
	小松菜		15
	太もやし		30
	人参		5
	濃口しょうゆ		1.8
	ゆず酢		1.5
	上白糖		1
	炒り白ごま　500g		1
	人参		10
	（冷）つくね		30
	えのきたけ　1/2カット		10
	太ねぎ		3
	おろし生姜		0.1
	中みそ		5
	白みそ		2
	削り節　だし用		3
	出し昆布		1
	湯		105
	（個）野菜マフィン		25

29日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
米粉パン　牛乳　肉団子のトマト煮　ツナサラダ	米粉パン		50
	米粉パン		60
	牛乳		206
	（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
	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

30日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　はまちの照り焼き　ゆかり和え　大根のみそ汁	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
	（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
	三温糖		1.5
	みりん		1
	でんぷん		0.3
	湯		8
	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