

1日(木)			2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
キムチごはん 牛乳 チヂミ ナムル うずら卵のスープ	精白米(自校)	60	夏野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	精白米(自校)	62
	豚肉赤身(2×2cmスライス)	15		精白米(自校)	68
	生姜	0.8		米粒麦 自校	6
	清酒	2		米粒麦 自校	7
	白菜キムチ(ごはん用)	15			
	人参	7		牛乳	206
	(冷)むき枝豆	5			
	ごま油	1.5		豚肉並(2×3cmスライス)	20
	濃口醤油	1.5		(冷)豚レバーチップ	8
	上白糖	0.8		赤ぶどう酒	1.5
	食塩	0.4		皮むき玉葱	40
	チキンコンソメ	0.4		じゃがいも	20
				かぼちゃ生カット	20
	牛乳	206		なす	15
				サラダ油	1
	(冷)チヂミ	50		トマト水煮	15
				皮むきミニ冬瓜	10
	太もやし	30		人参	5
	小松菜	20		(冷)むき枝豆	5
	人参	5		にんにく	0.5
	炒り白ごま	1		生姜	0.2
にんにく	0.1	サラダ油	2		
食酢	2.2	小麦粉	5		
濃口醤油	2.2	サラダ油	5		
上白糖	1.3	カレー粉	1.1		
ごま油	1	(レト)がらスープ	4		
		トマトケチャップ	2		
ベーコン(短冊)	5	ウスターソース	1.7		
(レト)うずら卵	20	とんかつソース	1		
皮むき玉葱	25	濃口醤油	1		
チンゲンサイ	15	チャツネ 450g	1		
人参	5	食塩	0.7		
サラダ油	0.5	こしょう	0.04		
(レト)がらスープ	3	チキンコンソメ	0.5		
チキンコンソメ	0.5	湯	75		
濃口醤油	1.2				
食塩	0.8	(乾)海藻ミックス	1.2		
こしょう	0.03	キャベツ	30		
湯	120	きゅうり	15		
		(レト)ホールコーン	5		
		炒り白ごま	1		
		食酢	2.5		
		濃口醤油	2.5		
		上白糖	1.5		
		ごま油	0.5		
		サラダ油	0.5		
		(個)ヨーグルトFe強化	70		

六条町 7月

5日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
オリーブ地鶏の親子丼(麦ごはん)	精白米(自校)	62
	精白米(自校)	68
	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
	牛乳	206
	オリーブ地鶏胸・皮なし(2×2cm)	35
	清酒	1
	鶏卵	25
	皮むき玉葱	50
	人参	15
	生しいたけ(スライス)	4
	中ねぎ	5
	サラダ油	0.5
	濃口醤油	4.5
	みりん	3
	上白糖	2
	食塩	0.5
	削り節 だし用	2
	でんぷん	1
湯	65	
(冷)厚揚げ 2g/個	15	
チンゲンサイ	25	
キャベツ	15	
人参	5	
濃口醤油	2.5	
食酢	2	
上白糖	1.5	
ごま油	0.5	
ミニトマト	30	
(個)さつまいもチップス	5	

6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
	(チルド)メルルーサ角切	40
	清酒	2
	食塩	0.15
	皮むき玉葱	10
	ズッキーニ	5
	なす	5
	にんにく	0.5
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ 1kg	4
	トマトピューレ	1.5
	チキンコンソメ	0.5
	ウスターソース	0.5
	赤ぶどう酒	0.3
	三温糖	0.3
	食塩	0.1
	こしょう	0.02
でんぷん	0.3	
湯	5	
(冷)さやつき枝豆	20	
食塩	0.1	
ベーコン(短冊)	5	
皮むき玉葱	20	
(冷)白いんげん豆	15	
じゃがいも	20	
人参	7	
しめじ	5	
セロリー	3	
ローリエ	0.1	
(レト)がらスープ	3	
チキンコンソメ	0.6	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.3	
湯	115	
キャンディチーズFe強化	小 10	
キャンディチーズFe強化	中 15	

