

## 1日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
シー フー ドカ レー ピラ フ(麦 入り) 牛乳 ひじ きと チー ズの サラ ダ コン ソメ スー プ ココ アワ ツフ ル(小 中の み)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	鉄強化米	0.5
	(冷)あさりむき身	10
	(冷)むきえび	8
	(冷)短冊いか(1×2cm)	8
	白ぶどう酒	2
	玉葱	15
	人参	7
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	サラダ油	0.8
	ウスターソース	1
	カレー粉	0.8
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.55
	こしょう	0.03
	牛乳	206
	(レト)まぐろ油漬	10
	ダイスチーズ(4mm角)生食用	5
	(乾)ひじき	1.2
	キャベツ	20
	(冷)フロココリー 国産 1kg	20
	食酢	2.8
	サラダ油	1
	しょうゆ	1.5
	上白糖	0.8
	こしょう	0.02
	(冷蔵)ミニウインナー	10
	じゃがいも	30
	玉葱	25
	人参	10
	セロリ	2
	パセリ	0.5
サラダ油	1	
(袋)がらスープ	4	
しょうゆ	0.5	
食塩	0.4	
チキンコンソメ	0.3	
こしょう	0.03	
湯	110	
(糖)ココアワッフル 鉄分強化	28	

## 2日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 こは ん 牛 乳 さ ばの し ょ う が 煮 大 根 と 水 菜 の あ え も の す い と ん 汁 み か ん (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
	牛乳	206
	(冷)さばの生姜煮	幼・小 50
	(冷)さばの生姜煮	中 70
	大根	40
	きゅうり	15
	水菜	10
	(缶)ホールコーン	5
	花かつお 1kg	0.5
	食酢	2.5
	しょうゆ	2
	上白糖	1.2
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
	(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
	湯	110
	みかん	80

6日(月)			7日(火)			8日(水)			9日(木)			10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	精白米(自校)	66	米粉パン 牛乳	米粉パン	50	ちゃんぽんめん 牛乳	(袋)中華めん	150	麦ごはん 牛乳	精白米(委託)	60	黒米ごはん 牛乳	精白米(自校)	63
	精白米(自校)	73		米粉パン	60		(袋)中華めん	200		精白米(委託)	70		精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	6		牛乳	206		豚肉赤身(3×3cmスライス)	25		米粒麦 委託	6		黒米	2
	米粒麦 自校	7					しょうゆ	1		しょうゆ	7		もち米	9
	鉄強化米	0.5					清酒	0.5		牛乳	206		もち米	10
	牛乳	206					(レト)うずら卵1kg	20					食塩	0.65
							なると(3mm)	4					牛乳	206
							キャベツ	25					(冷)はまち 幼	40
							もやし	15					(冷)はまち 小	50
							人参	10					(冷)はまち 中	70
あつあげの あま酢煮	豚肉並(2×2cmスライス)	25	カレー ビー ンズ	(冷)大豆水煮	25	牛乳 さと いもの から あげ	じゃがいも	50	は ま ち の 照 り 焼 き 風	清酒	2	ち く ぜ ん 煮	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	18
	(冷)厚揚げ(カット)1kg	50		玉葱	45		たけのこ水煮(短冊切り)	7		清酒	2		鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	12
	白菜	25		人参	10		中ねぎ	7		でんぷん	7		清酒	1
	玉葱	20		にんにく	1		生姜	4		なたね油	4		板こんにやく	35
	たけのこ水煮(短冊切り)	15		パセリ	1		サラダ油	1		しょうゆ	2.8		洗いごぼう	25
	人参	10		サラダ油	1		(袋)がらスープ	4		三温糖	1.7		れんこん(いちょう8mm)	20
	中ねぎ	8		ウスターソース	4		しょうゆ	3.5		みりん	1.2		人参	15
	干しいたけ(スライス)	1		(袋)トマトピューレ 1kg	3		チキンコンソメ	0.5		でんぷん	0.3		(冷)さやいんげん 500g	8
	にんにく	0.5		上白糖	2		食塩	0.5		湯	9		ごま油	1.5
	サラダ油	1		チキンコンソメ	0.5		こしょう	0.03					しょうゆ	4
野菜のドレッシング あえ	しょうゆ	4	カレー粉	0.35	ごま油	0.3	キャベツ	30	中双糖	3				
	上白糖	3.5	食塩	0.2	豆板醤	0.1	小松菜	20	でんぷん	0.7				
	(袋)トマトケチャップ 1kg	3.2	こしょう	0.03	でんぷん	1	人参	7	だし汁	6				
	食酢	2.5	湯	25	湯	120	花かつお 1kg	0.8						
	清酒	1	(レト)まぐろ油漬	10	牛乳	206	しょうゆ	2	豆腐	30				
	チキンコンソメ	0.6	洗いごぼう	30			ポン酢	0.8	油揚げ	5				
	食塩	0.1	きゅうり	15					玉葱	20				
	でんぷん	1	人参	5					しめじ	7				
	水	10	(缶)ホールコーン	5					中ねぎ	5				
			焙煎ごまドレッシング	8.5					干しわかめ(カット)	0.5				
味つけ小魚 (小中のみ)	キャベツ	30			(個)さつまいもチップ	5			甘みそ	5.5				
	きゅうり	20							生しいたけ(スライス)県産・1kg	5				
	人参	10							しょうゆ	0.6				
	きくらげ(せん切り)	1							食塩	0.3				
	食酢	2							削り節 だし用	5				
	しょうゆ	2							湯	140				
	ごま油	1												
	上白糖	1.5												
	(個)味付小魚	5												

