1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 和風ドレッシングあえ ちりめんのあま酢煮	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
	豚肉並（3×3cmスライス）		25
	じゃがいも		80
	玉葱		50
	つきこんにゃく		25
	人参		10
	(冷)さやいんげん　500g		5
	サラダ油		1
	しょうゆ		4
	中双糖		3
	清酒		3
	食塩		0.1
	湯		5
	きゅうり		15
	人参		5
	小松菜		10
	もやし		30
	(個)和風ドレッシング		8
	上乾ちりめん		4
	食酢		1
	ポン酢		1
	三温糖		1.2
	炒り白ごま		0.4

2日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ガーリックピラフ（麦入り） 牛乳 ひじきサラダ ズッキーニのスープ ぶどうゼリー（中のみ）	精白米（自校）		55
	米粒麦　自校		5
	鉄強化米		0.3
	(冷)鶏肉　胸・皮なし（1×1cm）		12
	(冷)鶏肉　もも・皮なし（1×1cm）		8
	白ぶどう酒		1
	玉葱		15
	人参		5
	エリンギ（1×2×0．3cm）県産		5
	(冷)むき枝豆　1kg		5
	にんにく		1
	サラダ油		1.4
	チキンコンソメ		0.7
	食塩		0.8
	こしょう		0.03
	牛乳		206
	キャベツ		25
	きゅうり		20
	(乾)ひじき		1.5
	セロリ		1
	(個)焙煎ごまドレッシング		8
	ベーコン（短冊）		10
	(冷)白いんげん豆　1kg		10
	玉葱		25
	じゃがいも		25
	ズッキーニ		15
	人参		10
	セロリ		1
	サラダ油		0.5
	(袋)トマト水煮		15
	(袋)がらスープ		4
	チキンコンソメ		0.3
	赤ぶどう酒		1
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	ローリエ		0.1
	湯		120
	(個)ぶどうゼリー　鉄分・食物繊維強化		40

5日(月)

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒糖パン	黒糖パン		50
	黒糖パン		50
	粉黒糖		7.5
	粉黒糖		7.5
牛乳			
	牛乳		206
ぶた肉の角煮			
	豚肉赤身(3cm角)		30
	豚肉並(3cm角)		20
	サラダ油		1
	(乾)早煮昆布(カット)		0.8
	生姜		0.8
	にんにく		0.3
	しょうゆ		2.5
	中双糖		2
	清酒		2.5
	だし汁		15
ゴーヤチャンプルー			
	ベーコン(短冊)		5
	豆腐		15
	キャベツ		25
	もやし		15
	ゴーヤ		15
	人参		7
	サラダ油		1
	しょうゆ		0.8
	ごま油		0.5
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.2
	こしょう		0.03
	花かつお 1kg		0.5
わかめのスープ			
	玉葱		40
	人参		10
	しめじ		7
	中ねぎ		5
	干しわかめ(カット)		0.8
	(袋)がらスープ		1.5
	清酒		1
	しょうゆ		0.8
	チキンコンソメ		0.1
	食塩		0.4
	削り節 だし用		5
	湯		140

6日(火)

献立名	食品名		一人当り正味分量
中華どんぶり(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			
	豚肉並(3×3cmスライス)		20
ししゃものからあげ	生姜		2
	清酒		1
	(冷)短冊いか(1×4cm)		10
	清酒		1
	(レト)うずら卵1kg		25
	玉葱		35
	キャベツ		30
	たけのこ水煮(ホール)		15
	人参		15
	中ねぎ		5
	サラダ油		1
	(袋)がらスープ		3
	しょうゆ		1.7
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.4
	こしょう		0.04
	でんぷん		1
	ごま油		0.5
	湯		50
もやしのサラダ			
	牛乳		206
	(冷)ししゃも		20
	でんぷん		4
	なたね油		4
	もやし		30
	チンゲンサイ		15
	きゅうり		10
	人参		5
	(個)棒々鶏ドレッシング		10

7日(水)

献立名	食品名		一人当り正味分量
とりめし	精白米(自校)		60
	鉄強化米		0.3
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)		15
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)		10
	ごぼう(ささがき・ごはん用小さめ)		7
	人参		7
	(冷)むき枝豆 1kg		5
	サラダ油		1.5
	しょうゆ		2.5
	清酒		1.5
	上白糖		1.2
	食塩		0.5
	出し昆布		1
牛乳			
	牛乳		206
切りぼし大根の煮もの			
	てんぷら		7
	人参		10
	切干し大根		8
	炒り白ごま		1
	(乾)刻み昆布		0.5
	ごま油		0.5
	しょうゆ		2
	みりん		1
	上白糖		0.5
	だし汁		20
だご汁			
	(冷)すいとん		25
	かまぼこスライス 冷蔵 1kg		7
	油揚げ		7
	つきこんにゃく		10
	中ねぎ		5
	しめじ		5
	しょうゆ		2
	食塩		0.4
	削り節 だし用		4
	出し昆布		1
	水		130
日向夏ゼリー			
	(個)日向夏ゼリー		50

