

1日(月)			2日(火)											
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									
ごはん しじみの つくだ煮 (小中の み) 牛乳 こうや どうふ うま煮 ちりめん あえ	精白米(自校)	68	麦	精白米(委託)	60									
	精白米(自校)	75	ごはん	精白米(委託)	70									
	鉄強化米	0.5		米粒麦 委託	6									
	(レト)しじみ佃煮	10		米粒麦 委託	7									
	牛乳	206	牛乳	牛乳	206									
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12	八宝菜	豚肉赤身(3×3cmスライス)	20									
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8		生姜	1									
	清酒	1		しょうゆ	1									
	高野豆腐(サイコロ)	15	中華	(冷)短冊いか(1×4cm)	15									
	玉葱	40	サラダ	清酒	0.5									
	人参	10	ダ	(レト)うずら卵	20									
	(冷)さやいんげん	7		玉葱	40									
	生しいたけ(スライス)	5	かえり	白菜	30									
	しょうゆ	2.8	の	たけのこ水煮(ホール)	15									
	三温糖	2.5	ごま	チンゲンサイ	15									
	食塩	0.2	が	人参	10									
	削り節 だし用	2	ら	生しいたけ(スライス)	5									
	湯	50	め	サラダ油	2									
	上乾ちりめん	5	(小	しょうゆ	0.8									
	大根	30	中	チキンコンソメ	0.5									
	きゅうり	15	の	食塩	0.3									
	人参	5	み)	こしょう	0.04									
	上白糖	2		でんぷん	1									
すだち酢	1.5		湯	8										
食酢	1.5		もやし	35										
しょうゆ	0.3		きゅうり	20										
食塩	0.1		人参	5										
			さくらげ(せん切り)	0.2										
			しょうゆ	2.5										
			食酢	2										
			上白糖	1.5										
			ごま油	1										
			かえり	5										
			炒り白ごま	1										
			みりん	0.8										
			上白糖	0.6										
			しょうゆ	0.3										
			水	0.6										

