

| 1日(金)          |                |              |
|----------------|----------------|--------------|
| 献立名            | 食品名            | 一人当り<br>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          |
|                |                |              |
| さけのきのこあんかけ     | 冷)鮭2cm角切・骨なし   | 55           |
|                | 清酒             | 1.5          |
|                | 食塩             | 0.1          |
|                | でんぷん           | 6            |
|                | なたね油           | 4            |
|                | えのきたけ          | 4            |
|                | しめじ            | 4            |
|                | サラダ油           | 0.6          |
|                | しょうゆ           | 2            |
|                | 上白糖            | 1.2          |
|                | みりん            | 0.7          |
| ひじきと大豆の五目煮     | でんぷん           | 0.3          |
|                | 湯              | 6            |
|                |                |              |
|                | 牛赤肉(2×2cmスライス) | 8            |
|                | 清酒             | 1            |
|                | (冷)大豆水煮        | 12           |
|                | つきこんにやく        | 20           |
|                | (乾)ひじき         | 1.5          |
|                | 人参             | 10           |
|                | (冷)さやいんげん 500g | 3            |
| まんばのごまドレッシングあえ | サラダ油           | 0.5          |
|                | しょうゆ           | 2.2          |
|                | 上白糖            | 1.2          |
|                | みりん            | 0.5          |
|                | 湯              | 7            |
|                |                |              |
|                | (生)まんば         | 30           |
|                | もやし            | 25           |
|                | 人参             | 5            |
|                | 炒り白ごま          | 1            |
|                | しょうゆ           | 2            |
| 食酢             | 1.5            |              |
| 上白糖            | 1              |              |
| サラダ油           | 0.5            |              |
| ごま油            | 0.5            |              |
|                |                |              |
|                |                |              |

| 4日(月)   |                   |              | 5日(火)  |                     |              | 6日(水)  |                 |              | 7日(木)   |                   |              | 8日(金)  |                  |              |
|---|-------------------|--------------|--|---------------------|--------------|--|-----------------|--------------|---|-------------------|--------------|--|------------------|--------------|
| 献立名   | 食品名               | 一人当り<br>正味分量 | 献立名  | 食品名                 | 一人当り<br>正味分量 | 献立名  | 食品名             | 一人当り<br>正味分量 | 献立名   | 食品名               | 一人当り<br>正味分量 | 献立名  | 食品名              | 一人当り<br>正味分量 |
| コッ<br>ペ<br>パ<br>ン<br><br>牛<br>乳<br><br>は<br>く<br>さ<br>い<br>の<br>ク<br>リ<br>ー<br>ム<br>煮<br>ブ<br>ロ<br>ッ<br>コ<br>リ<br>ー<br>の<br>サ<br>ラ<br>ダ | コッペパン             | 50           | と<br>り<br>こ<br>ぼ<br>う<br>ピ<br>ラ<br>フ<br>( <small>麦入り</small> )<br>牛<br>乳<br>ビ<br>ー<br>フ<br>ン<br>サ<br>ラ<br>ダ<br>う<br>ず<br>ら<br>た<br>ま<br>ご<br>の<br>ス<br>ー<br>プ<br>ミ<br>ッ<br>ク<br>ス<br>ナ<br>ツ<br>ツ<br>( <small>中のみ</small> ) | 精白米(自校)             | 59           | 麦<br>こ<br>は<br>ん<br>牛<br>乳<br>さ<br>ん<br>ま<br>の<br>か<br>ば<br>焼<br>き<br>風<br>ロ<br>メ<br>イ<br>ン<br>レ<br>タ<br>ス<br>の<br>あ<br>え<br>も<br>の<br>す<br>い<br>と<br>ん<br>汁 | 精白米(委託)         | 60           | ご<br>は<br>ん<br>牛<br>乳<br>こ<br>う<br>や<br>ど<br>う<br>ふ<br>の<br>う<br>ま<br>煮<br>食<br>べ<br>て<br>菜<br>の<br>ゆ<br>ず<br>香<br>あ<br>え<br>み<br>か<br>ん<br>( <small>小中のみ</small> ) | 精白米(自校)           | 72           | コ<br>ッ<br>ペ<br>パ<br>ン<br><br>牛<br>乳<br>フ<br>ラ<br>イ<br>ド<br>チ<br>キ<br>ン<br>チ<br>ョ<br>ッ<br>ブ<br>ド<br>サ<br>ラ<br>ダ<br><br>コ<br>ー<br>ン<br>ス<br>ー<br>プ | コッペパン(丸型)        | 50           |
|   | コッペパン             | 60           |  | 米粒麦 自校              | 6            |  | 精白米(委託)         | 70           |   | 精白米(自校)           | 80           |  | コッペパン(丸型)        | 60           |
|   | 牛乳                | 206          |  | 鉄強化米                | 0.5          |  | 米粒麦 委託          | 6            |   | 鉄強化米              | 0.5          |  | 牛乳               | 206          |
|   |                   |              |  | (冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)  | 9            |  | 米粒麦 委託          | 7            |   | 牛乳                | 206          |  |                  |              |
|   |                   |              |  | (冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm) | 6            |  | 牛乳              | 206          |   |                   |              |  |                  |              |
|   | 豚肉並(2×2cmスライス)    | 20           |  | 洗いごぼう               | 15           |  |                 |              |   |                   |              |  |                  |              |