8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
マーボーどうふ			
	豚肉赤身ミンチ		25
	清酒		1
	豆腐		80
	玉葱		35
	人参		10
	干ししいたけ(スライス)		1
	中ねぎ		5
	生姜		1
	にんにく		0.8
	サラダ油		1
	(袋)トマトケチャップ 1kg		5
	しょうゆ		3.5
	(袋)がらスープ		3
	赤みそ		3
	清酒		1
	三温糖		0.5
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.1
	豆板醤		0.1
	でんぷん		1
	ごま油		0.1
	湯		35
きゅうりのサラダ			
	もやし		30
	きゅうり		25
	人参		5
	炒り白ごま		1
	(個)棒々鶏ドレッシング		10

9日(金)

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
メープルシロップ			
	(個)メープルシロップ		12
牛乳			
	牛乳		206
アイントプフ			
	粗挽きウインナー(2cm)		30
	じゃがいも		50
	玉葱		45
	ズッキーニ		15
	人参		15
	(乾)レンズ豆		5
	にんにく		1
	オリーブ油		1
	白ぶどう酒		1
	(袋)がらスープ		4
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	湯		60
キャロットラペ			
	人参		30
	きゅうり		20
	玉葱		10
	セロリ		1
	フレンチドレッシング		7.5
紅茶ゼリー			
	(個)紅茶ゼリー		40

12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
かたくちいわしのなんばんづけ			
	（冷）かたくちいわし澱粉付き		35
	なたね油		4
	細ねぎ		2
	食酢		3.5
	しょうゆ		2.5
	上白糖		2.5
	みりん		0.9
	一味		0.01
	水		1.3
小松菜のドレッシングあえ			
	小松菜		25
	キャベツ		20
	きゅうり		10
	人参		5
	（個）ゆずかつおドレッシング		10
とうふのみそ汁			
	豆腐		30
	油揚げ		5
	玉葱		20
	干しわかめ（カット）		0.8
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	甘みそ		5
	煮干し　だし用		4
	水		120

13日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
いり黒豆のたきこみごはん	精白米（自校）		60
	鉄強化米		0.3
	牛肉（２×２cmスライス）		20
	炒り黒豆		8
	油揚げ		5
	人参		7
	サラダ油		0.8
	しょうゆ		3
	清酒		2
	上白糖		1.5
	食塩		0.5
牛乳			
	牛乳		206
きんぴらごぼう			
	てんぷら		15
	洗いごぼう		25
	つきこんにゃく		10
	人参		7
	（冷）さやいんげん　500g		6
	ごま油		1
	しょうゆ		2
	三温糖		1
	みりん		1
	炒り白ごま		2
	一味		0.01
月菜汁	だし汁		5
	（冷）白玉		20
	玉葱		15
	小松菜		10
	人参		5
	中ねぎ		5
	うすくちしょうゆ		2
	清酒		1
	みりん		0.5
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		140

14日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ガパオライス（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
	豚肉赤身ミンチ		25
	鶏肉　ひき肉		25
	玉葱		40
	なす		15
	赤パプリカ		9
	黄パプリカ		9
	ピーマン		8
	にんにく		0.5
	スイートバジル　乾燥		0.04
	サラダ油		1
	みりん		2
	しょうゆ		2.5
	オイスターソース		1
	清酒		1
	上白糖		0.9
	食塩		0.4
	こしょう		0.02
	でんぷん		1
	ごま油		0.7
ビーフンスープ			
牛乳			
	牛乳		206
	ボンレスハム（短冊）卵抜き		7
	（レト）うずら卵1kg		25
	玉葱		15
	チンゲンサイ		10
	人参		7
	ビーフン		5
	（袋）がらスープ		4
	しょうゆ		0.5
	サラダ油		0.5
	チキンコンソメ		0.3
	ごま油		0.1
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	湯		130

15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			
	牛乳		206
たちうおのからあげ			
	（冷）太刀魚でんぷん付き		45
	なたね油		5
	食塩		0.1
グリーンサラダ			
	きゅうり		30
	アスパラガス		25
	（個）焙煎ごまドレッシング		8
	ベーコン（短冊）		5
	じゃがいも		25
	玉葱		30
	キャベツ		20
	人参		10
	セロリ		5
	ローリエ		0.1
	サラダ油		0.5
コンソメスープ	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	（袋）がらスープ		4
	湯		100

