

1日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル フ フ イ ッ シ ュ バ ー ガ ー	コッペパン(丸型)	50
	コッペパン(丸型)	50
	(冷)白身魚フライ	幼 30
	(冷)白身魚フライ	小 50
	(冷)白身魚フライ	中 70
	なたね油	6
	キャベツ	35
	人参	10
	ゆで塩	0.5
	(個)濃厚ソース(小中のみ)	10
牛乳	206	
ミ ネ ス ト ロ ー ネ	ベーコン(短冊)	5
	(冷)白いんげん豆 1kg	18
	玉葱	40
	人参	10
	マカロニ(シエル)	7
	セロリ	2
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	(袋)トマト水煮	10
	(袋)がらスープ	4
チ ー ズ (中 の み)	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ	0.5
	ローリエ	0.1
	湯	120
	(個)スライスチーズ(鉄・Ca)	20

2日(金)

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
牛 乳	しょうゆ	3
	上白糖	1
	食塩	0.6
	牛乳	206
	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
	つきこんにゃく	10
新 た ま ね ぎ の み そ 汁	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
ヨ ー グ ル ト (中 の み)	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

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
麦ごはん	精白米(委託)	60	ガーリッククピラフ(麦入り)	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
	精白米(委託)	70		米粒麦 自校	5		黒糖パン	50		精白米(委託)	70		鉄強化米	0.3
	米粒麦 委託	6		鉄強化米	0.3		粉黒糖	7.5		米粒麦 委託	6		(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	15
	米粒麦 委託	7		(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	12		粉黒糖	7.5		米粒麦 委託	7		(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	10
	牛乳	206		(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	8		牛乳	206		牛乳	206		ごぼう(さきがき・ごはん用小さめ)	7
	豚肉並(3×3cmスライス)	25		白ぶどう酒	1		豚肉赤身(3cm角)	30		豚肉並(3×3cmスライス)	20		人参	7
	じゃがいも	80		玉葱	15		豚肉並(3cm角)	20		生姜	2		(冷)むき枝豆 1kg	5
	玉葱	50		人参	5		サラダ油	1		清酒	1		サラダ油	1.5
	つきこんにやく	25		エリンギ(1×2×0.3cm)県産	5		(乾)早煮昆布(カット)	0.8		(冷)短冊いか(1×4cm)	10		しょうゆ	2.5
	人参	10		(冷)むき枝豆 1kg	5		生姜	0.8		清酒	1		(レト)うずら卵1kg	25
(冷)さやいんげん 500g	5	にんにく	1	生葱	0.8	(レト)うずら卵1kg	25	玉葱	35					
サラダ油	1	サラダ油	1.4	にんにく	0.3	キャベツ	30	食塩	0.5					
しょうゆ	4	食塩	0.8	しょうゆ	2.5	キャベツ	30	出し昆布	1					
中双糖	3	こしょう	0.03	中双糖	2	たけのこ水煮(ホール)	15	牛乳	206					
清酒	3	牛乳	206	清酒	2.5	人参	15	中ねぎ	5					
食塩	0.1	ひじきサラダ		だし汁	15	中ねぎ	5	サラダ油	1					
湯	5	ズッキーニのスープ		ベーコン(短冊)	5	(袋)がらスープ	3	しょうゆ	1.7					
きゅうり	15	ベークン(短冊)	10	豆腐	15	しょうゆ	1.7	チキンコンソメ	0.4					
人参	5	(冷)白いんげん豆 1kg	10	キャベツ	25	食塩	0.4	炒り白ごま	1					
小松菜	10	玉葱	25	もやし	15	ごま油	0.4	(乾)刻み昆布	0.5					
もやし	30	じゃがいも	25	ゴーヤ	15	ごま油	0.04	ごま油	0.5					
(個)和風ドレッシング	8	ズッキーニ	15	人参	7	でんぶん	1	しょうゆ	2					
上乾ちりめん	4	人参	10	サラダ油	1	ごま油	0.5	みりん	1					
食酢	1	セロリ	1	しょうゆ	0.8	湯	50	上白糖	0.5					
ポン酢	1	サラダ油	0.5	ごま油	0.5	牛乳	206	だし汁	20					
三温糖	1.2	(袋)トマト水煮	15	チキンコンソメ	0.3	(冷)ししゃも	20	(冷)すいとん	25					
炒り白ごま	0.4	(袋)がらスープ	4	食塩	0.2	でんぶん	4	かまぼこスライス 冷蔵 1kg	7					
		チキンコンソメ	0.3	こしょう	0.03	なたね油	4	油揚げ	7					
		赤ぶどう酒	1	花かつお 1kg	0.5			つきこんにやく	10					
		食塩	0.5	玉葱	40			中ねぎ	5					
		こしょう	0.03	人参	10			しめじ	5					
		ローリエ	0.1	しめじ	7			しょうゆ	2					
		湯	120	中ねぎ	5			食塩	0.4					
				干しわかめ(カット)	0.8			削り節 だし用	4					
				(袋)がらスープ	1.5			出し昆布	1					
				清酒	1			水	130					
				しょうゆ	0.8			(個)日向夏ゼリー	50					
				チキンコンソメ	0.1									
				食塩	0.4									
				削り節 だし用	5									
				湯	140									