7日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
とうもろこしとツナの炊き込みごはん	精白米(自校)	62
	精白米(自校)	68
	人参	5
	(レト)ホールコーン	8
	(レト)まぐろ油漬	10
	濃口醤油	1
	食塩	0.3
	清酒	1.5
	出し昆布	0.2
	水	10
	牛乳	206
	鶏肉もも・皮なし(3×3cm)	50
	食塩	0.2
	清酒	2
	中みそ	3
	赤みそ	1.5
	上白糖	1.5
	清酒	1.5
	生姜	0.3
炒り白ごま	1	
湯	3	
太もやし	20	
キャベツ	15	
オクラ	10	
人参	5	
食酢	2.2	
薄口醤油	1.5	
上白糖	1.2	
花かつお 1kg	1	
(冷)魚そうめん	10	
油揚げ	5	
型抜きかまぼこ(星)	10	
皮むき玉葱	25	
人参	5	
中ねぎ	5	
薄口醤油	0.5	
食塩	0.6	
削り節 だし用	4	
出し昆布	1	
湯	130	
(個)七タゼリー	40	

8日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
発芽玄米ごはん	精白米(自校)	62
	精白米(自校)	68
	発芽玄米	6
	発芽玄米	7
	牛乳	206
	(冷)紫いか(2×4cm)	40
	天ぷら粉 乳・卵抜き	5
	青のり粉	0.2
	水	10
	なたね油 ローリー	4
	オリーブ地鶏胸・皮なし(2×2cm)	15
	高野豆腐(サイコロ)	12
	皮むき玉葱	20
	人参	7
	干しいたけ(スライス)	0.3
	(冷)さやいんげん	4
	濃口醤油	2
	三温糖	1.5
	食塩	0.3
清酒	0.5	
削り節 だし用	1.5	
湯	50	
太もやし	25	
小松菜	25	
(レト)ホールコーン	5	
炒り白ごま	1.5	
濃口醤油	2.2	
上白糖	1.2	
(袋)ひじきのり	10	

9日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン(装入り)	(個)冷凍コッペパン	小1~4 70
	(個)冷凍コッペパン	小5~中 90
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	21
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	14
	皮むき玉葱	35
	じゃがいも	30
	ズッキーニ	15
	人参	10
	(冷)エリンギカット	7
	セロリー	2
	サラダ油	1
	白ぶどう酒	1
	(レト)がらスープ	4
	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ	0.4
	ローリエ	0.1
	湯	70
ベーコン(短冊)	7	
アスパラガス	15	
キャベツ	30	
人参	5	
赤パプリカ	5	
(レト)ホールコーン	5	
サラダ油	1	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.2	
(冷)大豆水煮	20	
でんぷん	2	
なたね油	3	
ミルクココア	3	

