3日(月)

献立名	食品名		一人当り正味分量
たこめし(麦入り) 牛乳 ごまあえ すいとん汁 ミックスナッツ(中のみ)	精白米(自校)		55
	米粒麦 自校		5
	鉄強化米		0.5
	(冷)たこ(1cm)瀬戸内海産		30
	生姜		1
	油揚げ		5
	洗いごぼう		7
	人参		5
	(冷)むき枝豆 1kg		5
	干ししいたけ(スライス)		0.8
	サラダ油		1
	しょうゆ		3
	清酒		2
	上白糖		1
	食塩		0.1
	出し昆布		1
	牛乳		206
	キャベツ		30
	小松菜		20
	人参		10
	炒り白ごま		1
	(個)ゆずかつおドレッシング		10
	(冷)すいとん		25
	油揚げ		5
	玉葱		25
	人参		10
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	甘みそ		5
	煮干し だし用		4
	水		110
	(個)ミックスナッツ		15

4日(火)

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 あじのなんばんづけ 夏野菜のあえもの そうめん汁 七夕ゼリー	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)アジ 一口カット打ち粉付き		30
	なたね油		4
	細ねぎ		2
	食酢		3
	しょうゆ		2.2
	上白糖		2.2
	みりん		0.8
	一味		0.01
	水		1.1
	アスパラガス		20
	きゅうり		20
	(缶)ホールコーン		8
	オクラ		10
	(個)和風ドレッシング		8
	型抜きかまぼこ(星)		8
	油揚げ		7
	玉葱		25
	人参		10
	中ねぎ		5
	乾)そうめん		5
	食塩		0.4
	しょうゆ		0.4
	削り節 だし用		4
	出し昆布		1
	水		125
	(個)七夕ゼリー		50

5日(水)

献立名	食品名		一人当り正味分量
セルフスラッピージョー(全粒粉パン) 牛乳 じゃがいものコンソメスープ チーズ	全粒粉パン		50
	全粒粉パン		50
	豚肉並ミンチ		20
	牛肉ミンチ		10
	(レト)ひきわり大豆 1kg		15
	玉葱		20
	人参		10
	ピーマン		4
	にんにく		0.3
	(袋)トマト水煮		5
	(袋)トマトケチャップ 1kg		8
	ウスターソース		2
	赤ぶどう酒		0.5
	食塩		0.2
	小麦粉		1
	サラダ油		0.5
	牛乳		206
	ベーコン(短冊)		5
	玉葱		35
	じゃがいも		25
	人参		7
	ブナピー		7
	キャベツ		20
	セロリ		1
	サラダ油		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
	ローリエ		0.1
	湯		110
	(個)スライスチーズ(鉄・Ca)		20

6日(木)

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ゆで野菜 ミニトマト とうふのみそ汁	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
	豚肉並(3×3cmスライス)		45
	生姜		1.5
	玉葱		45
	人参		7
	しょうゆ		4
	清酒		1
	みりん		0.5
	上白糖		1
	サラダ油		2
	キャベツ		25
	きゅうり		20
	アスパラガス		15
	ゆで塩		0.5
	ミニトマト		30
	豆腐		20
	油揚げ		5
	人参		10
	しめじ		10
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	甘みそ		5
	煮干し だし用		4
	水		130

7日(金)

献立名	食品名		一人当り正味分量
カレーピラフ 牛乳 かぼちゃのサラダ うずらたまごとチンゲンサイのスープ	精白米(自校)		60
	鉄強化米		0.5
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)		10
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)		5
	白ぶどう酒		1
	玉葱		20
	人参		20
	エリンギ(1×2×0.3cm)県産		8
	(冷)グリンピース		5
	サラダ油		1.5
	食塩		0.8
	こしょう		0.03
	カレー粉		0.7
	チキンコンソメ		0.5
	ウスターソース		1
	牛乳		206
	(生)かぼちゃ(2×2cm)		50
	人参		5
	(缶)ホールコーン		5
	(個)マヨネーズ		8
	ゆで塩		0.5
	ベーコン(短冊)		5
	(レト)うずら卵1kg		25
	玉葱		25
	チンゲンサイ		15
	人参		5
	春雨(8～10cm)		5
	サラダ油		0.5
	(袋)がらスープ		4
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	しょうゆ		0.5
	チキンコンソメ		0.3
	ごま油		0.5
	湯		120

10日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ビビンバ（麦ごはん） 牛乳 もち麦のサムゲタンスープ ヨーグルト	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（3×2cmスライス）		40
	しょうゆ		3.5
	三温糖		1.5
	清酒		1
	にんにく		1.5
	中ねぎ		1
	ごま油		1
	炒り白ごま		2
	一味		0.01
	もやし		40
	（冷）ほうれん草		25
	人参		10
	（個）韓国ナムルドレッシング		10
	牛乳		206
	鶏肉 胸・皮なし（1×1cm）		8
	鶏肉 もも・皮なし（1×1cm）		4
	もち麦		7
	玉葱		30
	人参		7
	中ねぎ		5
	干ししいたけ（スライス）		0.8
	生姜		0.5
	にんにく		0.5
	サラダ油		0.5
	（袋）がらスープ		4
	食塩		0.6
	しょうゆ		0.5
	チキンコンソメ		0.6
	ごま油		0.2
	湯		120
	（個）ヨーグルト 鉄分強化		70