13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
	焼き豆腐	85
焼きどうふのみそそばろ煮	豚肉赤身ミンチ	20
	玉葱	30
	人参	10
	チンゲンサイ	13
	干しいたけ(スライス)	1
	生姜	0.5
	にんにく	0.1
	ごま油	1
	赤みそ	6.5
	三温糖	3
	清酒	2
	しょうゆ	2
	一味	0.01
	でんぷん	1
	水	20
	大根	30
	きゅうり	15
人参	8	
(乾)まわかめ(カット)国産・200g	0.4	
上白糖	2	
食酢	1.5	
すだち酢	1.5	
しょうゆ	0.3	
食塩	0.1	
(個)野菜マフィン	25	

14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	60
牛乳	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	30
牛乳	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	20
	ベーコン(短冊)	5
	(冷)大豆水煮	20
	じゃがいも	25
	玉葱	40
	(袋)トマト水煮	25
	人参	15
	にんにく	1
	パセリ	0.5
	オリーブ油	1
	(袋)トマトケチャップ 1kg	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
湯	20	
キャベツ	キャベツ	35
	(生)ブロッコリー(カット)県産	20
人参	5	
しょうゆ	2.7	
食酢	2.2	
上白糖	1	
サラダ油	1	
アーモンド(粉)	1	
アーモンド(刻み)	1	
柿	30	

15日(水)

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
	(冷)かたくちいわし濃粉付き	35
かたくちいわしのなんばんづけ	なたね油	4
	細ねぎ	2
	食酢	3.5
	しょうゆ	2.5
	上白糖	2.5
	みりん	0.9
	一味	0.01
	水	1.3
	もやし	30
	小松菜	25
	人参	10
	しょうゆ	2.5
	花かつお 1kg	1
	豆腐	25
	油揚げ	5
	しめじ	10
	えのきたけ	10
中ねぎ	5	
中みそ	5.5	
甘みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	110	

16日(木)

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)	59
	米粒麦 自校	6
	鉄強化米	0.5
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	15
牛乳	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	10
	白ぶどう酒	1
	玉葱	10
	エリンギ(1×2×0.3cm)県産	5
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	サラダ油	1
	(袋)トマトケチャップ 1kg	13
	ウスターソース	0.6
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	牛乳	206
	(レト)まぐろ油漬	10
	きゅうり	20
	(生)ブロッコリー(カット)県産	20
	マカロニ(シエル)	7
	(缶)ホールコーン	5
食酢	3.2	
サラダ油	1.9	
上白糖	1.4	
食塩	0.3	
こしょう	0.02	
ベーコン(短冊)	7	
じゃがいも	25	
玉葱	25	
(冷)白いんげん豆 1kg	15	
人参	7	
パセリ	0.5	
ローリエ	0.1	
(袋)がらスープ	4	
サラダ油	1	
チキンコンソメ	0.3	
しょうゆ	0.3	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
湯	120	
(個)ヨーグルト	小 70	
(個)ファイバーヨーグルト 鉄分強化	中 80	

17日(金)