8日(月)			9日(火)			10日(水)			11日(木)			12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(丸型)	50	麦ごはん	精白米(委託)	60	えんどうごはん	精白米(自校)	68	麦ごはん	精白米(委託)	60	きなこ	コッペパン	50
	コッペパン(丸型)	50		精白米(委託)	70		精白米(自校)	75		精白米(委託)	70		コッペパン	50
牛乳	牛乳	206	牛乳	米粒麦 委託	6	牛乳	(冷)むきえんどう	10	牛乳	米粒麦 委託	6	茶あげパン	なたね油	4
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	30		米粒麦 委託	7		清酒	1.5		米粒麦 委託	7		三温糖	5
とり肉のレモンソースかけ	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	20	肉じゃが	牛乳	206	牛乳	食塩	0.8	さばのかぼす煮	牛乳	206	牛乳	青大豆きな粉	4
	清酒	1		牛肉(2×2cmスライス)	30		出し昆布	1		(冷)さば かぼすレモン煮	幼小 50		煎茶(粉末)	0.4
ごぼうサラダ	でんぷん	6	おひたし	じゃがいも	85	ぶた肉とごぼうの煮もの	牛乳	206	そばの塩ゆで	(冷)さば かぼすレモン煮	中 70	肉だんごのスープ	食塩	0.01
	なたね油	5		玉葱	40		豚肉赤身(3×3cmスライス)	30		(冷)そら豆	20		紙ナフキン	1
コンソメスープ	(冷)レモン果汁	4	小魚のあま酢煮	つきこんにやく	15	小松菜のあえもの	洗いごぼう	35	みそ汁	(冷)さば かぼすレモン煮	20	野菜サラダ	牛乳	206
	上白糖	3		(冷)さやいんげん	10		板こんにやく	35		食塩	0.7		牛乳	206
ごぼう	しょうゆ	2.2	小魚のあま酢煮	サラダ油	1	小松菜のあえもの	人参	15	野菜マフィン(中のみ)	油揚げ	5	野菜マフィン(中のみ)	玉葱	35
	水	1.5		しょうゆ	4		(冷)さやいんげん	7		たけのこ水煮(ホール)	10		人参	10
ごぼう	洗いごぼう	25	小魚のあま酢煮	しょうゆ	4	小松菜のあえもの	サラダ油	1	野菜マフィン(中のみ)	キャベツ	20	野菜マフィン(中のみ)	チンゲンサイ	12
	きゅうり	15		中双糖	3		しょうゆ	4		玉葱	15		春雨(太め5cm)	3
ごぼう	人参	10	小魚のあま酢煮	清酒	3	小松菜のあえもの	中双糖	1.5	野菜マフィン(中のみ)	人参	5	野菜マフィン(中のみ)	生しいたけ(スライス)	4
	(缶)ホールコーン	5		食塩	0.1		みりん	2		中ねぎ	5		春雨(太め5cm)	3
ごぼう	焙煎ごまドレッシング	10	小魚のあま酢煮	湯	5	小松菜のあえもの	清酒	1.5	野菜マフィン(中のみ)	中みそ	6	野菜マフィン(中のみ)	生姜	0.5
	ベーコン(短冊)	5		もやし	30		でんぷん	0.5		甘みそ	5		サラダ油	0.5
ごぼう	玉葱	20	小魚のあま酢煮	小松菜	25	小松菜のあえもの	湯	8	野菜マフィン(中のみ)	煮干し だし用	4	野菜マフィン(中のみ)	(袋)がらスープ	4
	じゃがいも	30		人参	5		小松菜	25		水	120		しょうゆ	2
ごぼう	人参	7	小魚のあま酢煮	しょうゆ	2.5	小松菜のあえもの	小松菜	25	野菜マフィン(中のみ)	水	120	野菜マフィン(中のみ)	清酒	1
	セロリ	5		花かつお	1		キャベツ	35		(個)野菜マフィン	25		食塩	0.2
ごぼう	パセリ	0.5	小魚のあま酢煮	上乾ちりめん	4	小松菜のあえもの	人参	5	野菜マフィン(中のみ)	水	120	野菜マフィン(中のみ)	こしょう	0.03
	サラダ油	0.5		食酢	1		食酢	2.5		煮干し だし用	4		湯	120
ごぼう	(袋)がらスープ	4	小魚のあま酢煮	ポン酢	1	小松菜のあえもの	しょうゆ	2	野菜マフィン(中のみ)	水	120	野菜マフィン(中のみ)	湯	120
	チキンコンソメ	0.3		三温糖	1.2		上白糖	1.2		野菜マフィン(中のみ)	25		キャベツ	30
ごぼう	食塩	0.5	小魚のあま酢煮	炒り白ごま	0.4	小松菜のあえもの	ごま油	0.7	野菜マフィン(中のみ)	水	120	野菜マフィン(中のみ)	人参	5
	こしょう	0.03					(個)チョコクレープ	30		野菜マフィン(中のみ)	25		(缶)ホールコーン	5
ごぼう	しょうゆ	0.2	小魚のあま酢煮			小松菜のあえもの			野菜マフィン(中のみ)	水	120	野菜マフィン(中のみ)		
	湯	120												

15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
あつあげとチンゲンサイのみそいため ごまあえ	豚肉並ミンチ	15
	清酒	2
	生姜	0.6
	にんにく	0.2
	(冷)厚揚げ(カット)	50
	玉葱	40
	人参	10
	たけのこ水煮(ホール)	8
	生しいたけ(スライス)	2
	チンゲンサイ	20
	ごま油	0.8
	中双糖	2
	チキンコンソメ	0.6
	しょうゆ	2.2
	赤みそ	3
	豆板醤	0.03
	でんぷん	1
	湯	20
	もやし	30
	キャベツ	25
人参	10	
炒り白ごま	1	
和風ドレッシング	8	