11日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 とり肉のコーンフレークフライ ゆでえだ豆 トマトのスープ チーズ	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	冷）鶏むね肉コーンフレークフライ		小1-3 40
	冷）鶏むね肉コーンフレークフライ		小4-6 50
	冷）鶏むね肉コーンフレークフライ		中 60
	なたね油		4
	（冷）さやつき枝豆		20
	ゆで塩		0.5
	ベーコン（短冊）		5
	玉葱		35
	人参		10
	キャベツ		20
	セロリ		1
	サラダ油		0.5
	（袋）トマト水煮		20
	（袋）がらスープ		4
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	ローリエ		0.1
	湯		110
	（個）チーズ 鉄強化		13.5

12日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
夏野菜カレーライス（麦ごはん） 牛乳 海そうサラダ 小にぼし	精白米（委託）		60
	精白米（委託）		70
	米粒麦 委託		6
	米粒麦 委託		7
	豚肉並（2×3cmスライス）		20
	玉葱		40
	じゃがいも		20
	（生）かぼちゃ（2×2cm）		20
	なす		15
	サラダ油		2
	ミニ冬瓜		15
	（袋）トマト水煮		10
	人参		8
	（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		4
	（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		0.6
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ		0.5
	湯		75
	牛乳		206
	（乾）海藻ミックス		1.2
	キャベツ		30
	きゅうり		15
	（缶）ホールコーン		5
	（個）棒々鶏ドレッシング		10
	小煮干し		4

13日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
とうもろこしごはん 牛乳 あつあげとひじきのうま煮 しそこんぶあえ パイナップル	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.5
	（缶）ホールコーン		16
	清酒		1.5
	食塩		0.8
	出し昆布		1
	牛乳		206
	豚肉並（2×2cmスライス）		20
	（冷）厚揚げ（カット）1kg		50
	つきこんにゃく		20
	人参		10
	（冷）さやいんげん 500g		5
	（乾）ひじき		3
	サラダ油		1
	しょうゆ		4
	三温糖		3
	清酒		1
	みりん		0.5
	削り節 だし用		2
	湯		20
	きゅうり		30
	キャベツ		30
	炒り白ごま		1
	塩ふき昆布		1
	赤じそ粉		0.2
	（個）冷凍生パイン		40

14日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん しじみのつくだ煮（中のみ） 牛乳 さばのみそ煮 切ぼし大根のあえもの とうがん入りふしめん汁	精白米（委託）		60
	精白米（委託）		70
	米粒麦 委託		6
	米粒麦 委託		7
	しじみ佃煮		12.5
	牛乳		206
	（冷）さばのみそ煮		小 50
	（冷）さばのみそ煮		中 70
	きゅうり		15
	切干し大根		5
	人参		7
	オクラ		10
	（乾）刻み昆布		0.5
	炒り白ごま		1
	（個）和風ドレッシング		8
	ふしめん		6
	玉葱		20
	ミニ冬瓜		15
	人参		5
	中ねぎ		5
	しょうゆ		0.5
	食塩		0.4
	削り節 だし用		4
	出し昆布		1
	水		140

18日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　ラタトゥイユ　ビーンズサラダ　ももゼリー	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	粗挽きウインナー（1㎝）		25
	玉葱		30
	なす		30
	ズッキーニ		10
	（生）かぼちゃ（2×2㎝）		25
	にんにく		0.5
	サラダ油		1
	（袋）トマト水煮		15
	（袋）トマトケチャップ　1kg		8
	上白糖		0.5
	赤ぶどう酒		1
	ウスターソース		0.3
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.2
	こしょう		0.02
	湯		20
	（冷）大豆水煮		10
	キャベツ		30
	きゅうり		15
	人参		5
	（個）焙煎ごまドレッシング		8
	（個）ももゼリー　国産		40

19日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　チンジャオロース　ビーフン担々スープ	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（1×3×0．5㎝）		30
	清酒		1
	たけのこ水煮（ホール）		20
	ピーマン		20
	玉葱		15
	人参		10
	生姜		0.5
	サラダ油		1
	しょうゆ		4
	上白糖		1.5
	オイスターソース		0.7
	でんぷん		0.5
	ごま油		0.5
	豚肉並ミンチ		10
	豆板醤		0.1
	清酒		1
	にんにく		0.3
	生姜		0.3
	ビーフン		5
	玉葱		10
	人参		7
	チンゲンサイ		7
	サラダ油		1
	（袋）がらスープ		4
	中みそ		4
	白ごまペースト		7
	しょうゆ		1
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.2
	こしょう		0.03
	湯		130

20日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
わかめごはん（麦入り）　牛乳　こうやどうふのうま煮　きゅうりのあえもの	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		0.5
	炊き込みわかめ　200g		1.9
	牛乳		206
	豚肉並（2×2㎝スライス）		25
	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
	干ししいたけ（スライス）		1
	しょうゆ		3
	三温糖		2.5
	食塩		0.2
	削り節　だし用		2
	湯		50
	きゅうり		30
	もやし		20
	人参		10
	（個）青じそドレッシング		8