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
	チヌ団子 冷凍(無償提供)	30
チヌだんごと野菜のみそ煮	牛肉(3×3cmスライス)	20
	(冷)厚揚げ(カット)1kg	20
	大根	35
	板こんにゃく	20
	チキンコンソメ	10
	(乾)早煮昆布(カット)	1
	赤みそ	3.5
	甘みそ	2
	中双糖	3
	清酒	1
	しょうゆ	0.8
	水	40
	上乾ちりめん	5
	もやし	35
	食べて菜	25
	人参	5
	炒り白ごま	1
しょうゆ	2.3	
ポン酢	0.7	
みかん	80	

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	60
牛乳	牛乳	206
鶏肉	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	15
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	10
白ぶどう酒	白ぶどう酒	1
ベーコン(短冊)	ベーコン(短冊)	5
じゃがいも	じゃがいも	45
玉葱	玉葱	40
ロメインレタス	ロメインレタス	15
人参	人参	10
エリンギ(1×3×0.3cm)県産	エリンギ(1×3×0.3cm)県産	5
サラダ油	サラダ油	1
小麦粉	小麦粉	4
サラダ油	サラダ油	3
(袋)がらスープ	(袋)がらスープ	4
チキンコンソメ	チキンコンソメ	0.6
ローリエ	ローリエ	0.1
食塩	食塩	0.45
こしょう	こしょう	0.03
調理用牛乳	調理用牛乳	30
粉チーズ	粉チーズ	3
湯	湯	60
(乾)まわかめ(カット)国産・200g	(乾)まわかめ(カット)国産・200g	0.8
キャベツ	キャベツ	30
きゅうり	きゅうり	10
(缶)ホールコーン	(缶)ホールコーン	7
人参	人参	5
食酢	食酢	2.5
しょうゆ	しょうゆ	2.5
上白糖	上白糖	1.2
ごま油	ごま油	0.8
(冷)大豆水煮	(冷)大豆水煮	20
でんぷん	でんぷん	1
なたね油	なたね油	2
ピュアココア	ピュアココア	1
三温糖	三温糖	3

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
すき焼き煮	牛赤肉(3×3cmスライス)	35
	焼き豆腐	45
焼き煮	白菜	45
	玉葱	30
かみかみあえ	大根	20
	糸こんにゃく	20
小魚のあま酢煮	太ねぎ	10
	人参	10
きゅうり	麩	4
	ササラダ油	1
切干し大根	しょうゆ	8
	中双糖	5
人参	清酒	1
	するめ(カット)国産	2
しょうゆ	しょうゆ	3
	三温糖	1.7
食酢	食酢	1.2
	ごま油	0.5
上乾ちりめん		
	上乾ちりめん	4
食酢	食酢	1
	ポン酢	1
しょうゆ	三温糖	1.2
	炒り白ごま	0.7

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ふきよせごはん	精白米(自校)	65
	鉄強化米	0.5
牛乳	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6
れんこんのきんぴら	さつまいも(2cm角)県産	20
	人参	7
のっぺい汁	しめじ	5
	(冷)むぎ枝豆 1kg	5
のっぺい汁	しょうゆ	4
	清酒	1
のっぺい汁	上白糖	1
	食塩	0.3
のっぺい汁	出し昆布	0.7
	牛乳	206
のっぺい汁		
	てんぷら	15
のっぺい汁	れんこん(いちょう5mm)	20
	洗いごぼう	15
のっぺい汁	(乾)まわかめ(カット)国産・200g	1
	(冷)さやいんげん 500g	10
のっぺい汁	ごま油	2
	しょうゆ	2.5
のっぺい汁	中双糖	0.8
	みりん	1
のっぺい汁	だし汁	2
	一味	0.01
のっぺい汁	炒り白ごま	1.5
のっぺい汁	油揚げ	10
	里いも(1.5cm)	25
のっぺい汁	人参	10
	つきこんにゃく	10
のっぺい汁	中ねぎ	5
	しょうゆ	1
のっぺい汁	清酒	1
	食塩	0.4
のっぺい汁	みりん	0.3
	でんぷん	0.8
のっぺい汁	削り節 だし用	4
	出し昆布	1
のっぺい汁	水	120

