

1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
牛肉とごぼうの煮もの	牛肉(2×2cmスライス)	30
	切りこんにゃく(5×5×50mm)	35
	ごぼう(斜め・5mm厚さ)	35
	人参	15
	(冷)きやいんげん 500g	5
	サラダ油	1
	しょうゆ	4.7
	清酒	1.9
	みりん	1.9
	中双糖	1.5
アーモンドあえ	でんぷん	1
	湯	25
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	しょうゆ	2.5
	食酢	2
納豆	上白糖	1
	アーモンド(粉)	0.6
	アーモンド(刻み)	1.8
	(個)納豆 チルド	小 30
	(個)納豆 チルド	中 40

2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
とうふの中華煮	豚肉並(3×3cmスライス)	25
	清酒	1
	(冷)豆腐(カット)1kg	65
	皮むき玉葱	35
	人参	10
	きくらげ(せん切り)	1.2
	おろし生姜	1.5
	太ねぎ	7
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
れんこんサラダ	しょうゆ	3
	中双糖	1
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.2
	一味	0.01
	でんぷん	1
	水	20
	れんこん(いちょう2mm)	20
	きゅうり	20
人参	5	
(レト)ホールコーン 1kg	8	
上白糖	1.2	
しょうゆ	1.8	
食酢	1.3	
ごま油	0.5	
炒り白ごま 500g	1	
(個)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				
き な こ あ げ パ ン  牛 乳  ビー フ ン と 野 菜 の ス ー プ 煮  大 根 サ ラ ダ	コッペパン	50	さ け 菜 め し	精白米(自校)	72	き の こ か れ ー ラ イス ( <small>麦 ご は ん</small> )  牛 乳  海 そ う サ ラ ダ  ヨー グ ルト	精白米(委託)	60	セ ル フ フ イ ッ シ ユ バ ー ガ ー  牛 乳  コ ー ン チ ャ ウ ダ ー	コッペパン	50	み そ フ ー メ ン  牛 乳  小 い わ し の か ら あ げ  ミ ニ ト マ ト	(袋)中華めん	小1-3 150				
	コッペパン	70	牛乳	精白米(自校)	80		精白米(委託)	70		コッペパン	60		(袋)中華めん	小4-6 200				
	なたね油 ローリー	6	牛 乳  じゃ が い も の そ ぼ ろ 煮	鮭菜めしの素 250g	4		米粒麦 委託	6		(冷)自身魚フライ	小 50		(袋)中華めん	中 250	豚肉並(3×3cmスライス)	15		
	きな粉 1kg	4		鉄強化米	0.5		米粒麦 委託	7		(冷)自身魚フライ	中 70		清酒	1	しょうゆ	1		
	三温糖	3		お か か あ え	牛乳		206	牛肉(3×3cmスライス)		20	なたね油 ローリー		7	キャベツ	25	キャベツ	25	
	食塩	0.01			牛肉ミンチ		10	皮むきじゃがいも(2cm)		50	キャベツ		30	人参	5	人参	10	
	紙ナフキン	1		豚肉並ミンチ	15		皮むき玉葱	40		人参	10		(個)タルタルソース	小 5	人参	10	人参	10
	牛乳	206		清酒	1		皮むき玉葱	40		エリンギ(1×3×0.3cm)県産	10		(個)タルタルソース	中 12	人参	10	人参	10
	豚肉並(2×2cmスライス)	25		皮むきじゃがいも(2cm)	70		切りこんにやく(5×5×50mm)	20		(袋)マッシュルーム 1kg	10		牛乳	206	人参	2	人参	2
	清酒	1		皮むき玉葱	40		人参	15		(袋)トマト水煮 3kg	5		ベーコン(短冊)	5	人参	2	人参	2
	皮むきじゃがいも(2cm)	30		人参	15		(冷)きやいんげん 3cmカット 500g	5		おろしにんにく	0.5		(レト)ホールコーン 1kg	8	きくらげ(せん切り)	0.7	きくらげ(せん切り)	0.7
	皮むき玉葱	40		サラダ油	0.5		サラダ油	0.5		サラダ油	1		(レト)クリームコーン 1kg	20	おろしにんにく	5	おろしにんにく	0.7
	人参	7		しょうゆ	3.6		しょうゆ	3.6		小麦粉	5.5		皮むきじゃがいも(2cm)	20	ごま油	1	ごま油	1
	エリンギ(1×3×0.3cm)県産	8	中双糖	1.8	湯		8	サラダ油		4.5	皮むき玉葱		30	赤みそ	7	赤みそ	7	
	ビーフン	5	湯	8	きゅうり		20	カレー粉		1	人参		7	(袋)がらスープ 3kg	4	(袋)がらスープ 3kg	4	
	サラダ油	0.5	きゅうり	20	太もやし		25	(袋)がらスープ 3kg		3	サラダ油		1	清酒	1.5	清酒	1.5	
	(袋)がらスープ 3kg	3	しょうゆ	1.2	しょうゆ		1.2	ウスターソース		3	(レト)ホールコーン 1kg		20	上白糖	1.1	上白糖	1.1	
	しょうゆ	1	花かつお(碎片)500g	1	しょうゆ		1	赤ぶどう酒		2	皮むき玉葱		30	チキンコンソメ	0.9	チキンコンソメ	0.9	
	チキンコンソメ	0.6	(個)野菜マフィン	25	湯		80	(袋)トマトケチャップ 1kg		2	人参		7	食塩	0.35	食塩	0.35	
	食塩	0.4			湯		80	とんかつソース		1	サラダ油		1	豆板醬	0.1	豆板醬	0.1	
こしょう	0.03			湯	80	しょうゆ	1	(袋)がらスープ 3kg	3	こしょう	0.06	こしょう	0.06					
湯	80			湯	80	チャツネ 450g	1	食塩	0.4	でんぷん	1	でんぷん	1					
大根	20			湯	80	食塩	0.7	こしょう	0.04	湯	125	湯	125					
きゅうり	25			湯	80	こしょう	0.04	チキンコンソメ	0.5	牛乳	○ 206	牛乳	○ 206					
(レト)ホールコーン 1kg	7			湯	80	チキンコンソメ	0.5	コーンスターチ	0.5									
かんきつドレッシング	4.5			湯	80	湯	80	調理用牛乳	20									
				湯	80	牛乳	206	湯	55									
				湯	80													
				湯	80	キャベツ	15											
				湯	80	きゅうり	25											
				湯	80	(乾)海藻ミックス	0.5											
				湯	80	(レト)ホールコーン 1kg	7											
				湯	80	青じそドレッシング	4.5											
				湯	80													
				湯	80	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70											