|   | 白ぶどう酒             | 1            |  | 人参                  | 5            |  | (冷)さんま開き でんぶん付き | 40           |   | 豚肉並(2×2cmスライス)    | 25           |  | 冷)フライドチキン        | 幼 40         |
|   | ベーコン(短冊)          | 5            |  | (冷)むき枝豆 1kg         | 5            |  | なたね油            | 4            |   | 清酒                | 1            |  | 冷)フライドチキン        | 小 50         |
|   | 白菜                | 40           |  | (缶)ホールコーン           | 5            |  | 生姜              | 1.2          |   | 高野豆腐(サイコロ)        | 18           |  | 冷)フライドチキン        | 中 60         |
|   | 玉葱                | 40           |  | 干しいたけ(スライス)         | 0.5          |  | しょうゆ            | 2.5          |   | 玉葱                | 30           |  | なたね油             | 4            |
|   | じゃがいも             | 30           |  | ごま油                 | 1            |  | 上白糖             | 2.5          |   | 人参                | 8            |  | (レト)まぐろ油漬        | 8            |
|   | エリンギ(1×3×0.3cm)県産 | 10           |  | 清酒                  | 1            |  | しょうゆ            | 1.8          |   | (冷)さやいんげん 500g    | 7            |  | マカロニ(シエル)        | 5            |
|   | 人参                | 10           |  | 清酒                  | 1            |  | みりん             | 1.8          |   | 生しいたけ(スライス)県産・1kg | 4            |  | 人参               | 10           |
|   | サラダ油              | 0.5          |  | チキンコンソメ             | 1.2          |  | 清酒              | 1.8          |   | しょうゆ              | 3.5          |  | きゅうり             | 15           |
|   | 小麦粉               | 3.5          |  | 食塩                  | 0.3          |  | でんぶん            | 0.2          |   | 三温糖               | 3            |  | キャベツ             | 13           |
|   | サラダ油              | 3            |  | こしょう                | 0.03         |  | 湯               | 9            |   | 食塩                | 0.3          |  | セロリ              | 2            |
|   | (袋)がらスープ          | 3            |  | 牛乳                  | 206          |  | ロメインレタス         | 30           |   | 削り節 だし用           | 2            |  | 食酢               | 1.5          |
|   | チキンコンソメ           | 0.5          |  |                     |              |  | もやし             | 30           |   | 水                 | 50           |  | 上白糖              | 1.2          |
|   | 食塩                | 0.4          |  | ローズハム(短冊)卵抜き        | 7            |  | 人参              | 10           |   |                   |              |  | (冷)レモン果汁 県産・500g | 1            |
|   | こしょう              | 0.02         |  | もやし                 | 25           |  | しょうゆ            | 2.5          |   | 食べて菜              | 25           |  | サラダ油             | 1            |
| 調理用牛乳   | 25                | チンゲンサイ       | 15   | 食酢                  | 2.2          | もやし  | 25              | 食塩           | 0.3   |                   |              |  |                  |              |
| 生クリーム   | 2                 | 人参           | 8  | ごま油                 | 1            | キャベツ   | 20              | こしょう         | 0.03  |                   |              |  |                  |              |
| ピザ用チーズ  | 1.5               | ビーフン         | 5  | 上白糖                 | 1.2          | しょうゆ   | 2.3             |              |   |                   |              |  |                  |              |
| 湯   | 50                | しょうゆ         | 2.5  | 炒り白ごま               | 1            | ゆず酢  | 1.7             | ベーコン(短冊)     | 7   |                   |              |  |                  |              |
|   |                   | 食酢           | 2.5  |                     |              | 上白糖  | 1.1             | (缶)クリームコーン   | 40  |                   |              |  |                  |              |
| (生)ブロッコリー(カット)県産  | 25                | 上白糖          | 1.3  | (冷)すいとん             | 15           |  |                 | (缶)ホールコーン    | 5   |                   |              |  |                  |              |
| キャベツ  | 30                | からし粉         | 0.06   | 玉葱                  | 30           | みかん  | 80              | 玉葱           | 30  |                   |              |  |                  |              |
| (缶)ホールコーン   | 5                 |              |  | 人参                  | 10           |  |                 | パセリ          | 0.5   |                   |              |  |                  |              |
| 食酢  | 3                 | (レト)うずら卵1kg  | 25   | 油揚げ                 | 8            |  |                 | サラダ油         | 0.5   |                   |              |  |                  |              |
| 上白糖   | 1                 | 玉葱           | 30   | 中ねぎ                 | 5            |  |                 | (袋)がらスープ     | 4   |                   |              |  |                  |              |
| オリーブ油   | 1                 | 人参           | 5  | 中みそ                 | 5            |  |                 | コーンスターチ      | 1.5   |                   |              |  |                  |              |
