

1日(木)

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
	豚肉赤身(3×3cmスライス)	25
とうふのオイスターソース煮	豆腐	85
	玉葱	30
	チンゲンサイ	10
	人参	7
	生姜	1.5
	生しいたけ(スライス)県産・1kg	3
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
	しょうゆ	3
	中双糖	1.5
	オイスターソース	1
	野菜の中華あえ	チキンコンソメ
でんぷん		0.7
湯		20
もやし		35
きゅうり		20
人参		5
きくらげ(せん切り)		0.2
棒棒鶏ドレッシング		7
かえり		5
アーモンド(四つ割)		4
上白糖		1
しょうゆ		0.3
みりん		1
水	1	

2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
セルフファイッシュ	コッペパン(丸型)	50	
	コッペパン(丸型)	50	
シューバーガー	(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	
牛乳	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	
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		

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	
大豆 ごは ん (麦 入 り) 牛 乳 く き わ か め の き ん び ら 新 た ま ね ぎ の み そ 汁 ヨ ー グ ル ト (中 の み)	精白米(自校)	55	麦 ご は ん 牛 乳 肉 じ ゃ が 和 風 ド レ ッ シ ン グ あ え ち り め ん の あ ま 酢 煮	精白米(委託)	60	ガ ー リ ッ ク ピ ラ フ (麦 入 り) 牛 乳 ひ じ き サ ラ ダ ズ ッ キ ー ニ の ス ー プ ぶ ど う ゼ リ ー (中 の み)	精白米(自校)	55	黒 糖 パ ン 牛 乳 ぶ た 肉 の 角 煮 ゴ ー ヤ チ ャ ン プ ル わ か め の ス ー プ 212	中華 ど ん ぶ り (麦 ご は ん) 牛 乳 し し や も の か ら あ げ も や し の サ ラ ダ	精白米(委託)	60	中 華 ど ん ぶ り (麦 ご は ん) 牛 乳 し し や も の か ら あ げ も や し の サ ラ ダ	精白米(委託)	70
	米粒麦 自校	5		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	0.5		米粒麦 委託	6		鉄強化米	0.3		黒糖パン	50	米粒麦 委託		6	
	牛肉(2×2cmスライス)	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)大豆水煮	12		牛乳	206		(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	8		粉黒糖	7.5				
	油揚げ	5		豚肉並(3×3cmスライス)	25		白ぶどう酒	1		牛乳	206	豚肉並(3×3cmスライス)		20	
	人参	7		じゃがいも	80		玉葱	15		ぶた肉赤身(3cm角)	30	生姜		2	
	(冷)むき枝豆 1kg	5		玉葱	50		人参	5		豚肉並(3cm角)	20	清酒		1	
	サラダ油	1		つきこんにやく	25		サラダ油	1.4		サラダ油	1	(冷)短冊いか(1×4cm)		10	
	清酒	2		和風ドレッシングあえ	10		食塩	0.8		(乾)早煮昆布(カット)	0.8	清酒		1	
	しょうゆ	3		ちりめんのみそ汁	5		こしょう	0.03		生姜	0.8	(レト)うずら卵1kg		25	
	上白糖	1		新たまねぎのみそ汁	5		牛乳	206		にんにく	0.3	玉葱		35	
	食塩	0.6		ヨーグルト(中のみ)	70		キャベツ	25		サラダ油	0.8	キャベツ		30	
	牛乳	206					きゅうり	20		しょうゆ	2.5	きゅうり		15	
							セロリ	1		中双糖	2	たけのこ水煮(ホール)		15	
							(個)焙煎ごまドレッシング	8		清酒	2.5	人参		15	
					ベーコン(短冊)	10	だし汁	15	中ねぎ	5					
					(冷)白いんげん豆 1kg	10			サラダ油	1					
					玉葱	25	ベーコン(短冊)	5	(袋)がらスープ	3					
					じゃがいも	25	豆腐	15	しょうゆ	1.7					
					ズッキーニ	15	キャベツ	25	チキンコンソメ	0.4					
					人参	10	もやし	15	食塩	0.4					
					炒り白ごま	0.4	ゴーヤ	15	こしょう	0.04					
							人参	7	でんぷん	1					
							サラダ油	1	ごま油	0.5					
							しょうゆ	0.8	湯	50					
							ごま油	0.5	牛乳	206					
							チキンコンソメ	0.3							
							食塩	0.2	(冷)ししやも	20					
							こしょう	0.03	でんぷん	4					
							花かつお 1kg	0.5	なたね油	4					
						玉葱	40	もやし	30						
						人参	10	チンゲンサイ	15						
						しめじ	7	きゅうり	10						
						中ねぎ	5	人参	5						
						干しわかめ(カット)	0.8	(個)棒々鶏ドレッシング	10						
						(袋)がらスープ	1.5								
						清酒	1								
						しょうゆ	0.8								
						チキンコンソメ	0.1								
						食塩	0.4								
						削り節 だし用	5								
						湯	140								