13日(月)			14日(火)			15日(水)			16日(木)			17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	精白米(委託)	60	ごはん	精白米(自校)	72	コッペパン	コッペパン	50	ごはん	精白米(自校)	72	麦ごはん	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70		精白米(自校)	80		コッペパン	60		精白米(自校)	80		精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6		鉄強化米	0.5		牛乳	206		鉄強化米	0.5		米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7		牛乳	206		牛乳	206		米粒麦 委託	7			
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206
	焼き			豚肉並ミンチ	18		豚肉並ミンチ	10		豚肉並(2×2cmスライス)	25		焼き	
すき焼き風煮	牛肉(3×3cmスライス)	25	すきどろみ	(冷)焼き豆腐(カット)1kg	65	金時豆と野菜のカレー煮	(冷)金時豆 1kg	25	根菜とあつあげの煮もの	清酒	1	しじみのつくただ煮	牛乳	206
	(冷)焼き豆腐(カット)1kg	20		皮むき玉葱	40		(乾)赤レンズ豆	4		おろし生姜	0.1		牛肉(3×3cmスライス)	30
ごま酢あえ	(セ)白菜	30	のみそぼろ煮	人参	10	にんじんサラダ	皮むきじゃがいも(2cm)	55	ごまあえ	(冷)厚揚げ(カット)1kg	30	切りぼし大根のあえもの	清酒	1
	大根	30		(冷)むき枝豆 1kg	7		人参	15		たけのこ水煮(乱切り)	20		皮むきじゃがいも(2cm)	70
小魚入りアーモンド	皮むき玉葱	25	きゅうりとまやしのドレッシングあえ	干しいたけ(スライス)	1	牛乳プリン	人参	5	さつまいもチップス	ごぼう(斜め・5mm厚さ)	25	切りぼし大根のあえもの	皮むき玉葱	40
	波型こんにやく(2×2×1cm)	20		おろし生姜	0.3		湯	12		(冷)むき枝豆 1kg	5		つきこんにやく(ハーフ)	20
	人参	10	ミックスナッツ	おろしにんにく	0.2		サラダ油	0.5		人参	15		人参	15
	太ねぎ	10		ごま油	1		白ぶどう酒	2		(冷)きやいんげん 3cmカット 500g	7		人参	7
	麩	5		赤みそ	5		しょうゆ	1		つきこんにやく(ハーフ)	15		人参	7
	サラダ油	1		清酒	3		三温糖	0.6		(乾)早煮昆布(カット)	1		サラダ油	1
	しょうゆ	7		しょうゆ	1.8		チキンコンソメ	0.5		サラダ油	1		しょうゆ	3.2
	中双糖	4		三温糖	2		カレー粉	0.3		しょうゆ	3.2		しょうゆ	3.2
	清酒	2		でんぷん	0.5		食塩	0.3		中双糖	1.2		中双糖	2.3
	(冷)きやいんげん 3cmカット 500g	20		一味	0.01		こしょう	0.03		ごま油	0.1		湯	10
	人参	20		湯	17		湯	12		湯	13		湯	10
	(レト)ホールコーン 1kg	8		太もやし	25		人参	24		小松菜	17		切干し大根	4.5
	ポン酢	0.7		きゅうり	20		(レト)まぐろ油漬	7		太もやし	28		きゅうり	20
	しょうゆ	1.5		人参	5		(冷)きやいんげん 3cmカット 500g	18		人参	5		(乾)刻み昆布	0.3
	上白糖	0.5		(レト)ホールコーン 1kg	7		りんご酢	2		食酢	1.7		(レト)ホールコーン 1kg	7
	炒り白ごま 500g	1		和風ドレッシング	4.5		食酢	1		しょうゆ	2		食酢	2
	(個)小魚入りアーモンド	8		(個)ミックスナッツ	15		上白糖	0.4		上白糖	1.2		しょうゆ	2
							オリーブ油	0.2		ごま油	0.8		上白糖	1
							サラダ油	0.3		炒り白ごま 500g	1		ごま油	0.5
							食塩	0.2					炒り白ごま 500g	1.2
							こしょう	0.02		(個)さつまいもチップ	5			
							(個)牛乳プリン鉄分強化	40						

