1日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　チョコ大豆クリーム　牛乳　チリコンカーン　グリーンサラダ	コッペパン		50
	コッペパン		50
	（個）チョコ大豆クリーム		小　10
	（個）チョコ大豆クリーム		中　15
	牛乳		206
	豚肉並ミンチ		20
	（冷）金時豆		20
	皮むき玉葱		55
	皮むきじゃがいも（2㎝）		50
	人参		10
	セロリ		1
	パセリ		0.8
	（袋）トマト水煮		10
	おろしにんにく		1
	サラダ油		1
	（袋）トマトケチャップ		2.5
	（袋）トマトパウダー		0.25
	中双糖		1
	ウスターソース		1.2
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.3
	チリパウダー		0.1
	湯		30
	キャベツ		20
	アスパラガス		20
	（レト）ホールコーン		8
	かんきつドレッシング		4.5

2日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　小いわしの三ばい　たくあんあえ　ふしめん汁　お茶豆	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
	小いわし		35
	なたね油　ローリー		6
	食酢		3.8
	しょうゆ		2.5
	上白糖		3
	湯		4
	キャベツ		20
	太もやし		25
	たくあん（刻み）		7
	しょうゆ		1
	炒り白ごま　500g		1
	ふしめん		7
	油揚げ		7
	皮むき玉葱		10
	人参		10
	えのきたけ（1／2）		10
	中ねぎ		5
	中みそ		5
	甘みそ		2
	煮干し　だし用		3
	水		105
	（個）お茶豆		6

8日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
米粉パン　牛乳　クラムチャウダー　アスパラガスのサラダ　小魚入りアーモンド	米粉パン		50
	牛乳		206
	（冷）あさりむき身		10
	白ぶどう酒		1
	ベーコン（短冊）		15
	皮むきじゃがいも（2cm）		30
	皮むき玉葱		40
	人参		10
	しめじ		8
	（冷）むき枝豆		5
	セロリ		1
	ドライパセリ		0.03
	サラダ油		0.5
	サラダ油		1
	バター		2
	小麦粉		2
	調理用牛乳		20
	生クリーム		1
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	ローリエ		0.1
	湯		50
	アスパラガス		20
	きゅうり		25
	人参		5
	食酢		1.5
	サラダ油		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	上白糖		0.5
	（個）小魚入りアーモンド		8

9日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ひじきごはん　牛乳　切りぼし大根のふくめ煮　とうふのみそ汁　おさつスティック（中のみ）	精白米（自校）		60
	鉄強化米		0.5
	牛肉（2×2cmスライス）		15
	油揚げ		5
	切りこんにゃく（5×5×2．7cm）		5
	人参		5
	（冷）むき枝豆		5
	（乾）ひじき		1
	サラダ油		0.5
	出し昆布		0.5
	うすくちしょうゆ		2.2
	しょうゆ		0.6
	清酒		2.3
	上白糖		1
	食塩		0.6
	牛乳		206
	てんぷら		15
	油揚げ		5
	切干し大根		5
	人参		7
	（冷）さやいんげん		5
	炒り白ごま		0.5
	ごま油		0.5
	しょうゆ		3
	みりん		1.5
	清酒		1
	上白糖		1
	だし汁		15
	（冷）豆腐（カット）		30
	皮むき玉葱		20
	人参		5
	干しわかめ（カット）		0.3
	中みそ		5
	甘みそ		2
	削り節　だし用		3
	出し昆布		1
	湯		100
	（個）おさつスティック		5

10日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　焼きどうふのみそそぼろ煮　小松菜の香りあえ　ヨーグルト	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
	豚肉並ミンチ		15
	（冷）焼き豆腐（カット）		65
	皮むき玉葱		40
	人参		10
	干ししいたけ（スライス）		0.8
	（冷）むき枝豆		7
	おろし生姜		0.3
	おろしにんにく		0.2
	ごま油		1
	赤みそ		5
	清酒		3
	しょうゆ		2.1
	三温糖		2
	七味		0.02
	でんぷん		0.5
	湯		20
	小松菜		17
	太もやし		28
	人参		5
	しょうゆ		1.7
	すだち酢		2
	上白糖		1.5
	（個）ヨーグルト　鉄分強化		70