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		
コッペパン 牛乳 冷)太刀魚でんぶん付き なたね油 食塩 きゅうり アスパラガス (個)焙煎ごまドレッシング ベーコン(短冊) じゃがいも 玉葱 キャベツ 人参 セロリ ローリエ サラダ油 チキンコンソメ 食塩 こしょう (袋)がらスープ 湯	コッペパン	50	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 こうやどうふのうま煮 ごまあえ みかんジュース(小中のみ)	精白米(自校)	62	野菜 たつぷり 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 スパゲティ(ハーフ) ゆで塩 ベーコン(短冊) (冷)短冊いか(1×4cm) (冷)むきえび 白ぶどう酒 玉葱 しめじ 人参 ピーマン にんにく (袋)トマト水煮 粉チーズ サラダ油 (袋)トマトケチャップ 1kg 赤ぶどう酒 ウスターソース 上白糖 食塩 こしょう チキンコンソメ 一味 キャベツ きゅうり (缶)ホールコーン 赤パプリカ (個)イタリアンドレッシング (個)冷凍みかん	コッペパン	30	コッペパン	30
	コッペパン	50		精白米(委託)	70		精白米(自校)	68		精白米(委託)	70		コッペパン	30		
	牛乳	206		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	7		米粒麦 自校	7		米粒麦 委託	7					
							鉄強化米	0.3					牛肉(3×3cmスライス)	25		
							赤じそ粉	2					じゃがいも	35		
													玉葱	35		
							牛乳	206					(袋)トマト水煮	15		
													なす	15		
							豚肉並(3×3cmスライス)	45					なたね油	2		
							生姜	0.5					人参	10		
							玉葱	45					(冷)むき枝豆 1kg	5		
							人参	10					にんにく	0.5		
							しめじ	7					生姜	0.2		
							中ねぎ	5					サラダ油	2		
							サラダ油	2					小麦粉	5		
							ねり梅	7					サラダ油	5		
							上白糖	2					カレー粉	1.1		
							赤みそ	1.5					(袋)がらスープ	3		
				しょうゆ	1			(袋)トマトケチャップ 1kg	2							
				しょうゆ	1			ウスターソース	1.7							
				清酒	1			とんかつソース	1							
				炒り白ごま	1			しょうゆ	1							
								チャツネ 450g	1							
				じゃがいも	55			赤ぶどう酒	1							
				ゆで塩	1.1			食塩	0.7							
								チキンコンソメ	0.5							
				豆腐	25			こしょう	0.04							
				油揚げ	7			湯	85							
				洗いごぼう	13			牛乳	206							
				つきこんにやく	10											
				人参	7			(乾)海藻ミックス	1							
				中ねぎ	5			キャベツ	35							
				しょうゆ	2			きゅうり	20							
				食塩	0.5			(個)青じそドレッシング	8							
				削り節 だし用	4											
				出し昆布	1			キャンディチーズ 5g 鉄強化	15							
				水	120											

26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
さばのしょうが煮	(冷)さばの生姜煮 幼・小	50
	(冷)さばの生姜煮 中	70
ゆず香あえ	もやし	25
	キャベツ	15
	きゅうり	15
	人参	5
	炒り白ごま	1
	(個)ゆずかつおドレッシング	10
	ミニトマト	30
	油揚げ	7
	大根	20
	玉葱	15
	中ねぎ	5
	干しわかめ(カット)	0.6
みそ汁	中みそ	6
	甘みそ	5
	煮干し だし用	4
	湯	120

27日(火)

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
あつあげとなすのみそいため	豚肉赤身ミンチ	15
	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
中華サラダ	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
	でんぷん	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	

28日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン(袋入り)	コッペパン	50
	コッペパン	50
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	18
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	12
	清酒	2
	生姜	5
	でんぷん	15
	(冷)鶏レバー澱粉付き	15
	なたね油	5
	細ねぎ	1
	とり肉とレバーの香りあげ	中双糖
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	

29日(木)

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)	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	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	
でんぷん	0.3	
湯	140	
(個)ヨーグルト 鉄分強化	70	

30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	牛乳	206
	(冷)ハンバーグ ボイル用・鉄分強化・減塩	60
ハンバーグトマトソースかけ	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)トマトビュール 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	
ゆで野菜	(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	