

1日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆ごはん (麦入り)	精白米(自校)	55
	米粒麦 自校	5
	鉄強化米	0.5
	牛肉(2×2cmスライス)	15
	(冷)大豆水煮	12
	油揚げ	5
	人参	7
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	サラダ油	1
	清酒	2
	しょうゆ	3
	上白糖	1
	食塩	0.6
	牛乳	206
	てんぷら	8
	(乾)まわかめ(カット)国産・200g	1
	たけのこ水煮(ホール)	15
洗いごぼう	10	
つきこんにやく	10	
人参	7	
炒り白ごま	1	
ごま油	1	
しょうゆ	3	
中双糖	1.6	
みりん	1	
だし汁	5	
玉葱	20	
豆腐	20	
油揚げ	5	
えのきたけ	8	
人参	7	
中ねぎ	5	
中みそ	6	
甘みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	125	
(個)ヨーグルト 鉄分強化	70	

2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦ごはん 牛乳	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	
	肉じゃが 和風ドレッシング あえ	豚肉並(3×3cmスライス)	25
		じゃがいも	80
		玉葱	50
		つきこんにやく	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		
ちりめん のあま酢煮	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	
	ボン酢	1	
	三温糖	1.2	
	炒り白ごま	0.4	

5日(月)			6日(火)			7日(水)			8日(木)			9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	
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	黒糖パン	黒糖パン	50	中華どんぶり(麦ごはん)	精白米(委託)	60	とりめし	精白米(自校)	60	麦ごはん	精白米(委託)	60	
	米粒麦 自校	5	黒糖パン	黒糖パン	50	牛乳	精白米(委託)	70	牛乳	鉄強化米	0.3	牛乳	精白米(委託)	70	
	鉄強化米	0.3	粉黒糖	粉黒糖	7.5		米粒麦 委託	6		切りばし大根の煮もの だご汁 日向夏ゼリー(小中のみ)	米粒麦 委託		15	米粒麦 委託	6
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	12	粉黒糖	粉黒糖	7.5		米粒麦 委託	7			米粒麦 委託		10	米粒麦 委託	7
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	8	牛乳	牛乳	206	豚肉並(3×3cmスライス)	20	ごぼう(ささがき・ごはん用小さめ)	7		牛乳	206			
	白ぶどう酒	1	ぶた肉の角煮	豚肉赤身(3cm角)	30	生姜	2	人参	7	人参	7	マーボー豆腐	豚肉赤身ミンチ	25	
	玉葱	15		豚肉並(3cm角)	20	清酒	1	中ねぎ	5	人参	10	きゅうりのサラダ	清酒	1	
	人参	5		サラダ油	1	(冷)短冊いか(1×4cm)	10	サラダ油	1	人参	10		豆腐	80	
	エリンギ(1×2×0.3cm)県産	5		サラダ油	1	清酒	1	(袋)がらスープ	3	人参	10		玉葱	35	
	(冷)むき枝豆 1kg	5		生姜	0.8	(レト)うずら卵1kg	25	しょうゆ	1.7	人参	10	玉葱	35		
	にんにく	1		生薑	0.8	玉葱	35	キャベツ	0.4	人参	10	人参	10		
	サラダ油	1.4	しょうゆ	2.5	キャベツ	30	食塩	0.4	人参	10	人参	10			
	チキンコンソメ	0.7	中双糖	2	たけのこ水煮(ホール)	15	ごま油	0.04	人参	10	人参	10			
	食塩	0.8	清酒	2.5	人参	15	でんぶん	1	人参	10	人参	10			
	こしょう	0.03	だし汁	15	中ねぎ	5	ごま油	0.5	人参	10	人参	10			
	牛乳	206	ベーコン(短冊)	5	サラダ油	50	湯	50	人参	10	人参	10			
	キャベツ	25	豆腐	15	牛乳	206	湯	50	人参	10	人参	10			
	きゅうり	20	キャベツ	25	(冷)ししやも	20	湯	50	人参	10	人参	10			
	(乾)ひじき	1.5	もやし	15	でんぶん	4	湯	50	人参	10	人参	10			
	セロリ	1	ゴーヤ	15	なたね油	4	湯	50	人参	10	人参	10			
	(個)焙煎ごまドレッシング	8	人参	7	もやし	30	湯	50	人参	10	人参	10			
	ベーコン(短冊)	10	サラダ油	1	チンゲンサイ	15	湯	50	人参	10	人参	10			
	(冷)白いんげん豆 1kg	10	しょうゆ	0.8	きゅうり	10	湯	50	人参	10	人参	10			
	玉葱	25	ごま油	0.5	人参	5	湯	50	人参	10	人参	10			
	じゃがいも	25	チキンコンソメ	0.3	(個)棒々鶏ドレッシング	10	湯	50	人参	10	人参	10			
	ズッキーニ	15	食塩	0.2			湯	50	人参	10	人参	10			
	人参	10	こしょう	0.03			湯	50	人参	10	人参	10			
	セロリ	1	花かつお 1kg	0.5			湯	50	人参	10	人参	10			
サラダ油	0.5	玉葱	40			湯	50	人参	10	人参	10				
(袋)トマト水煮	15	人参	10			湯	50	人参	10	人参	10				
(袋)がらスープ	4	しめじ	7			湯	50	人参	10	人参	10				
チキンコンソメ	0.3	中ねぎ	5			湯	50	人参	10	人参	10				
赤ぶどう酒	1	干しわかめ(カット)	0.8			湯	50	人参	10	人参	10				
食塩	0.5	(袋)がらスープ	1.5			湯	50	人参	10	人参	10				
こしょう	0.03	清酒	1			湯	50	人参	10	人参	10				
ローリエ	0.1	しょうゆ	0.8			湯	50	人参	10	人参	10				
湯	120	チキンコンソメ	0.1			湯	50	人参	10	人参	10				
		食塩	0.4			湯	50	人参	10	人参	10				
(個)ぶどうゼリー 鉄分・食物繊維強化	40	削り節 だし用	5			湯	50	人参	10	人参	10				
		湯	140			湯	50	人参	10	人参	10				

