

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 ツ ク ス ナ 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
ご は ん 牛 乳 ぶ た キ ム チ ナ ム ル 豆 乳 プ リ ン （ 小 中 の み ）	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	

5日(水)		
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 セ タ 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 一ロカット打ち粉付き	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)セタゼリー	50	

6日(木)		
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 （ 小 中 の み ）	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)がらすープ	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	

7日(金)		
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 （ 小 中 の み ） 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	

10日(月)			11日(火)			12日(水)			13日(木)			14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				
カレーピラフ 牛乳 かぼちやのサラダ うずらたまごとチンゲンサイのスープ	精白米(自校)	60	ビビンバ(麦ごはん) 牛乳 もち麦のサムゲタン ヨーグルト(小中のみ)	精白米(委託)	60	コッペパン コッペパン 牛乳 とり肉のコンフレークフライ ゆでえだ豆 トマトのスープ チーズ(小中のみ)	コッペパン	50	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(小中のみ)	精白米(委託)	60	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(小中のみ)	精白米(自校)	68				
	鉄強化米	0.5		精白米(委託)	70		コッペパン	50		精白米(委託)	70		精白米(自校)	75				
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	10		米粒麦 委託	6		牛乳	206		米粒麦 委託	6		米粒麦 委託	7	鉄強化米	0.5	(缶)ホールコーン	16
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	5		米粒麦 委託	7					牛乳	206		米粒麦 委託	7			清酒	1.5
	白ぶどう酒	1								豚肉並(2×3cmスライス)	20						食塩	0.8
	玉葱	20		牛肉(3×2cmスライス)	40					冷)鶏むね肉コンフレークフライ	幼、小1-3 40						出し昆布	1
	人参	20		しょうゆ	3.5					冷)鶏むね肉コンフレークフライ	小4-6 50						牛乳	206
	エリンギ(1×2×0.3cm)県産	8		三温糖	1.5					冷)鶏むね肉コンフレークフライ	中 60							
	(冷)グリーンピース	5		清酒	1					なたね油	4							
	サラダ油	1.5		にんにく	1.5													
	食塩	0.8		中ねぎ	1					(冷)さやつき枝豆	20							
	こしょう	0.03		ごま油	1					ゆで塩	0.5							
	カレー粉	0.7		炒り白ごま	2													
	チキンコンソメ	0.5		一味	0.01					ベーコン(短冊)	5							
	ウスターソース	1		もやし	40					玉葱	35							
				(冷)ほうれん草	25					人参	10							
	牛乳	206		人参	10					キャベツ	20							
				(個)韓国ナムドレッシング	10					セロリ	1							
	(生)かぼちや(2×2cm)	50		牛乳	206					サラダ油	0.5							
	人参	5								(袋)トマト水煮	20							
	(缶)ホールコーン	5		鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	8					(袋)がらスープ	4							
	(個)マヨネーズ	8		鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	4					チキンコンソメ	0.4							
	ゆで塩	0.5		もち麦	7					食塩	0.4							
		玉葱	30			こしょう	0.03											
ベーコン(短冊)	5	人参	7			ローリエ	0.1											
(レト)うずら卵 1kg	25	中ねぎ	5			湯	110											
玉葱	25	干しいたけ(スライス)	0.8															
チンゲンサイ	15	生姜	0.5			(個)チーズ 鉄強化	13.5											
人参	5	にんにく	0.5															
春雨(8~10cm)	5	サラダ油	0.5															
サラダ油	0.5	(袋)がらスープ	4															
(袋)がらスープ	4	食塩	0.6															
食塩	0.4	しょうゆ	0.5															
こしょう	0.03	チキンコンソメ	0.6															
しょうゆ	0.5	ごま油	0.2															
チキンコンソメ	0.3	湯	120															
ごま油	0.5																	
湯	120	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70															

18日(火)			19日(水)			20日(木)													
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 しじみのつくだ煮(中のみ) 牛乳 さばのみそ煮 切ほし大根のあえもの とうがん入りふしめん汁	精白米(委託)	60	コッペパン	コッペパン	50	麦ごはん	精白米(委託)	60											
	精白米(委託)	70	コッペパン	コッペパン	50		精白米(委託)	70											
	米粒麦 委託	6		牛乳	206	牛乳	米粒麦 委託	6											
	米粒麦 委託	7					米粒麦 委託	7											
				牛乳		粗挽きウインナー(1cm)	25	牛乳	206										
	しじみ佃煮	12.5	牛乳	玉葱	30	チンジャオロース	牛肉(1×3×0.5cm)	30											
	牛乳	206	ラタトゥイユ	なす	30	ビーフン担々スープ	清酒	1											
	(冷)さばのみそ煮	幼、小 50		ズッキーニ	10		たけのこ水煮(ホール)	20											
	(冷)さばのみそ煮	中 70		(生)かぼちゃ(2×2cm)	25		ピーマン	20											
				にんにく	0.5		玉葱	15											
	きゅうり	15	ビーフン	サラダ油	1		人参	10											
	切干し大根	5	ズサラダ	(袋)トマト水煮	15		生姜	0.5											
	人参	7		(袋)トマトケチャップ 1kg	8		サラダ油	1											
	オクラ	10		上白糖	0.5		しょうゆ	4											
	(乾)刻み昆布	0.5		赤ぶどう酒	1		上白糖	1.5											
	炒り白ごま	1		ウスターソース	0.3		オイスターソース	0.7											
	(個)和風ドレッシング	8		チキンコンソメ	0.4		でんぶん	0.5											
				食塩	0.2		ごま油	0.5											
	ふしめん	6		こしょう	0.02														
	玉葱	20		湯	20		豚肉並ミンチ	10											
ミニ冬瓜	15		(冷)大豆水煮	10		豆板醤	0.1												
人参	5		キャベツ	30		清酒	1												
中ねぎ	5		きゅうり	15		にんにく	0.3												
しょうゆ	0.5		人参	5		生姜	0.3												
食塩	0.4		(個)塩煎ごまドレッシング	8		ビーフン	5												
削り節 だし用	4					玉葱	10												
出し昆布	1		(個)ももゼリー 国産	40		人参	7												
水	140					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												