D　7月

3日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
たこめし（麦入り）　牛乳　ごまあえ　すいとん汁　ミックスナッツ（中のみ）	精白米（自校）		55
	米粒麦　自校		5
	鉄強化米		0.5
	(冷)たこ（1㎝）瀬戸内海産		30
	生姜		1
	油揚げ		5
	洗いごぼう		7
	人参		5
	(冷)むき枝豆　1kg		5
	干ししいたけ（スライス）		0.8
	サラダ油		1
	しょうゆ		3
	清酒		2
	上白糖		1
	食塩		0.1
	出し昆布		1
	牛乳		206
	キャベツ		30
	小松菜		20
	人参		10
	炒り白ごま		1
	(個)ゆずかつおドレッシング		10
	(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
	水		110
	(個)ミックスナッツ		15

4日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　ハンバーグトマトソースかけ　ゆで野菜　マカロニスープ	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	(冷)ハンバーグ　ボイル用・鉄分強化・減塩		幼、小 60
	(冷)ハンバーグ　ボイル用・鉄分強化・減塩		中 80
	玉葱		8
	エリンギ（1×3×0．3㎝）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)トマトピューレ　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
	(冷)ブロッコリー　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

5日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　味つけのり　牛乳　フィッシュアンドチップス　ミネストローネ　アップルパイ（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
	(個)味付けのり（5枚）		2.5
	牛乳		206
	(冷)メルルーサ　2㎝角切・皮付き骨なし		30
	清酒		1
	食塩		0.1
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.3
	でんぷん		5
	なたね油		5
	(冷)皮つきフライドポテト（細切り）		30
	なたね油		5
	食塩		0.1
	ベーコン（短冊）		5
	(冷)白いんげん豆　1kg		18
	玉葱		40
	人参		10
	セロリ		2
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	(袋)トマト水煮		8
	(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		0.3
	ローリエ		0.1
	湯		120
	(個)アップルパイ　Fe強化		25

6日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　ぶたキムチ　ナムル　豆乳プリン（小中のみ）	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.5
	牛乳		206
	豚肉並（3×3×0．5㎝）		30
	生姜		1
	しょうゆ		0.4
	清酒		1
	玉葱		30
	キャベツ		30
	白菜キムチ　1kg		20
	人参		5
	中ねぎ		7
	にんにく		0.5
	ごま油		1
	しょうゆ		2.4
	上白糖		0.8
	もやし		40
	きゅうり		15
	小松菜		10
	人参		5
	きくらげ（せん切り）		0.3
	炒り白ごま		1
	(個)韓国ナムルドレッシング		10
	(個)豆乳プリン		40

7日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　あじのなんばんづけ　夏野菜のあえもの　そうめん汁　七夕ゼリー	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)アジ　一口カット打ち粉付き		30
	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		20
	きゅうり		20
	(缶)ホールコーン		8
	オクラ		10
	(個)和風ドレッシング		8
	型抜きかまぼこ（星）		8
	油揚げ		7
	玉葱		25
	人参		10
	中ねぎ		5
	乾)そうめん		5
	食塩		0.4
	しょうゆ		0.4
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		125
	(個)七夕ゼリー		50

10日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
セルフスラッピージョー（全粒粉パン）　牛乳　じゃがいものコンソメスープ　チーズ（小中のみ）	全粒粉パン		50
	全粒粉パン		50
	豚肉並ミンチ		20
	牛肉ミンチ		10
	(レト)ひきわり大豆　1kg		15
	玉葱		20
	人参		10
	ピーマン		4
	にんにく		0.3
	(袋)トマト水煮		5
	(袋)トマトケチャップ　1kg		8
	ウスターソース		2
	赤ぶどう酒		0.5
	食塩		0.2
	小麦粉		1
	サラダ油		0.5
	牛乳		206
	ベーコン(短冊)		5
	玉葱		35
	じゃがいも		25
	人参		7
	ブナピー		7
	キャベツ		20
	セロリ		1
	サラダ油		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
	ローリエ		0.1
	湯		110
	(個)スライスチーズ(鉄・Ca)		20

11日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　ぶた肉のしょうが焼き　ゆで野菜　ミニトマト（小中のみ）　とうふのみそ汁	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		1.5
	玉葱		45
	人参		7
	しょうゆ		4
	清酒		1
	みりん		0.5
	上白糖		1
	サラダ油		2
	キャベツ		25
	きゅうり		20
	アスパラガス		15
	ゆで塩		0.5
	ミニトマト		30
	豆腐		20
	油揚げ		5
	人参		10
	しめじ		10
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	甘みそ		5
	煮干し　だし用		4
	水		130