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	
コッペパン	コッペパン	50	麦ごはん	精白米(委託)	60	いり黒豆のたきこみごはん	精白米(自枝)	60	ガバオライス(麦ごはん)	精白米(委託)	60	コッペパン	コッペパン	50	
	コッペパン	50		精白米(委託)	70		鉄強化米	0.3		精白米(委託)	70		コッペパン	50	
	(個)メープルシロップ	12		米粒麦 委託	6		牛肉(2×2cmスライス)	20		米粒麦 委託	6		牛乳	牛乳	206
	牛乳	206		米粒麦 委託	7		炒り黒豆	8		米粒麦 委託	7			牛乳	冷)太刀魚でんぶん付き
	粗挽きウィンナー(2cm)	30	牛乳	206	油揚げ		5	豚肉赤身ミンチ		25	なたね油		5		
	じゃがいも	50	(冷)かたくちいわし濃粉付き	35	人参		7	鶏肉 ひき肉	25	食塩	0.1				
	玉葱	45	なたね油	4	サラダ油		0.8	玉葱	40	きゅうり	30				
	ズッキーニ	15	細ねぎ	2	しょうゆ		3	なす	15	アスパラガス	25				
	人参	15	食酢	3.5	清酒		2	赤パプリカ	9	(個)焙煎ごまドレッシング	8				
	(乾)レンズ豆	5	しょうゆ	2.5	上白糖		1.5	黄パプリカ	9	ベーコン(短冊)	5				
	にんにく	1	上白糖	2.5	食塩		0.5	ピーマン	8	じゃがいも	25				
オリーブ油	1	みりん	0.9	牛乳	206	にんにく	0.5	玉葱	30						
白ぶどう酒	1	一味	0.01	てんぷら	15	スイートバジル 乾燥	0.04	キャベツ	20						
(袋)がらスープ	4	水	1.3	洗いごぼう	25	サラダ油	1	人参	10						
チキンコンソメ	0.5	小松菜	25	つきこんにゃく	10	みりん	2	セロリ	5						
食塩	0.3	キャベツ	20	人参	7	しょうゆ	2.5	ローリエ	0.1						
こしょう	0.03	きゅうり	10	(冷)きやいんげん 500g	6	オイスターソース	1	サラダ油	0.5						
湯	60	きゅうり	10	ごま油	1	上白糖	0.9	チキンコンソメ	0.6						
人参	30	人參	5	しょうゆ	2	食塩	0.4	食塩	0.3						
きゅうり	20	(個)ゆずかつおドレッシング	10	三温糖	1	こしょう	0.02	こしょう	0.03						
玉葱	10	豆腐	30	みりん	1	でんぷん	1	(袋)がらスープ	4						
セロリ	1	油揚げ	5	炒り白ごま	2	ごま油	0.7	湯	100						
(個)フレンチドレッシング	10	玉葱	20	一味	0.01	しょうゆ	0.5								
(個)紅茶ゼリー	40	干しわかめ(カット)	0.8	だし汁	5	牛乳	206								
		中ねぎ	5	(冷)白玉	20										
		中みそ	6	玉葱	15	ボンレスハム(短冊)卵抜き	7								
		甘みそ	5	小松菜	10	(レト)うずら卵1kg	25								
		煮干し だし用	4	人参	5	玉葱	15								
		水	120	中ねぎ	5	チンゲンサイ	10								
				うすくちしょうゆ	2	人参	7								
				清酒	1	ビーフン	5								
				みりん	0.5	(袋)がらスープ	4								
				削り節 だし用	4	しょうゆ	0.5								
				出し昆布	1	サラダ油	0.5								
				水	140	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								

