

1日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
木の葉どんぶり (麦ごはん) 牛乳 さつまいものからあげ 切りぼし大根のあえもの	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
	鶏卵	30
	かまぼこスライス 冷蔵 1kg	20
	玉葱	40
	人参	10
	中ねぎ	5
	生しいたけ(スライス)県産・1kg	4
	しょうゆ	4.5
	上白糖	3
	みりん	1
	食塩	0.4
	でんぷん	0.5
	削り節 だし用	2
	湯	60
	さつまいも(2cm角)県産	50
	なたね油	4
	食塩	0.1
きゅうり	20	
人参	7	
切干し大根	5	
(乾)刻み昆布	0.5	
食酢	2.5	
しょうゆ	2	
上白糖	1.2	
ごま油	0.7	

2日(木)

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 ココアワッフル	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)まぐる油漬	10
	ダイスターズ(4mm角)生食用	5
	(乾)ひじき	1.2
	キャベツ	20
	(冷)ブロックリー 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)がらすープ	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	

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 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	精白米(委託)	60	麦ごはん 牛乳 あつあげのあま酢煮 野菜のドレッシングあえ 味つけ小魚(小中のみ)	精白米(自校)	66	米粉パン 牛乳 カレーピーンズ ごぼうサラダ さつまいもチップス(小中のみ)	米粉パン	50	ちやんぼんめん 牛乳 さといものからあげ ゆでブロッコリー	(袋)中華めん	幼-小3 150	麦ごはん 牛乳 はまちの照り焼き風 小松菜のおかかあえ ふしめん汁	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70		精白米(自校)	73		米粉パン	60		(袋)中華めん	小4-6 200		精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6		米粒麦 自校	6		牛乳	206		(袋)中華めん	中 250		米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7		米粒麦 自校	7		牛乳	206		豚肉赤身(3×3cmスライス)	25		米粒麦 委託	7
	牛乳	206		鉄強化米	0.5		豚肉並(2×3cmスライス)	15		しょうゆ	1		牛乳	206
	(冷)さばの生姜煮	幼・小 50		牛乳	206		粗挽きウインナー(1cm)	10		清酒	0.5		(冷)はまち	幼 40
	(冷)さばの生姜煮	中 70		豚肉並(2×2cmスライス)	25		(冷)大豆水煮	25		(レト)うずら卵1kg	20		(冷)はまち	小 50
	大根	40		(冷)厚揚げ(カット)1kg	50		じゃがいも	50		なると(3mm)	4		(冷)はまち	中 70
	きゅうり	15		白菜	25		玉葱	45		キャベツ	25		清酒	2
	水菜	10		玉葱	20		人参	10		もやし	15		でんぷん	7
	(缶)ホールコーン	5		たけのこ水煮(短冊切り)	15		にんにく	1		人参	10		中ねぎ	4
	花かつお 1kg	0.5		人参	10		パセリ	0.8		たけのこ水煮(短冊切り)	7		しょうゆ	2.8
	食酢	2.5		中ねぎ	8		サラダ油	1		生姜	5		三温糖	1.7
しょうゆ	2	干しいたけ(スライス)	1	ウスターソース	4	サラダ油	1	みりん	1.2					
上白糖	1.2	にんにく	0.5	(袋)トマトビュレ 1kg	3	(袋)がらスープ	4	でんぷん	0.3					
サラダ油	0.5	サラダ油	1	上白糖	2	しょうゆ	3.5	湯	9					
ごま油	0.5	しょうゆ	4	チキンコンソメ	0.5	チキンコンソメ	0.5	キャベツ	30					
(冷)すいとん	25	上白糖	3.5	カレー粉	0.35	食塩	0.5	小松菜	20					
油揚げ	5	(袋)トマトケチャップ 1kg	3.2	食塩	0.2	こしょう	0.03	人参	7					
玉葱	25	食酢	2.5	こしょう	0.03	ごま油	0.3	花かつお 1kg	0.8					
人参	10	清酒	1	湯	25	豆板醤	0.1	しょうゆ	2					
中ねぎ	5	チキンコンソメ	0.6	(レト)まぐろ油漬	10	でんぷん	1	ポン酢	0.8					
中みそ	6	食塩	0.1	洗いごぼう	30	湯	120	型抜きかまぼこ(紅葉)	6					
甘みそ	5	でんぷん	1	きゅうり	15	牛乳	206	ふしめん	6					
煮干し だし用	4	水	10	人参	5	里いも(1.5cm)	50	玉葱	25					
湯	110	キャベツ	30	(缶)ホールコーン	5	でんぷん	5	中ねぎ	5					
みかん	80	きゅうり	20	焙煎ごまドレッシング	8.5	なたね油	5	生しいたけ(スライス)県産・1kg	5					
		人参	10	(個)さつまいもチップ	5	食塩	0.07	しょうゆ	0.6					
		きくらげ(せん切り)	1			青のり粉	0.04	食塩	0.3					
		食酢	2			(生)ブロッコリー(カット)県産	30	削り節 だし用	5					
		しょうゆ	2			ゆで塩	0.5	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
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	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	18
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	12
	清酒	1
ちくぜん煮	板こんにやく	35
	洗いごぼう	25
	れんこん(いちよう8mm)	20
	人参	15
	(冷)さやいんげん 500g	8
	ごま油	1.5
	しょうゆ	4
	中双糖	3
	でんぷん	0.7
	だし汁	6
とうふのみそ汁	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
	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	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
焼きとうふのみそ煮	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
大根の香りあえ	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
	中みそ	1.5
	すだち酢	1.5
	しょうゆ	0.3
	食塩	0.1
野菜マフィン(小中のみ)	(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	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
かたくちいわしのなんばんづけ	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
おひたし	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