11日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
きなこっ茶あげパン　牛乳　春大根とそら豆のポトフ　にんじんサラダ　ネーブルオレンジ	コッペパン		50
	コッペパン		70
	なたね油　ローリー		7
	青大豆きな粉		3
	煎茶（粉末）		0.4
	上白糖		4
	食塩		0.01
	紙ナフキン		1
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		15
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		10
	ベーコン（短冊）		5
	春大根		35
	皮むき玉葱		40
	キャベツ		25
	（冷）そら豆		8
	人参		7
	サラダ油		1
	（袋）がらスープ		3
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.4
	ローリエ		0.1
	湯		85
	人参		25
	きゅうり		20
	（レト）まぐろ油漬		7
	かんきつドレッシング		4.5
	（個）ネーブルオレンジ（1／4カット）		50

12日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　小魚のつくだ煮　牛乳　あつあげとたけのこの煮もの　ポン酢あえ	精白米（委託）		60
	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		6
	米粒麦　委託		7
	（袋）小魚佃煮		8
	牛乳		206
	豚肉並（2×2cmスライス）		30
	清酒		1
	おろし生姜		0.1
	（冷）厚揚げ（カット）		30
	たけのこ水煮（乱切り）		25
	ごぼう（斜め・5mm厚さ）		20
	人参		15
	しめじ		10
	（冷）むき枝豆		7
	サラダ油		1
	しょうゆ		4.7
	中双糖		2.5
	ごま油		0.2
	水		20
	小松菜		17
	太もやし		28
	ポン酢		0.7
	しょうゆ		1.5
	上白糖		0.7
	炒り白ごま　500g		1

15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
牛乳	精白米（委託）		70
さばの塩焼き	米粒麦　委託		6
いそ香あえ	米粒麦　委託		7
じゃがいものみそ汁			
	牛乳		206
	（冷）さば		小　50
	（冷）さば		中　70
	食塩		0.3
	清酒		2
	キャベツ		17
	太もやし		28
	人参		5
	味付けもみのり（5～10mm幅）		1.2
	しょうゆ		1.2
	皮むきじゃがいも（2cm）		20
	人参		10
	（冷）油揚げ（5mm×40mm）		10
	中ねぎ		5
	ごま油		0.3
	中みそ		5
	甘みそ		2
	煮干し　だし用		3
	湯		105

16日（火）

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
牛乳	コッペパン		30
ひじきスパゲティ			
かみかみサラダ	牛乳		206
プリン			
	スパゲティ（ハーフ）		35
	食塩		1.3
	（レト）まぐろ油漬		15
	ベーコン（短冊）		6.5
	皮むき玉葱		30
	エリンギ（1×3×0．3cm）		8
	人参		5
	（乾）長ひじき		2
	バター		1
	しょうゆ		1.5
	スイートバジル　乾燥		0.01
	食塩		0.3
	こしょう		0.04
	サラダ油		0.2
	さきいか		3
	（乾）かんぴょう（2cm）		4
	きゅうり		20
	人参		5
	（レト）ホールコーン		8
	棒々鶏ドレッシング		5
	（個）プリン　鉄分強化		60

17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
牛乳	精白米（委託）		70
あつあげとチンゲンサイのみそいため	米粒麦　委託		6
ごまドレッシングあえ	米粒麦　委託		7
納豆（中のみ）			
	牛乳		206
	豚肉並ミンチ		15
	清酒		2
	（冷）厚揚げ（カット）		50
	皮むき玉葱		30
	チンゲンサイ		20
	人参		10
	たけのこ水煮（短冊切り）		8
	干ししいたけ（スライス）		0.5
	おろし生姜		0.3
	おろしにんにく		0.3
	ごま油		1
	中双糖		1.5
	チキンコンソメ		0.5
	しょうゆ		3
	赤みそ		2.5
	豆板醤		0.03
	でんぷん		1
	湯		20
	切干し大根		4
	きゅうり		20
	人参		5
	（レト）ホールコーン		8
	食酢		2
	しょうゆ		2
	上白糖		1
	ごま油		0.5
	炒り白ごま　500g		1.2
	（個）納豆		40