16日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
山菜ごはん	精白米(自校)	60
	鉄強化米	0.5
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	12
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	8
牛乳	清酒	1
	油揚げ	5
野菜のあえもの とん汁 プリン(小中のみ)	(レト)山菜ミックス	15
	人参	5
	サラダ油	1
	しょうゆ	3
	上白糖	1
	食塩	0.8
	牛乳	206
	小松菜	25
	もやし	35
	人参	5
	ゆずかつおドレッシング	8
	豚肉赤身(3×3cmスライス)	10
	さつまいも(2cm角)	40
	洗いごぼう	7
	つきこんにゃく	7
	人参	5
	もやし	5
	中ねぎ	5
	麦みそ	9
	煮干し だし用	4
水	110	
(個)プリン 鉄分強化	60	

17日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 かんぴょうのサラダ パイナップル(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
	牛肉(3×3cmスライス)	20
	玉葱	45
	じゃがいも	45
	人参	10
	エリンギ(1×3×0.3cm)	6
	(冷)グリーンピース	6
	にんにく	0.3
	サラダ油	1
	小麦粉	5
	バター	3
	サラダ油	2
	(袋)トマトピューレ	15
	(袋)トマト水煮	10
	(袋)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	2
	ウスターソース	2
食塩	0.8	
こしょう	0.07	
チキンコンソメ	0.5	
上白糖	0.5	
からし粉	0.15	
ローリエ	0.1	
ピザ用チーズ	3	
湯	80	
牛乳	206	
(乾)かんぴょう(2cm)	5	
きゅうり	15	
人参	5	
(乾)刻み昆布	0.5	
棒々鶏ドレッシング	8	
(個)冷凍生パイン	50	

18日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
みそラーメン 牛乳 さつまいものはちみつめえ ミニトマト(小中のみ) チーズ(中のみ)	(袋)中華めん	幼-小3 150
	(袋)中華めん	小4-6 200
	(袋)中華めん	中 250
	豚肉並(3×3cmスライス)	25
	清酒	1
	しょうゆ	0.8
	キャベツ	30
	もやし	15
	人参	10
	たけのこ水煮(ホール)	10
	中ねぎ	5
	にんにく	0.7
	ごま油	1
	(袋)がらスープ	4
	赤みそ	6.5
	清酒	1.5
	上白糖	1.5
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
豆板醤	0.1	
でんぷん	0.8	
湯	125	
牛乳	206	
さつまいも(2cm角)	50	
なたね油	4	
はちみつ	3	
三温糖	1	
食酢	0.6	
しょうゆ	0.5	
水	1	
ミニトマト	30	
(個)チーズ 鉄強化	13.5	

19日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン 牛乳 ポークビーンズ 海そうサラダ 日向夏ゼリー(中のみ)	米粉パン	50
	米粉パン	50
	牛乳	206
	豚肉並(3×3cmスライス)	25
	ベーコン(短冊)	5
	(冷)大豆水煮	30
	じゃがいも	45
	玉葱	40
	人参	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	(袋)トマトピューレ	6
	(袋)トマトケチャップ	3
	上白糖	1.2
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	湯	40
	(乾)海藻ミックス	1
キャベツ	25	
きゅうり	15	
人参	5	
青じそドレッシング	8	
(個)日向夏ゼリー	50	

22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	
あじのなんばんづけ	(冷)アジ 一口カット打ち粉付き	35	
	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	15	
	キャベツ	20	
	きゅうり	15	
	(缶)ホールコーン	5	
ゆずかつおドレッシング	8		
アスパラガスのサラダ	(レト)うずら卵	20	
	しめじ	10	
	玉葱	20	
	人参	5	
	中ねぎ	5	
	ふしめん	5	
	しょうゆ	0.6	
	食塩	0.7	
	削り節 だし用	5	
	湯	130	