12日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
とりめし	精白米(自校)	60
	鉄強化米	0.3
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	15
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	10
	ごぼう(さきがき・ごはん用小きめ)	7
	人参	7
	(冷)むぎ枝豆 1kg	5
	サラダ油	1.5
	しょうゆ	2.5
	清酒	1.5
	上白糖	1.2
	食塩	0.5
出し昆布	1	
牛乳	牛乳	206
	てんぷら	7
	人参	10
	切干し大根	8
	炒り白ごま	1
	(乾)刻み昆布	0.5
	ごま油	0.5
	しょうゆ	2
	みりん	1
	上白糖	0.5
	だし汁	20
	(冷)すいとん	25
かまぼこスライス 冷蔵 1kg	7	
油揚げ	7	
つきこんにやく	10	
中ねぎ	5	
しめじ	5	
しょうゆ	2	
食塩	0.4	
削り節 だし用	4	
出し昆布	1	
水	130	
(個)日向夏ゼリー	50	

13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
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	25
	清酒	1
	豆腐	80
	玉葱	35
	人参	10
	干しいたけ(スライス)	1
	中ねぎ	5
生姜	1	
にんにく	0.8	
サラダ油	1	
(袋)トマトケチャップ 1kg	5	
しょうゆ	3.5	
(袋)がらスープ	3	
赤みそ	3	
清酒	1	
三温糖	0.5	
チキンコンソメ	0.5	
食塩	0.1	
豆板醤	0.1	
でんぶん	1	
ごま油	0.1	
湯	35	
もやし	30	
きゅうり	25	
人参	5	
炒り白ごま	1	
(個)棒々鶏ドレッシング	10	

14日(水)		
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
	(個)メープルシロップ	12
	牛乳	206
	粗挽きウインナー(2cm)	30
	じゃがいも	50
	玉葱	45
	ズッキーニ	15
	人参	15
	(乾)レンズ豆	5
	にんにく	1
	オリーブ油	1
白ぶどう酒	1	
(袋)がらスープ	4	
チキンコンソメ	0.5	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
湯	60	
人参	30	
きゅうり	20	
玉葱	10	
セロリ	1	
(個)フレンチドレッシング	10	
(個)紅茶ゼリー	40	

15日(木)		
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	206
	(冷)かたくちいわし 濃粉付き	35
	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	
小松菜	25	
キャベツ	20	
きゅうり	10	
湯	5	
(個)ゆずかつおドレッシング	10	
豆腐	30	
油揚げ	5	
玉葱	20	
干しわかめ(カット)	0.8	
中ねぎ	5	
中みそ	6	
甘みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	120	

16日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
いり黒豆のたきこみごはん	精白米(自校)	60
	鉄強化米	0.3
	牛肉(2×2cmスライス)	20
	炒り黒豆	8
	油揚げ	5
	人参	7
	サラダ油	0.8
	しょうゆ	3
	清酒	2
	上白糖	1.5
	食塩	0.5
	牛乳	206
てんぷら	15	
洗いごぼう	25	
つきこんにやく	10	
人参	7	
(冷)さやいんげん 500g	6	
ごま油	1	
しょうゆ	2	
三温糖	1	
みりん	1	
炒り白ごま	2	
一味	0.01	
だし汁	5	
(冷)白玉	20	
玉葱	15	
小松菜	10	
人参	5	
中ねぎ	5	
うすくちしょうゆ	2	
清酒	1	
みりん	0.5	
削り節 だし用	4	
出し昆布	1	
水	140	

19日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ガバオライス(麦ごはん) 牛乳 ビーフンスープ	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	豚肉赤身ミンチ	25
	鶏肉 ひき肉	25
	玉葱	40
	なす	15
	赤パプリカ	9
	黄パプリカ	9
	ピーマン	8
	にんにく	0.5
	スイートバジル 乾燥	0.04
	サラダ油	1
	みりん	2
	しょうゆ	2.5
	オイスターソース	1
	清酒	1
	上白糖	0.9
	食塩	0.4
	こしょう	0.02
でんぷん	1	
ごま油	0.7	
牛乳	206	
ボンレスハム(短冊)卵抜き	7	
(レト)うずら卵 1kg	25	
玉葱	15	
チンゲンサイ	10	
人参	7	
ビーフン	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	