六条町 7月

12日(月)			13日(火)			14日(水)			15日(木)			16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				
ビビンバ(麦ごはん) 牛乳 トック入りわかめスープ 冷凍みかん	精白米(自校)	62	コッペパン 牛乳 ささみのコーンフライ カレー かぼちゃのポタージュ すもも	コッペパン	50	麦ごはん 牛乳 香川県産さわらの塩焼き かみかみあえ 厚揚げとひじきのうま煮 ふりかけ	精白米(自校)	62	スタミナごはん 牛乳 きゅうりのあえもの つみれ汁 ゴーヤチップス	精白米(自校)	60	食パン(袋入り) 牛乳 小さいわしのレモンソースかけ 大豆のカレー煮 焼きとうもろこし いちごジャム	(冷)食パン 6枚切り1枚	小 57				
	精白米(自校)	68		コッペパン	50		精白米(自校)	68		牛肉(2×2cmスライス)	15		(冷)食パン 8枚切り2枚	中 85				
	米粒麦 自校	6		牛乳	206		米粒麦 自校	6		清酒	0.8		(冷)油揚げカット	4	牛乳	206	(冷)かたくちいわし濃粉付き	25
	米粒麦 自校	7		冷)鶏ささみコーンフライ	小 40		米粒麦 自校	7		(冷)さわら	小 50		人参	5	ごぼう(ささがき・ごはん用小さめ)	5	なたね油 ローリー	3
	牛乳	206		冷)鶏ささみコーンフライ	中 50		牛乳	206		(冷)さわら	中 70		(冷)むき枝豆	5	にんにく	0.4	上白糖	2
	牛肉(3×2cmスライス)	45		なたね油 ローリー	4		(冷)さわら	小 50		清酒	1		にんにく	0.4	干しいたけ(スライス)	0.2	濃口醤油	1.5
	濃口醤油	3.5		キャベツ	25		清酒	1		食塩	0.3		サラダ油	0.4	きゅうり	1.8	(冷)レモン果汁	3
	三温糖	1.5		きゅうり	15		食塩	0.3		さきいか 1kg	5		濃口醤油	1.8	上白糖	0.7	でんぷん	0.2
	清酒	1		赤パプリカ	3		さきいか 1kg	5		チンゲンサイ	15		上白糖	0.7	清酒	0.8	湯	2
	にんにく	1.5		黄パプリカ	3		チンゲンサイ	15		切干し大根	5		チキンコンソメ	0.3	きゅうり	30	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	15
	中ねぎ	3		(冷)むき枝豆	5		切干し大根	5		きゅうり	10		食塩	0.1	太もやし	20	(冷)大豆水煮	9
	ごま油	1		りんご酢	2.3		きゅうり	10		(レト)ホールコーン	3		牛乳	206	(レト)ホールコーン	5	(冷)大豆水煮	35
	炒り白ごま	2		サラダ油	1		(レト)ホールコーン	3		食酢	2.2		濃口醤油	0.5	(レト)まぐろ油漬	10	じゃがいも	40
	一味	0.01		上白糖	1		食酢	2.2		濃口醤油	2.3		上白糖	1	濃口醤油	0.5	皮むき玉葱	40
	(冷)ほうれん草	20		食塩	0.4		濃口醤油	2.3		上白糖	1.2		きゅうり	30	上白糖	1	人参	15
	太もやし	30		こしょう	0.05		上白糖	1.2		ごま油	0.5		太もやし	20	(レト)ホールコーン	5	(冷)エリンギカット	5
	人参	7		ベーコン(短冊)	5		ごま油	0.5		牛肉(3×3cmスライス)	15		(レト)ホールコーン	5	(レト)まぐろ油漬	10	(冷)さやいんげん	5
	食酢	2.2		かぼちゃ生カット皮なし	20		牛肉(3×3cmスライス)	15		(冷)厚揚げカット	45		(レト)まぐろ油漬	10	濃口醤油	0.5	トマトピューレ	5
	濃口醤油	2.5		皮むき玉葱	25		(冷)厚揚げカット	45		つきこんにやく	10		濃口醤油	0.5	上白糖	1	にんにく	0.4
	上白糖	1.5		人参	5		つきこんにやく	10		人参	7		上白糖	1	食酢	1	サラダ油	1
	サラダ油	1		(冷)かぼちゃペースト	20		人参	7		(冷)むき枝豆	4		食酢	1	すだち酢	1	カレー粉	0.5
トック 国産米使用	15	(レト)白いんげん豆ペースト	15	(冷)むき枝豆	4	(乾)ひじき	1.5	すだち酢	1	食塩	0.2	中双糖	1.5					
ボンレスハム(短冊)卵抜き	5	パセリ	0.3	(乾)ひじき	1.5	サラダ油	1	食塩	0.2	(冷)白身魚つみれ	25	ウスターソース	3					
皮むき玉葱	25	バター	1	サラダ油	1	濃口醤油	3.5	(冷)白身魚つみれ	25	皮むき玉葱	20	赤ぶどう酒	1					
チンゲンサイ	15	調理用牛乳	20	濃口醤油	3.5	三温糖	2.5	皮むき玉葱	20	小松菜	10	チキンコンソメ	0.5					
干しわかめ(カット)	0.5	(レト)がらスープ	3	三温糖	2.5	みりん	0.5	食塩	10	人参	5	食塩	0.25					
サラダ油	0.5	食塩	0.4	みりん	0.5	湯	25	こしょう	0.05	人参	5	こしょう	0.05					
(レト)がらスープ	3	こしょう	0.03	湯	25	(袋)わかめふりかけ ソフト	3	湯	30	干しいたけ(スライス)	0.3	湯	30					
濃口醤油	0.8	チキンコンソメ	0.5	すもも	70			油揚げ	5	油揚げ	5	(冷)とうもろこし ゆで	50					
食塩	0.4	ごま油	0.2					薄口醤油	2	濃口醤油	0.5	(袋)いちごジャム	15					
こしょう	0.03	湯	130					濃口醤油	0.5	みりん	0.5							
チキンコンソメ	0.5	(個)冷凍みかん	80					みりん	0.5	清酒	1							
ごま油	0.2							清酒	1	削り節 だし用	4							
湯	130							削り節 だし用	4	出し昆布	1							
								出し昆布	1	水	120							
								水	120									
										ゴーヤ スライス	25							
										食塩	0.1							
										でんぷん	3							
										なたね油 ローリー	4							
										濃口醤油	1.7							
										三温糖	1							
										みりん	0.7							
										湯	5							