12日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
カレーピラフ　牛乳　かぼちゃのサラダ　うずらたまごとチンゲンサイのスープ	精白米(自校)		60
	鉄強化米		0.5
	(冷)鶏肉　胸・皮なし(1×1cm)		10
	(冷)鶏肉　もも・皮なし(1×1cm)		5
	白ぶどう酒		1
	玉葱		20
	人参		20
	エリンギ(1×2×0.3cm)県産		8
	(冷)グリンピース		5
	サラダ油		1.5
	食塩		0.8
	こしょう		0.03
	カレー粉		0.7
	チキンコンソメ		0.5
	ウスターソース		1
	牛乳		206
	(生)かぼちゃ(2×2cm)		50
	人参		5
	(缶)ホールコーン		5
	(個)マヨネーズ		8
	ゆで塩		0.5
	ベーコン(短冊)		5
	(レト)うずら卵1kg		25
	玉葱		25
	チンゲンサイ		15
	人参		5
	春雨(8～10cm)		5
	サラダ油		0.5
	(袋)がらスープ		4
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	しょうゆ		0.5
	チキンコンソメ		0.3
	ごま油		0.5
	湯		120

13日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ビビンバ（麦ごはん）　牛乳　もち麦のサムゲタンスープ　ヨーグルト（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
	牛肉(3×2cmスライス)		40
	しょうゆ		3.5
	三温糖		1.5
	清酒		1
	にんにく		1.5
	中ねぎ		1
	ごま油		1
	炒り白ごま		2
	一味		0.01
	もやし		40
	(冷)ほうれん草		25
	人参		10
	(個)韓国ナムルドレッシング		10
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし(1×1cm)		8
	鶏肉　もも・皮なし(1×1cm)		4
	もち麦		7
	玉葱		30
	人参		7
	中ねぎ		5
	干ししいたけ(スライス)		0.8
	生姜		0.5
	にんにく		0.5
	サラダ油		0.5
	(袋)がらスープ		4
	食塩		0.6
	しょうゆ		0.5
	チキンコンソメ		0.6
	ごま油		0.2
	湯		120
	(個)ヨーグルト　鉄分強化		70

14日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　とり肉のコーンフレークフライ　ゆでえだ豆　トマトのスープ　チーズ（小中のみ）	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	(冷)鶏むね肉コーンフレークフライ		幼、小1-3 40
	(冷)鶏むね肉コーンフレークフライ		小4-6 50
	(冷)鶏むね肉コーンフレークフライ		中 60
	なたね油		4
	(個)濃厚ソース		小中のみ 10
	(冷)さやつき枝豆		20
	ゆで塩		0.5
	ベーコン(短冊)		5
	玉葱		35
	人参		10
	キャベツ		20
	セロリ		1
	サラダ油		0.5
	(袋)トマト水煮		20
	(袋)がらスープ		4
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	ローリエ		0.1
	湯		110
	(個)チーズ　鉄強化		13.5

18日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
夏野菜カレーライス（麦ごはん）　牛乳　海そうサラダ　小にぼし（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
	豚肉並（2×3㎝スライス）		20
	玉葱		40
	じゃがいも		20
	（生）かぼちゃ（2×2㎝）		20
	なす		15
	サラダ油		2
	ミニ冬瓜		15
	（袋）トマト水煮		10
	人参		8
	（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		4
	（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		0.6
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ		0.5
	湯		75
	牛乳		206
	（乾）海藻ミックス		1.2
	キャベツ		30
	きゅうり		15
	（缶）ホールコーン		5
	（個）棒々鶏ドレッシング		10
	小煮干し		4

19日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
とうもろこしごはん　牛乳　あつあげとひじきのうま煮　しそこんぶあえ　パイナップル（小中のみ）	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.5
	（缶）ホールコーン		16
	清酒		1.5
	食塩		0.8
	出し昆布		1
	牛乳		206
	豚肉並（2×2㎝スライス）		20
	（冷）厚揚げ（カット）1kg		50
	つきこんにゃく		20
	人参		10
	（冷）さやいんげん　500g		5
	（乾）ひじき		3
	サラダ油		1
	しょうゆ		4
	三温糖		3
	清酒		1
	みりん		0.5
	削り節　だし用		2
	湯		20
	きゅうり		30
	キャベツ		30
	炒り白ごま		1
	塩ふき昆布		1
	赤じそ粉		0.2
	（個）冷凍生パイン		40

20日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　しじみのつくだ煮（中のみ）　牛乳　さばのみそ煮　切ぼし大根のあえもの　とうがん入りふしめん汁	精白米（委託）		60
	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		6
	米粒麦　委託		7
	しじみ佃煮		12.5
	牛乳		206
	（冷）さばのみそ煮		幼、小 50
	（冷）さばのみそ煮		中 70
	きゅうり		15
	切干し大根		5
	人参		7
	オクラ		10
	（乾）刻み昆布		0.5
	炒り白ごま		1
	（個）和風ドレッシング		8
	ふしめん		6
	玉葱		20
	ミニ冬瓜		15
	人参		5
	中ねぎ		5
	しょうゆ		0.5
	食塩		0.4
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		140