| サラダ油  | 0.5               | えのきたけ        | 5  | 甘みそ                 | 5            |  |                 | 食塩           | 0.5   |                   |              |  |                  |              |
| 食塩  | 0.4               | 中ねぎ          | 5  | 煮干し だし用             | 4            |  |                 | こしょう         | 0.03  |                   |              |  |                  |              |
| こしょう  | 0.03              | (袋)がらスープ     | 4  | 湯                   | 110          |  |                 | チキンコンソメ      | 0.3   |                   |              |  |                  |              |
|   |                   | しょうゆ         | 0.5  |                     |              |  |                 | 湯            | 100   |                   |              |  |                  |              |
|   |                   | チキンコンソメ      | 0.3  |                     |              |  |                 |              |   |                   |              |  |                  |              |
|   |                   | 食塩           | 0.4  |                     |              |  |                 |              |   |                   |              |  |                  |              |
|   |                   | こしょう         | 0.03   |                     |              |  |                 |              |   |                   |              |  |                  |              |
|   |                   | 湯            | 125  |                     |              |  |                 |              |   |                   |              |  |                  |              |
|   |                   | (個)ミックスナッツ   | 15   |                     |              |  |                 |              |   |                   |              |  |                  |              |



| 18日(月)   |                |                | 19日(火)  |                  |              | 20日(水)                                      |               |                 | 21日(木)   |                       |              | 22日(金)  |                |              |
|--|----------------|----------------|---|------------------|--------------|---|---------------|-----------------|--|-----------------------|--------------|---|----------------|--------------|
| 献立名  | 食品名            | 一人当り<br>正味分量   | 献立名   | 食品名              | 一人当り<br>正味分量 | 献立名   | 食品名           | 一人当り<br>正味分量    | 献立名  | 食品名                   | 一人当り<br>正味分量 | 献立名   | 食品名            | 一人当り<br>正味分量 |
| ごはん<br>牛乳<br>ホイコーロー<br>たまごスープ<br>マファール<br>(小中のみ) | 精白米(自校)        | 72             | 麦ごはん<br>牛乳<br>煮しめ<br>まんばのあえもの<br>たつくり<br>いちごクリム大福<br>(小中のみ) | 精白米(委託)          | 60           | 大豆<br>ごはん(麦入り)<br>牛乳<br>大根のそぼろ煮<br>かぼちゃのみそ汁 | 精白米(自校)       | 59              | コッペパン<br>牛乳<br>魚のレモンソース<br>ゆでブロッコリー<br>マカロニスープ | コッペパン(丸型)             | 50           | 麦ごはん<br>牛乳<br>あつあげとひじきのうま煮<br>ちりめんあえ<br>ココアワッフル<br>(小中のみ) | 精白米(委託)        | 60           |
|  | 精白米(自校)        | 80             |   | 精白米(委託)          | 70           |   | 米粒麦 自校        | 6               |  | コッペパン(丸型)             | 60           |   | 精白米(委託)        | 70           |
|  | 牛乳             | 206            |   | 米粒麦 委託           | 6            |   | 鉄強化米          | 0.5             |  | 牛乳                    | 206          |   | 米粒麦 委託         | 6            |
|  | 豚肉並(3×3cmスライス) | 40             |   | 米粒麦 委託           | 7            |   | 牛肉(2×2cmスライス) | 15              |  | (冷)メルルーサ 2cm角切・疫付き替なし | 50           |   | 米粒麦 委託         | 7            |
|  | 清酒             | 1              |   | 牛乳               | 206          |   | (冷)大豆水煮       | 12              |  | 清酒                    | 2            |   | 牛乳             | 206          |
|  | しょうゆ           | 1              |   | 鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)  | 21           |   | 油揚げ           | 3               |  | 食塩                    | 0.1          |   | 豚肉並(3×3cmスライス) | 20           |
|  | キャベツ           | 40             |   | 鶏肉 もも・皮なし(2×2cm) | 14           |   | 人参            | 5               |  | でんぷん                  | 8            |   | (冷)厚揚げ(カット)1kg | 50           |
|  | 玉葱             | 35             |   | 清酒               | 1            |   | (冷)むき枝豆 1kg   | 5               |  | なたね油                  | 6            |   | つきこんにやく        | 20           |
|  | たけのこ水煮(ホール)    | 15             |   | 板こんにやく           | 25           |   | サラダ油          | 0.8             |  | (冷)レモン果汁 県産・500g      | 4            |   | 人参             | 10           |
|  | 人参             | 10             |   | 洗いごぼう            | 25           |   | 清酒            | 2               |  | 上白糖                   | 3            |   | (冷)さやいんげん 500g | 5            |
|  | ピーマン           | 8              |   | 大根               | 20           |   | しょうゆ          | 2               |  | 食塩                    | 0.5          |   | (乾)ひじき         | 3            |
|  | 生姜             | 1              |   | れんこん(いちょう5mm)    | 20           |   | 上白糖           | 0.5             |  | 牛乳                    | 206          |   | サラダ油           | 1            |