20日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 たちゅうおのからあげ グリーンサラダ コンソメスープ	コッペパン	50
	コッペパン	50
	牛乳	206
	冷)太刀魚でんぷん付き	45
	なたね油	5
	食塩	0.1
	きゅうり	30
	アスパラガス	25
	(個)焙煎ごまドレッシング	8
	ベーコン(短冊)	5
	じゃがいも	25
	玉葱	30
	キャベツ	20
	人参	10
	セロリ	5
	ローリエ	0.1
	サラダ油	0.5
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	(袋)がらスープ	4
湯	100	

21日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
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
	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	0.5
	玉葱	45
	人参	10
	しめじ	7
	中ねぎ	5
	サラダ油	2
	ねり梅	7
	上白糖	2
	赤みそ	1.5
	しょうゆ	1
	清酒	1
	炒り白ごま	1
	じゃがいも	55
	ゆで塩	1.1
	豆腐	25
油揚げ	7	
洗いごぼう	13	
つきこんにやく	10	
人参	7	
中ねぎ	5	
しょうゆ	2	
食塩	0.5	
削り節 だし用	4	
出し昆布	1	
水	120	

22日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ゆかりごはん(麦入り) 牛乳 こうやどうふうのうま煮 ごまあえ みかんジュース(小中のみ)	精白米(自校)	62
	精白米(自校)	68
	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
	鉄強化米	0.3
	赤じそ粉	2
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	15
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	10
	清酒	1
	高野豆腐(サイコロ)	15
	玉葱	40
	人参	10
	(冷)さやいんげん 500g	7
	生しいたけ(スライス)県産・1kg	5
	しょうゆ	3
	三温糖	2.5
	食塩	0.2
	削り節 だし用	2
	湯	50
	もやし	30
小松菜	20	
人参	5	
きゅうり	10	
炒り白ごま	1	
(個)和風ドレッシング	8	
(個)みかんジュース	125	

23日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
野菜たっぷりカレーライス(麦ごはん) 牛乳 海そうサラダ チーズ(中のみ)	精白米(委託)	60
	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)	25
	じゃがいも	35
	玉葱	35
	(袋)トマト水煮	15
	なす	15
	なたね油	2
	人参	10
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	にんにく	0.5
	生姜	0.2
	サラダ油	2
	小麦粉	5
	サラダ油	5
	カレー粉	1.1
	(袋)がらスープ	3
	(袋)トマトケチャップ 1kg	2
	ウスターソース	1.7
とんかつソース	1	
しょうゆ	1	
チャツネ 450g	1	
赤ぶどう酒	1	
食塩	0.7	
チキンコンソメ	0.5	
こしょう	0.04	
湯	85	
牛乳	206	
(乾)海藻ミックス	1	
キャベツ	35	
きゅうり	20	
(個)青じそドレッシング	8	
(個)キャンディチーズ 5g 鉄強化	15	

26日(月)

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	30
	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.5
	ベーコン(短冊)	8
	(冷)短冊いか(1×4cm)	15
	(冷)むきえび	10
	白ぶどう酒	2
	玉葱	40
牛乳	しめじ	8
	人参	12
	ピーマン	5
	にんにく	0.3
	(袋)トマト水煮	30
	粉チーズ	3
	サラダ油	2
	(袋)トマトケチャップ 1kg	5
	赤ぶどう酒	5
	ウスターソース	1
海の幸 スパゲティ	上白糖	1
	食塩	0.3
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ	0.3
	一味	0.01
	キャベツ	25
	きゅうり	25
	(缶)ホールコーン	5
	赤パプリカ	5
	(個)イタリアンドレッシング	8
(個)冷凍みかん	80	

27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	
	米粒麦 委託	6	
	米粒麦 委託	7	
	牛乳	206	
	牛乳	206	
	牛乳	(冷)さばの生姜煮	幼・小 50
		(冷)さばの生姜煮	中 70
		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	
さばのしょうが煮	大根	20	
	玉葱	15	
	中ねぎ	5	
	干しわかめ(カット)	0.6	
	中みそ	6	
	甘みそ	5	
	煮干し だし用	4	
	湯	120	
	ゆず香あえ		
	ミニトマト		
ゆず香あえ	ミソ汁		

28日(水)

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	206	
	牛乳	206	
	牛乳	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	
あつあげとなすのみそいため	チンゲンサイ	10	
	中ねぎ	5	
	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	
中華サラダ	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	

29日(木)

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)	18
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	12
	清酒	2
	でんぷん	5
	(冷)鶏レバー濃粉付き	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	2
	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
アスパラガスのサラダ	(缶)ホールコーン	7
	(缶)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	
はるさめスープ	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	湯	130

30日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
五 目 チャー ハン	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
牛乳	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	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	
切ほし大根のサラダ	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	
たまごスープ	湯	140
	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70