18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
ふりかけ	精白米（委託）		70
牛乳	米粒麦　委託		6
とり肉のはちみつレモン風味	米粒麦　委託		7
いろどり野菜のいためもの			
	（個）野菜ふりかけ		2.5
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（唐揚げ用）		50
	清酒		1
	食塩		0.15
	こしょう		0.06
	でんぷん		4
	米粉		1
	なたね油　ローリー		7
	（冷）レモン果汁		3.5
	はちみつ		1.5
	しょうゆ		2.8
	上白糖		1.5
	みりん		0.7
	でんぷん		0.2
	湯		5
	豚肉並（3×3cmスライス）		15
	（冷）豆腐（カット）		25
	皮むき玉葱		20
	チンゲンサイ		20
	たけのこ水煮（短冊切り）		20
	人参		15
	おろし生姜		0.8
	サラダ油		1
	清酒		0.5
	しょうゆ		1.5
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.2
	こしょう		0.04
	でんぷん		1
	水		5

19日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
みそラーメン	（袋）中華めん		小1-3　150
牛乳	（袋）中華めん		小4-6　200
小えびのからあげ	（袋）中華めん		中　250
ミニトマト			
ミックスナッツ	豚肉並（3×3cmスライス）		20
	清酒		1
	しょうゆ		1
	キャベツ		20
	太もやし		25
	人参		10
	太ねぎ		2
	（レト）ホールコーン		5
	おろしにんにく		0.7
	ごま油		1
	赤みそ		7
	（袋）がらスープ		3
	清酒		1.5
	上白糖		1.2
	チキンコンソメ		0.8
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	湯		125
	牛乳		206
	（冷）小えび殻付き　でんぷん付き		30
	なたね油　ローリー		6
	ミニトマト（35個入り）		30
	ミニトマト（43個入り）		30
	（個）ミックスナッツ		小　10
	（個）ミックスナッツ		中　15

22日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
えんどうごはん　牛乳　こうやどうふと山菜の煮もの　アーモンドあえ　あま夏みかん	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	（冷）むきえんどう		12
	清酒		2.1
	食塩		1
	出し昆布		0.5
	牛乳		206
	豚肉並（2×2cmスライス）		25
	清酒		1
	高野豆腐（サイコロ）		15
	皮むき玉葱		30
	人参		10
	干ししいたけ（スライス）		1
	（レト）山菜ミックス		5
	サラダ油		1
	しょうゆ		3.4
	三温糖		2.2
	食塩		0.3
	湯		60
	きゅうり		20
	太もやし		25
	人参		5
	しょうゆ		2.5
	食酢		2
	上白糖		0.8
	アーモンド（粉）		1.2
	アーモンド（刻み）		1.2
	（個）甘夏みかん（1／6カット）		35

23日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　肉だんごのトマト煮　キャベツとスナップえんどうのサラダ　みかんジュース	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	（冷）肉だんご		30
	皮むきじゃがいも（2cm）		50
	皮むき玉葱		40
	（冷）ひよこ豆水煮		20
	パセリ		0.3
	おろしにんにく		0.5
	サラダ油		0.5
	バター		0.5
	（袋）トマト水煮		25
	（袋）トマトケチャップ		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		0.4
	こしょう		0.04
	湯		20
	キャベツ		20
	きゅうり		15
	スナップえんどう		10
	（レト）ホールコーン		8
	かんきつドレッシング		4.8
	（個）みかんジュース		125

24日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　ひじきのり　牛乳　さごしのお茶あげ　ごま酢あえ　新たまねぎのみそ汁	精白米（委託）		60
	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		6
	米粒麦　委託		7
	（個）ひじきのり		10
	牛乳		206
	（冷）さごし		小　50
	（冷）さごし		中　70
	清酒		2
	食塩		0.2
	でんぷん		5
	米粉		2
	煎茶　食べるお茶		1
	なたね油　ローリー		6
	きゅうり		20
	太もやし		20
	人参		5
	しょうゆ		2
	食酢		1.8
	上白糖		1
	炒り白ごま　500g		1.5
	すりごま		0.5
	皮むき玉葱		30
	皮むきじゃがいも（2cm）		10
	人参		10
	油揚げ		7
	干しわかめ（カット）		0.5
	中ねぎ		5
	中みそ		5
	甘みそ		2
	煮干し　だし用		3
	湯		100
	（個）ひじきのり		10

