

13日(月)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
黒米ごはん	精白米(自校)	63	
	精白米(自校)	70	
	黒米	2	
	もち米	9	
	もち米	10	
	食塩	0.65	
	牛乳	牛乳	206
		鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	18
		鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	12
		清酒	1
板こんにやく		35	
洗いごぼう		25	
れんこん(いちょう8mm)		20	
人参		15	
(冷)さやいんげん 500g		8	
ごま油		1.5	
ちくぜん煮	しょうゆ	4	
	中双糖	3	
	でんぷん	0.7	
	だし汁	6	
	豆腐	30	
	油揚げ	5	
	玉葱	20	
	しめじ	7	
	中ねぎ	5	
	干しわかめ(カット)	0.5	
とうふのみそ汁	中みそ	5.5	
	甘みそ	5	
	煮干し だし用	4	
	水	110	

14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	牛乳	206
		焼き豆腐	85
		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	
焼きどうふのみそ煮	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	
	大根の香りあえ	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	
中みそ		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	

15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	60	
	牛乳	206	
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	30	
	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	
とり肉と野菜のトマト煮	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	
アーモンドサラダ	こしょう	0.03	
	湯	20	
	キャベツ	35	
	(生)フロッキー(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		
かき(小中のみ)	柿	30	

16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
		(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	
かたくちいわしのなんばんづけ	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	
おひたし	中みそ	5.5	
	煮干し だし用	4	
	水	110	

17日(金)		
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
	(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
牛乳	(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)フロッキー(カット) 県産	20
	マカロニ(シエル)	7
マカロニサラダ	(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
コンソメスープ	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
	中	80

27日(月)

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)牛乳 食べて菜のサラダ 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	6.1
	米粒麦 委託	7
	牛肉(2×2cmスライス)	25
	じゃがいも	40
	玉葱	40
	人参	10
	エリンギ(1×3×0.3cm)県産	13
	しめじ	13
	(乾)レンズ豆	5
	セロリ	5
	にんにく	0.5
	生姜	0.2
	サラダ油	1
	小麦粉	5.5
	サラダ油	4
	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	
チキンコンソメ	0.5	
食塩	0.8	
こしょう	0.04	
湯	70	
牛乳	206	
食べて菜	25	
キャベツ	20	
人参	5	
(缶)ホールコーン	5	
しょうゆ	2.5	
食酢	2.2	
サラダ油	1	
上白糖	0.9	
小煮干し	4	

28日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン(袋入り)牛乳 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	コッペパン	50
	コッペパン	60
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	21
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	14
	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	
ローズハム(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	

29日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん ふりかけ(小中のみ)牛乳 さばのみぞれ煮 野菜とたくあんのごまあえ かきたま汁	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	(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	

30日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチごはん(発芽玄米入り)牛乳 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(小中のみ)	精白米(自校)	55
	発芽玄米	10
	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
	珠付けもみのり(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	