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
マカロニサラダ	(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
コンソメスープ	(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
ヨーグルト(小中のみ)	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	

20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
チヌだんごと野菜のみそ煮	チヌ団子 冷凍(無償提供)	30
	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
	人参	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	

21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
牛乳	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)茎わかめ(カット)国産・200g	(乾)茎わかめ(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
でんぶん	でんぶん	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

22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
すき焼き煮	牛赤肉(3×3cmスライス)	35
焼き豆腐	焼き豆腐	45
白菜	白菜	45
玉葱	玉葱	30
大根	大根	20
糸こんにゃく	糸こんにゃく	20
太ねぎ	太ねぎ	10
人参	人参	10
麩	麩	4
サラダ油	サラダ油	1
しょうゆ	しょうゆ	8
中双糖	中双糖	5
清酒	清酒	1
きゅうり	きゅうり	25
切干し大根	切干し大根	4
人参	人参	5
するめ(カット)国産	するめ(カット)国産	2
しょうゆ	しょうゆ	3
三温糖	三温糖	1.7
食酢	食酢	1.2
ごま油	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	ポン酢	1
三温糖	三温糖	1.2
炒り白ごま	炒り白ごま	0.7

24日(金)

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
(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9
(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6
さつまいも(2cm角)県産	さつまいも(2cm角)県産	20
人参	人参	7
しめじ	しめじ	5
(冷)むき枝豆 1kg	(冷)むき枝豆 1kg	5
しょうゆ	しょうゆ	4
清酒	清酒	1
上白糖	上白糖	1
食塩	食塩	0.3
出し昆布	出し昆布	0.7
牛乳	牛乳	206
てんぷら	てんぷら	15
れんこん(いちょう5mm)	れんこん(いちょう5mm)	20
洗いごぼう	洗いごぼう	15
(乾)茎わかめ(カット)国産・200g	(乾)茎わかめ(カット)国産・200g	1
(冷)さやいんげん 500g	(冷)さやいんげん 500g	10
ごま油	ごま油	2
しょうゆ	しょうゆ	2.5
中双糖	中双糖	0.8
みりん	みりん	1
だし汁	だし汁	2
一味	一味	0.01
炒り白ごま	炒り白ごま	1.5
油揚げ	油揚げ	10
里いも(1.5cm)	里いも(1.5cm)	25
人参	人参	10
つきこんにゃく	つきこんにゃく	10
中ねぎ	中ねぎ	5
しょうゆ	しょうゆ	1
清酒	清酒	1
食塩	食塩	0.4
みりん	みりん	0.3
でんぶん	でんぶん	0.8
削り節 だし用	削り節 だし用	4
出し昆布	出し昆布	1
水	水	120

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ccoli(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	