16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			
	牛乳		206
ぶた肉の梅みそいため			
	豚肉並（３×３cmスライス）		45
	生姜		0.5
	玉葱		45
	人参		10
	しめじ		7
	中ねぎ		5
	サラダ油		2
	ねり梅		7
	上白糖		2
	赤みそ		1.5
	しょうゆ		1
	清酒		1
	炒り白ごま		1
こふきいも			
	じゃがいも		55
	ゆで塩		1.1
けんちん汁			
	豆腐		25
	油揚げ		7
	洗いごぼう		13
	つきこんにゃく		10
	人参		7
	中ねぎ		5
	しょうゆ		2
	食塩		0.5
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		120

19日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ゆかりごはん（麦入り）	精白米（自校）		62
	精白米（自校）		68
	米粒麦　自校		6
	米粒麦　自校		7
	鉄強化米		0.3
	赤じそ粉		2
牛乳	牛乳		206
こうやどうふのうま煮	鶏肉　胸・皮なし（２×２cm）		15
	鶏肉　もも・皮なし（２×２cm）		10
	清酒		1
	高野豆腐（サイコロ）		15
	玉葱		40
	人参		10
	（冷）さやいんげん　500g		7
	生しいたけ（スライス）県産・1kg		5
	しょうゆ		3
	三温糖		2.5
	食塩		0.2
	削り節　だし用		2
	湯		50
ごまあえ	もやし		30
	小松菜		20
	人参		5
	きゅうり		10
	炒り白ごま		1
	（個）和風ドレッシング		8
みかんジュース	（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
野菜たっぷりカレーライス（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
	牛肉（３×３cmスライス）		25
	じゃがいも		35
	玉葱		35
	（袋）トマト水煮		15
	なす		15
	なたね油		2
	人参		10
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	にんにく		0.5
	生姜		0.2
	サラダ油		2
	小麦粉		5
	サラダ油		5
	カレー粉		1.1
	（袋）がらスープ		3
	（袋）トマトケチャップ　1kg		2
	ウスターソース		1.7
	とんかつソース		1
	しょうゆ		1
	チャツネ　450g		1
	赤ぶどう酒		1
	食塩		0.7
	チキンコンソメ		0.5
	こしょう		0.04
	湯		85
牛乳	牛乳		206
海そうサラダ	（乾）海藻ミックス		1
	キャベツ		35
	きゅうり		20
	（個）青じそドレッシング		8
チーズ（中のみ）	（個）キャンディチーズ　5g　鉄強化		15

21日（水）

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	牛乳		206
海の幸スパゲティ	スパゲティ（ハーフ）		35
	ゆで塩		1.5
	ベーコン（短冊）		8
	（冷）短冊いか（１×４cm）		15
	（冷）むきえび		10
	白ぶどう酒		2
	玉葱		40
	しめじ		8
	人参		12
	ピーマン		5
	にんにく		0.3
	（袋）トマト水煮		30
	粉チーズ		3
	サラダ油		2
	（袋）トマトケチャップ　1kg		5
	赤ぶどう酒		5
	ウスターソース		1
	上白糖		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.05
	チキンコンソメ		0.3
	一味		0.01
イタリアンサラダ	キャベツ		25
	きゅうり		25
	（缶）ホールコーン		5
	赤パプリカ		5
	（個）イタリアンドレッシング		8
冷とうみかん	（個）冷凍みかん		80

22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
さばのしょうが煮	（冷）さばの生姜煮		小　50
	（冷）さばの生姜煮		中　70
ゆず香あえ	もやし		25
	キャベツ		15
	きゅうり		15
	人参		5
	炒り白ごま		1
	（個）ゆずかつおドレッシング		10
ミニトマト	ミニトマト		30
みそ汁	油揚げ		7
	大根		20
	玉葱		15
	中ねぎ		5
	干しわかめ（カット）		0.6
	中みそ		6
	甘みそ		5
	煮干し　だし用		4
	湯		120

23日（金）

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
	鉄強化米		0.3
牛乳	牛乳		206
あつあげとなすのみそいため	豚肉赤身ミンチ		15
	清酒		2
	生姜		0.6
	にんにく		0.2
	なす		25
	なたね油		2
	（冷）厚揚げ（カット）1kg		50
	玉葱		30
	人参		10
	たけのこ水煮（ホール）		8
	チンゲンサイ		10
	中ねぎ		5
	ごま油		1
	赤みそ		3
	しょうゆ		2.2
	中双糖		2
	チキンコンソメ		0.6
	でんぷん		1
	豆板醤		0.03
	湯		20
中華サラダ	もやし		30
	きゅうり		20
	人参		5
	（缶）ホールコーン		5
	（個）棒々鶏ドレッシング		10
小魚アーモンド	（個）小魚入りアーモンド		8