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きのこカレーライス(麦ごはん)	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6.1
	米粒麦 委託	7
牛乳	牛肉(2×2cmスライス)	25
	じゃがいも	40
牛乳	玉葱	40
	人参	10
牛乳	エリンギ(1×3×0.3cm)県産	13
	しめじ	13
牛乳	(乾)レンズ豆	5
	セロリ	5
牛乳	にんにく	0.5
	生姜	0.2
牛乳	サラダ油	1
	小麦粉	5.5
牛乳	サラダ油	4
	カレー粉	1.1
牛乳	(袋)がらスープ	3
	(袋)トマトケチャップ 1kg	2
牛乳	ウスターソース	1.7
	とんかつソース	1
牛乳	しょうゆ	1
	チャツネ 450g	1
牛乳	赤ぶどう酒	1
	チキンコンソメ	0.5
牛乳	食塩	0.8
	こしょう	0.04
牛乳	湯	70
牛乳		
	牛乳	206
牛乳		
	食べて菜	25
牛乳	キャベツ	20
	人参	5
牛乳	(缶)ホールコーン	5
	しょうゆ	2.5
牛乳	食酢	2.2
	サラダ油	1
牛乳	上白糖	0.9
牛乳	小煮干し	4

## 27日(月)

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	60
牛乳	牛乳	206
鶏肉	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	21
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	14
とり肉とレバーの香りあげ グリーンサラダ ビーフンスープ	清酒	1
	でんぶん	5
	(冷)豚レバー でんぶんつき	20
	なたね油	5
	細ねぎ	1
	生姜	0.8
	にんにく	0.8
	中双糖	3
	しょうゆ	2.5
	清酒	1.5
	豆板醤	0.05
	湯	4
	キャベツ	25
	(生)ブロッコリー(カット)県産	25
きゅうり	10	
食酢	2.5	
上白糖	1	
オリーブ油	1	
サラダ油	0.5	
食塩	0.4	
こしょう	0.03	
ロースハム(短冊)卵抜き	7	
玉葱	30	
人参	7	
中ねぎ	5	
ビーフン	5	
生しいたけ(スライス)県産・1kg	5	
(袋)がらスープ	4	
しょうゆ	0.5	
サラダ油	0.5	
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	

## 28日(火)

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
ふりかけ	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
小中のみ 牛乳	(個)おかかふりかけ(28品目フリー)	2
	牛乳	206
	(冷)さばのみぞれ煮	幼・小 50
	(冷)さばのみぞれ煮	中 70
	チンゲンサイ	25
	キャベツ	30
	たくあん(刻み)1kg袋	6
	しょうゆ	0.6
	食酢	0.3
	炒り白ごま	1
	鶏卵	20
	玉葱	30
	人参	7
	中ねぎ	5
干しいたけ(スライス)	0.8	
しょうゆ	1	
食塩	0.5	
でんぶん	0.5	
削り節 だし用	4	
出し昆布	1	
湯	125	
野菜とたくあんのごまあえ		
かきたま汁		

## 29日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチごはん	精白米(自校)	55
	発芽玄米	10
韓国風いそ香あえ トック入りわかめスープ ミックスナッツ	鉄強化米	0.5
	豚肉赤身(2×2cmスライス)	20
	清酒	2
	生姜	0.8
	白菜キムチ(ごはん用)1kg	18
	人参	7
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	ごま油	2
	上白糖	1.2
	しょうゆ	1.2
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.1
	牛乳	206
	もやし	30
	小松菜	25
	人参	5
	炒り白ごま	2
	味付けもみのり(5~10mm幅)県産	1
	しょうゆ	1
	食塩	0.15
	ごま油	0.7
ボンレスハム(短冊)卵抜き	5	
トック 国産米使用	20	
玉葱	20	
干しわかめ(カット)	0.8	
中ねぎ	3	
サラダ油	0.5	
(袋)がらスープ	4	
しょうゆ	0.8	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ	0.5	
ごま油	0.2	
湯	130	
(個)ミックスナッツ	15	

## 30日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型コッペパン	コッペパン	30
	コッペパン	40
牛乳	牛乳	206
ソース焼きスパゲティ 切りばし大根のサラダ チーズ(小中のみ)	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.5
	豚肉赤身(3×3cmスライス)	20
	清酒	1.5
	キャベツ	30
	玉葱	20
	人参	10
	ピーマン	7
	中ねぎ	5
	干しいたけ(スライス)	1
	生姜	1
	にんにく	0.1
	サラダ油	2
	とんかつソース	7
	ウスターソース	2
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	粉かつお	0.5
	青のり粉	0.2
	きゅうり	10
	切干し大根	5
人参	5	
(缶)ホールコーン	5	
(乾)刻み昆布	0.5	
食酢	2.2	
しょうゆ	2	
上白糖	1	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
(個)チーズ 鉄強化	13.5	