25日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ポークカレーライス（麦ごはん）　牛乳　海そうサラダ　チーズ（小のみ）　のむヨーグルト（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
	牛乳		206
	豚肉赤身（2cm角）		30
	皮むきじゃがいも（2cm）		50
	皮むき玉葱		40
	人参		10
	（冷）むき枝豆		5
	セロリ		1
	（袋）トマト水煮		5
	おろしにんにく		0.5
	サラダ油		1
	小麦粉		5.5
	サラダ油		4.5
	カレー粉		1
	（袋）がらスープ		3
	ウスターソース		3
	赤ぶどう酒		2
	（袋）トマトケチャップ		2
	とんかつソース		1
	しょうゆ		1
	チャツネ		1
	ローリエ		0.1
	食塩		0.8
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ		0.5
	湯		90
	キャベツ		20
	きゅうり		25
	（乾）海藻ミックス		0.5
	（レト）ホールコーン		8
	青じそドレッシング		4.5
	（個）チーズ　鉄強化		13.5
	（個）のむヨーグルト		80

26日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　肉じゃが　春大根のあえもの　日向夏ゼリー	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.45
	鉄強化米		0.5
	牛肉（3×3cmスライス）		25
	清酒		1
	皮むきじゃがいも（2cm）		70
	皮むき玉葱		40
	つきこんにゃく		20
	人参		15
	（冷）さやいんげん		5
	サラダ油		1
	しょうゆ		3.5
	中双糖		2
	でんぷん		0.5
	湯		10
	牛乳		206
	春大根		25
	きゅうり		20
	人参		5
	和風ドレッシング		4.5
	（個）日向夏ゼリー		50

29日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
焼き肉ピラフ	精白米（自校）		60
	鉄強化米		0.5
	牛肉（2×2cmスライス）		25
	おろし生姜		0.7
	おろしにんにく		0.5
	皮むき玉葱		10
	人参		5
	（冷）むき枝豆		5
	サラダ油		0.25
	清酒		3
	しょうゆ		2
	上白糖		1.2
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.5
牛乳	牛乳		206
ナムル	太もやし		25
	きゅうり		20
	人参		5
	しょうゆ		2
	食酢		1.5
	上白糖		1
	サラダ油		0.5
	ごま油		0.5
	炒り白ごま　500g		1
とうふとコーンのスープ	（冷）豆腐（カット）		20
	ベーコン（短冊）		5
	（レト）ホールコーン		5
	（レト）クリームコーン		15
	皮むき玉葱		15
	中ねぎ		3
	（袋）がらスープ		3
	チキンコンソメ		0.4
	しょうゆ		2
	清酒		1
	食塩		0.2
	こしょう		0.03
	でんぷん		0.5
	ごま油		0.3
	湯		97
黒ごまプリン	（個）黒ごまプリン		40

30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
ぶた肉のしょうが焼き	豚肉赤身（3×3cmスライス）		50
	おろし生姜		1.6
	おろしにんにく		0.2
	しょうゆ		4.5
	清酒		1.1
	上白糖		1.1
	みりん		0.6
	サラダ油		1.2
	皮むき玉葱		40
	人参		10
	エリンギ（1×3×0．3cm）		10
	ピーマン		5
けんちん汁	（冷）豆腐（カット）		30
	油揚げ		7
	ごぼう（ささがき）		12
	人参		5
	中ねぎ		3
	しょうゆ		2
	食塩		0.5
	清酒		1
	みりん		1
	削り節　だし用		3
	出し昆布		1
	湯		100

31日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米（自校）		67.5
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.5
牛乳	牛乳		206
じゃがいものそぼろ煮	牛肉ミンチ		10
	豚肉並ミンチ		15
	清酒		1
	皮むきじゃがいも（2cm）		70
	皮むき玉葱		40
	つきこんにゃく（ハーフ）		20
	人参		15
	（冷）さやいんげん　3cmカット		7
	サラダ油		1
	しょうゆ		3.6
	中双糖		1.8
	でんぷん		0.5
	湯		8
おかかあえ	小松菜		17
	太もやし		30
	しょうゆ		1.2
	花かつお（砕片）		1
クリーム大福	（個）もちクリームアイス		40