|  | にんにく           | 0.5            |   | 金時人参             | 10           |   | 食塩            | 0.5             |  | 鶏肉 ひき肉                | 20           |   | しょうゆ           | 4            |
|  | ごま油            | 1              |   | (冷)さやいんげん 500g   | 8            |   | 大根            | 80              |  | 大根                    | 80           |   | 三温糖            | 3            |
|  | 赤みそ            | 2              |   | 干しいたけ(スライス)      | 0.8          |   | 人参            | 10              |  | 人参                    | 10           |   | みりん            | 0.5          |
|  | 上白糖            | 0.7            |   | ごま油              | 1.5          |   | (冷)グリーンピース    | 5               |  | 生姜                    | 0.5          |   | 水              | 20           |
|  | 清酒             | 1              |   | しょうゆ             | 3.5          |   | 生姜            | 0.5             |  | サラダ油                  | 0.5          |   | 上乾ちりめん         | 5            |
|  | しょうゆ           | 1.5            |   | 中双糖              | 2.5          |   | サラダ油          | 0.5             |  | しょうゆ                  | 3            |   | もやし            | 30           |
|  | 豆板醤            | 0.05           |   | でんぷん             | 0.7          |   | しょうゆ          | 3               |  | 上白糖                   | 1.7          |   | 小松菜            | 25           |
|  | 鶏卵             | 20             |   | 水                | 6            |   | 上白糖           | 1.7             |  | 清酒                    | 1            |   | 人参             | 5            |
| 玉葱   | 25             | (生)まんば         | 30  | 清酒               | 1            | みりん   | 1             | しょうゆ            | 2.3  |                       |              |   |                |              |
| 人参   | 7              | もやし            | 25  | みりん              | 1            | でんぷん  | 0.5           | ポン酢             | 0.7  |                       |              |   |                |              |
| しめじ  | 7              | 人参             | 5   | でんぷん             | 0.5          | だし汁   | 10            | (個)ココアワッフル 鉄分強化 | 28   |                       |              |   |                |              |
| 中ねぎ  | 3              | しょうゆ           | 2   | だし汁              | 10           | 油揚げ   | 7             |                 |  |                       |              |   |                |              |
| (袋)がらスープ   | 4              | 食酢             | 1.5   | 油揚げ              | 7            | (生)かぼちゃ(2×2cm)                              | 30            |                 |  |                       |              |   |                |              |
| チキンコンソメ  | 0.5            | 上白糖            | 1   | 玉葱               | 25           | 玉葱  | 25            |                 |  |                       |              |   |                |              |
| 食塩   | 0.3            | サラダ油           | 0.5   | 中ねぎ              | 5            | 中ねぎ   | 5             |                 |  |                       |              |   |                |              |
| こしょう   | 0.03           | ごま油            | 0.5   | 中みそ              | 6            | 中みそ   | 6             |                 |  |                       |              |   |                |              |
| 湯  | 120            |                |   | 甘みそ              | 5            | 煮干し だし用                                     | 4             |                 |  |                       |              |   |                |              |
| (個)中華菓子(マファール)                                   | 10             | かえり            | 6   | 上白糖              | 0.7          | 水   | 120           |                 |  |                       |              |   |                |              |
|  |                | 炒り白ごま          | 1   | しょうゆ             | 0.35         |   |               |                 |  |                       |              |   |                |              |
|  |                | みりん            | 0.9   | 水                | 0.7          |   |               |                 |  |                       |              |   |                |              |
|  |                | 上白糖            | 0.7   |                  |              |   |               |                 |  |                       |              |   |                |              |
|  |                | しょうゆ           | 0.35  |                  |              |   |               |                 |  |                       |              |   |                |              |
|  |                | 水              | 0.7   |                  |              |   |               |                 |  |                       |              |   |                |              |
|  |                | (個)大福もち(豆乳いちご) | 30  |                  |              |   |               |                 |  |                       |              |   |                |              |