26日(月)

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン(袋入り) 牛乳 とり肉とレバーの香りあげ アスパラガスのサラダ はるさめスープ	(個)コッペパン		小1 30
	(個)コッペパン		小2 40
	(個)コッペパン		小3・4 50
	(個)コッペパン		小5 60
	(個)コッペパン		小6・中 70
	牛乳		206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)		18
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)		12
	清酒		2
	でんぷん		5
	(冷)鶏レバー澱粉付き		15
	なたね油		5
	細ねぎ		1
	中双糖		2
	しょうゆ		1.8
	生姜		0.8
	にんにく		0.8
	清酒		1.5
	豆板醤		0.05
	湯		4
	炒り白ごま		0.5
	アスパラガス		20
	キャベツ		30
	(缶)ホールコーン		7
	(個)マヨネーズ		8
	ボンレスハム(短冊)卵抜き		10
	玉葱		25
	中ねぎ		5
	春雨(8～10cm)		5
	干ししいたけ(スライス)		0.8
	サラダ油		0.5
	(袋)がらスープ		4
	しょうゆ		0.5
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	湯		130

27日(火)

献立名	食品名		一人当り正味分量
五目チャーハン(発芽玄米入り) 牛乳 切ぼし大根のサラダ たまごスープ ヨーグルト	精白米(自校)		50
	発芽玄米		10
	鉄強化米		0.3
	焼き豚(1cm角切り)		15
	玉葱		15
	人参		5
	(冷)むき枝豆 1kg		5
	中ねぎ		5
	ごま油		1.5
	清酒		1
	しょうゆ		1
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.4
	こしょう		0.02
	牛乳		206
	きゅうり		10
	切干し大根		5
	(缶)ホールコーン		5
	人参		4
	(乾)刻み昆布		0.5
	(個)棒々鶏ドレッシング		10
	鶏卵		20
	玉葱		20
	中ねぎ		3
	干しわかめ(カット)		0.8
	(袋)がらスープ		4
	しょうゆ		0.8
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	ごま油		0.2
	でんぷん		0.3
	湯		140
	(個)ヨーグルト 鉄分強化		70

28日(水)

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ ゆで野菜 マカロニスープ	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	(冷)ハンバーグ ボイル用・鉄分強化・減塩		小 60
	(冷)ハンバーグ ボイル用・鉄分強化・減塩		中 80
	玉葱		8
	エリンギ(1×3×0.3cm)県産		5
	しめじ		5
	生姜		0.3
	にんにく		0.1
	サラダ油		0.8
	(袋)トマトケチャップ 1kg		11
	(袋)トマトピューレ 1kg		6
	ウスターソース		1.2
	みりん		0.7
	上白糖		0.7
	しょうゆ		0.5
	水		8
	(冷)ブロッコリー 国産 1kg		25
	キャベツ		20
	ベーコン(短冊)		5
	マカロニ(英字)		7
	キャベツ		20
	玉葱		35
	人参		10
	セロリ		5
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	ローリエ		0.1
	(袋)がらスープ		4
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	湯		120

29日(木)

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 味つけのり 牛乳 フィッシュアンドチップス ミネストローネ アップルパイ	精白米(委託)		60
	精白米(委託)		70
	米粒麦 委託		6
	米粒麦 委託		7
	(個)味付けのり(5枚)		2.5
	牛乳		206
	(冷)メルルーサ 2cm角切・皮付き骨なし		30
	清酒		1
	食塩		0.1
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.3
	でんぷん		5
	なたね油		5
	(冷)皮つきフライドポテト(細切り)		30
	なたね油		5
	食塩		0.1
	ベーコン(短冊)		5
	(冷)白いんげん豆 1kg		18
	玉葱		40
	人参		10
	セロリ		2
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	(袋)トマト水煮		8
	(袋)がらスープ		4
	赤ぶどう酒		1
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.3
	ローリエ		0.1
	湯		120
	(個)アップルパイ Fe強化		25

30日(金)

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん 牛乳 ぶたキムチ ナムル 豆乳プリン	精白米(自校)		68
	精白米(自校)		75
	鉄強化米		0.5
	牛乳		206
	豚肉並(3×3×0.5cm)		30
	生姜		1
	しょうゆ		0.4
	清酒		1
	玉葱		30
	キャベツ		30
	白菜キムチ 1kg		20
	人参		5
	中ねぎ		7
	にんにく		0.5
	ごま油		1
	しょうゆ		2.4
	上白糖		0.8
	もやし		40
	きゅうり		15
	小松菜		10
	人参		5
	きくらげ(せん切り)		0.3
	炒り白ごま		1
	(個)韓国ナムルドレッシング		10
	(個)豆乳プリン		40