19日(月)

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		206
	(冷)むきえび	25
えびと豆腐のチリソース煮	清酒	1.5
	(冷)豆腐カット	70
冷し中華	皮むき玉葱	35
	人参	10
風サラダ	たけのこ水煮(1/2カット)	15
	ピーマン	5
かえりアーモンド	太ねぎ	3
	干しいたけ(スライス)	0.7
みかんジュース	生姜	0.5
	にんにく	0.2
みかんジュース	ごま油	1
	上白糖	1.5
みかんジュース	濃口醤油	2
	チキンコンソメ	0.4
みかんジュース	食塩	0.1
	トマトケチャップ 1kg	15
みかんジュース	豆板醤	0.2
	でんぷん	1
みかんジュース	水	30
	(冷)中華めん	15
みかんジュース	ロースハム(短冊)卵抜き	5
	太もやし	25
みかんジュース	きゅうり	15
	人参	7
みかんジュース	食酢	2.5
	濃口醤油	2.5
みかんジュース	上白糖	1.5
	ごま油	1
みかんジュース	からし粉	0.04
	かえり	5
みかんジュース	アーモンド(四つ割)	4
	上白糖	0.8
みかんジュース	濃口醤油	0.3
	みりん	1
みかんジュース	水	1
	(個)みかんジュース	125

20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わかめごはん	精白米(自校)	62
	精白米(自校)	68
牛乳	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
手作り揚げたこ	炊き込みわかめ	1.8
	牛乳	206
みそ汁	(冷)たこカット(2cm)	20
	キャベツ	15
みそ汁	中ねぎ	3
	生姜(みじん切り)	1
みそ汁	小麦粉	20
	(冷)液卵	6
みそ汁	食塩	0.3
	粉かつお	1
みそ汁	青のり粉	0.2
	水	15
みそ汁	なたね油 ローリー	3
	(袋)中濃ソース	8
みそ汁	人参	25
	きゅうり	20
みそ汁	玉葱	5
	(レト)まぐろ油漬	10
みそ汁	りんご酢	2.5
	サラダ油	1
みそ汁	食塩	0.3
	こしょう	0.2
みそ汁	上白糖	0.6
	油揚げ	5
みそ汁	豆腐	20
	大根	20
みそ汁	ごぼう(ささがき)	7
	(冷)えのきたけ2cmカット	5
みそ汁	中ねぎ	5
	中みそ	6
みそ汁	白みそ	5
	煮干し だし用	4
みそ汁	湯	115
みそ汁		