23日(火)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
チキンライス(麦入り)	精白米(自校)	55	
	米粒麦 自校	5	
	鉄強化米	0.5	
	(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	
	人参	8	
	玉葱	12	
	エリンギ(1×3×0.3cm)	5	
	(冷)むき枝豆	5	
	バター	0.6	
牛乳	サラダ油	1	
	(袋)トマトケチャップ	13	
	ウスターソース	0.9	
	チキンコンソメ	0.5	
	食塩	0.45	
	こしょう	0.05	
	牛乳	206	
	キャベツ	25	
	きゅうり	20	
	人参	8	
	(乾)ひじき	1	
ひじきのサラダ	棒々鶏ドレッシング	8	
	ベーコン(短冊)	5	
	キャベツ	30	
	マカロニ(シエル)	7	
	玉葱	30	
	人参	8	
	セロリ	5	
	パセリ	0.5	
	サラダ油	0.5	
	ローリエ	0.1	
マカロニスूप	(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	
	(個)ココアワッフル 鉄分強化	28	

24日(水)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
食パン(袋入り)	(個)食パン(冷凍)	幼小 6枚切り1枚	
	(個)食パン(冷凍)	中 8枚切り2枚	
	牛乳	206	
	スパゲティ(ハーフ)	35	
	ゆで塩	1.3	
	ベーコン(短冊)	8	
	(レト)まぐろ油漬	15	
	キャベツ	40	
	玉葱	35	
牛乳	アスパラガス	10	
	エリンギ(1×3×0.3cm)	8	
	人参	8	
	にんにく	0.3	
	サラダ油	2	
	しょうゆ	1.2	
	食塩	0.2	
	こしょう	0.04	
	白ぶどう酒	1	
	チキンコンソメ	0.7	
ツナと野菜のスパゲティ	(レト)ミックスビーンズ	15	
	(冷)ブロッコリー	20	
	きゅうり	15	
	(缶)ホールコーン	5	
	イタリアンドレッシング	8	
	(個)キャンディチーズ 鉄強化	10	
ピーンズサラダ			
チーズ(小中のみ)			

25日(木)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
中華風たきこみおこわ	精白米(自校)	50	
	もち米	10	
	鉄強化米	0.5	
	焼き豚(1cm角切り)	20	
	たけのこ水煮(ホール)	10	
	人参	5	
	(冷)むき枝豆	5	
	中ねぎ	5	
	サラダ油	1	
	ごま油	1	
	しょうゆ	3	
牛乳	清酒	4	
	上白糖	0.8	
	食塩	0.3	
	牛乳	206	
	キャベツ	30	
	スナッパえんどう	15	
	きゅうり	10	
	(缶)ホールコーン	5	
	焙煎ごまドレッシング	8	
スナッパえんどうのサラダ	ボンレスハム(短冊)卵抜き	7	
	(レト)うずら卵	25	
	玉葱	30	
	チンゲンサイ	7	
	春雨(太め5cm)	5	
	きくらげ(せん切り)	1	
	サラダ油	0.5	
	(袋)がらスープ	4	
	食塩	0.4	
	しょうゆ	0.5	
	チキンコンソメ	0.3	
中華スープ	こしょう	0.03	
	ごま油	0.1	
	湯	120	
	(個)みかんジュース	125	

26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	
	牛乳	206	
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	24	
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	16	
	ベーコン(短冊)	5	
	じゃがいも	40	
	玉葱	40	
	しめじ	15	
とり肉のトマト煮	人参	10	
	にんにく	1	
	オリーブ油	1	
	(袋)トマト水煮	25	
	(袋)トマトケチャップ	3	
	赤ぶどう酒	1	
	上白糖	0.8	
	ウスターソース	0.7	
	チキンコンソメ	0.6	
	食塩	0.3	
	こしょう	0.03	
野菜とまぐろのソテー	湯	20	
	(レト)まぐろ油漬	15	
	白ぶどう酒	1	
	もやし	20	
	小松菜	20	
	エリンギ(1×3×0.3cm)	10	
	人参	10	
	(缶)ホールコーン	8	
	サラダ油	1	
	チキンコンソメ	0.2	
しょうゆ	0.2		
食塩	0.2		
こしょう	0.03		