20日(月)

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)	65	
	鉄強化米	0.5	
	豚肉並(2×2cmスライス)	15	
	おろし生姜	0.8	
	うすくちしょうゆ	1.2	
	上白糖	0.8	
	牛乳	白米キムチ(ごはん用)1kg	20
		人参	5
	小えびのからあげ	(冷)むき枝豆 1kg	3
		ごま油	0.1
清酒		1.6	
うすくちしょうゆ		2.7	
チキンコンソメ		0.3	
牛乳		206	
(冷)小えび殻付き どんぶり付き・県産		30	
なたね油 ローリー		7	
わかめとうずらたまごのスープ		ボンレスハム(短冊)卵抜き	7
		(レト)うずら卵1kg	20
	春雨(太め5cm)	3.5	
	皮むき玉葱	25	
	人参	7	
	干しわかめ(カット)	0.4	
	食塩	0.25	
	ごしょう	0.02	
	しょうゆ	0.8	
	(袋)からスープ 3kg	3	
りんご	チキンコンソメ	0.3	
	でんぶん	0.2	
	ごま油	0.1	
	湯	100	
	(個)りんご(1/4)	50	

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	206	
	牛乳	(冷蔵)ミニウイナー	20
		皮むきじゃがいも(2cm)	40
		皮むき玉葱	30
		キャベツ	20
		皮むきかぶ	20
		サラダ油	1
		ドライパセリ	0.03
(袋)からスープ 3kg		3	
食塩		0.4	
ごしょう		0.03	
野菜サラダ	チキンコンソメ	0.6	
	ローリエ	0.05	
	湯	80	
	大根	25	
	きゅうり	20	
	(レト)ホールコーン 1kg	7	
	かんきつドレッシング	4.5	
	(個)チーズ 鉄強化	13.5	

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	
	(個)ひじきのり	10	
	牛乳	206	
	豚肉並(2×2cmスライス)	20	
	清酒	1	
	高野豆腐(サイコロ)	17	
	皮むき玉葱	30	
こうやどうふの煮もの	人参	8	
	(冷)さやいんげん 500g	8	
	干しいたけ(スライス)	1	
	しょうゆ	3.2	
	三温糖	2.1	
	食塩	0.3	
	削り節 だし用	1.5	
	出し昆布	0.3	
	湯	60	
	太もやし	28	
たくあんあえ	きゅうり	17	
	人参	5	
	たくあん(刻み)1kg袋	7	
	しょうゆ	1.2	
	炒り白ごま 500g	1	

24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	206	
	はまちのゆうあん焼き	(冷)はまち 小	50
		(冷)はまち 中	70
		清酒	0.9
		しょうゆ	1.5
		みりん	2.2
ゆず酢		2.1	
上白糖		0.2	
清酒		2	
水		2	
(冷)厚揚げ(カット)1kg		15	
あつあげとひじきのうま煮	つきこん(やく)(ハーフ)	10	
	てんぷら	15	
	ごぼう(ささがき)	20	
	人参	5	
	(冷)むき枝豆 1kg	5	
	(乾)ひじき	2.2	
	サラダ油	1	
	しょうゆ	2.6	
	三温糖	1.5	
	みりん	0.5	
食べて菜のいそ香あえ	水	8	
	太もやし	28	
	食べて菜	17	
	人参	5	
	味付けもみのり(5~10mm幅)県産	1.2	
	しょうゆ	1.2	