19日(月)			20日(火)			21日(水)			22日(木)			23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
麦ごはん 牛乳 ぶた肉の梅みそいため こふきいも けんちん汁	精白米(委託)	60	ゆかりごはん(麦入り) 牛乳 こやどようふのうま煮 ごまあえ みかんジュース(小中のみ)	精白米(自校)	62	野菜たっぷりカレーライス(麦ごはん) 牛乳 海そうサラダ チーズ(中のみ)	精白米(委託)	60	小型コッペパン 牛乳 海の幸スパゲティ イタリアンサラダ 冷とうみかん(小中のみ)	コッペパン	30	麦ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 ゆず香あえ ミニトマト(小中のみ) みそ汁	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70		精白米(自校)	68		精白米(委託)	70		コッペパン	30		精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6		米粒麦 自校	6		米粒麦 委託	6		牛乳	206		米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7		米粒麦 自校	7		米粒麦 委託	7					米粒麦 委託	7
	牛乳	206		鉄強化米	0.3		牛肉(3×3cmスライス)	25		スバゲティ(ハーフ)	35		牛乳	206
				赤じそ粉	2		じゃがいも	35		ゆで塩	1.5			
				牛乳	206		玉葱	35		ベーコン(短冊)	8			
	豚肉並(3×3cmスライス)	45					(袋)トマト水煮	15		(冷)短冊いか(1×4cm)	15		(冷)さばの生姜煮	幼・小 50
	生姜	0.5		鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	15		なす	15		(冷)むきえび	10		(冷)さばの生姜煮	中 70
	玉葱	45		鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	10		なたね油	2		白ぶどう酒	2			
	人参	10		清酒	1		人参	10		玉葱	40		もやし	25
	しめじ	7		高野豆腐(サイコロ)	15		(冷)むき枝豆 1kg	5		しめじ	8		キャベツ	15
	中ねぎ	5		玉葱	40		にんにく	0.5		きゅうり	15		人参	5
	サラダ油	2		人参	10		生姜	0.2		人参	5		炒り白ごま	1
	ねり梅	7		(冷)さやいんげん 500g	7		サラダ油	2		ピーマン	5		(個)ゆずかつおドレッシング	10
	上白糖	2		生しいたけ(スライス)県産・1kg	5		小麦粉	5		にんにく	0.3			
	赤みそ	1.5		しょうゆ	3		サラダ油	5		(袋)トマト水煮	30		ミニトマト	30
	しょうゆ	1		三温糖	2.5		カレー粉	1.1		粉チーズ	3			
	清酒	1		食塩	0.2		(袋)がらスープ	3		サラダ油	2		油揚げ	7
	炒り白ごま	1		削り節 だし用	2		(袋)トマトケチャップ 1kg	2		(袋)トマトケチャップ 1kg	5		大根	20
		湯	50	ウスターソース	1.7	赤ぶどう酒	5	玉葱	15					
じゃがいも	55	もやし	30	とんかつソース	1	ウスターソース	1	中ねぎ	5					
ゆで塩	1.1	小松菜	20	しょうゆ	1	上白糖	1	干しわかめ(カット)	0.6					
		人参	5	チャツネ 450g	1	食塩	0.3	中みそ	6					
豆腐	25	きゅうり	10	赤ぶどう酒	1	こしょう	0.05	甘みそ	5					
油揚げ	7	炒り白ごま	1	食塩	0.7	チキンコンソメ	0.3	煮干し だし用	4					
洗いごぼう	13	(個)和風ドレッシング	8	チキンコンソメ	0.5	一味	0.01	湯	120					
つきこんにやく	10	(個)みかんジュース	125	こしょう	0.04									
人参	7			湯	85	キャベツ	25							
中ねぎ	5			牛乳	206	きゅうり	25							
しょうゆ	2			(乾)海藻ミックス	1	(缶)ホールコーン	5							
食塩	0.5			キャベツ	35	赤パプリカ	5							
削り節 だし用	4			ぎゅうり	20	(個)イタリアンドレッシング	8							
出し昆布	1			(個)青じそドレッシング	8									
水	120			(個)キャンディチーズ 5g 鉄強化	15	(個)冷凍みかん	80							

26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
	鉄強化米	0.3
牛乳	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	15
あつあげとなすのみそいため 中華サラダ 小魚アーモンド(小中のみ)	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
でんぶん	1	
豆板醤	0.03	
湯	20	
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	
(個)小魚入りアーモンド	8	

27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
牛乳	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	18
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	12
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	清酒	2
	でんぶん	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	

28日(水)

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 切ほし大根のサラダ たまごスープ ヨーグルト(小中のみ)	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	
でんぶん	0.3	
湯	140	
(個)ヨーグルト 鉄分強化	70	

29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
	(冷)ハンバーグ ボイル用・鉄分強化・減塩	幼・小 60
ハンバーゲトマトソースかけ ゆで野菜 マカロニスープ	(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)トマトビュレ 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)ブロックリー 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	

30日(金)

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(小中のみ)	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	
でんぶん	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	