1日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
小型コッペパン　牛乳　海の幸スパゲティ　カラフルサラダ　ネーブルオレンジ	コッペパン		30
	コッペパン		30
	牛乳		206
	スパゲティ（ハーフ）		35
	ゆで塩		1.5
	ベーコン（短冊）		10
	（冷）短冊いか（1×4㎝）		10
	（冷）むきえび		7
	白ぶどう酒		2
	皮むき玉葱		40
	しめじ		8
	人参		12
	ピーマン		5
	おろしにんにく		0.5
	サラダ油		2
	（袋）トマト水煮　3kg		20
	（袋）トマトケチャップ　1kg		3
	（袋）トマトパウダー　200g		0.5
	赤ぶどう酒		5
	ウスターソース		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.05
	チキンコンソメ		0.3
	キャベツ		20
	きゅうり		25
	人参		5
	（レト）ホールコーン　1kg		8
	サラダ油		1
	（冷）レモン果汁　県産・500g		1.2
	食酢		1.5
	食塩		0.2
	こしょう		0.03
	上白糖		0.5
	（個）ネーブルオレンジ（1／4）		50

2日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　きびなごのカリカリあげ　大根の香りあえ　じゃがいものみそ汁	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
	（冷）きびなごカリカリフライ		35
	なたね油		7
	大根		25
	きゅうり		25
	（レト）ホールコーン　1kg		8
	かんきつドレッシング		4.5
	皮むきじゃがいも（2㎝）		20
	油揚げ		7
	皮むき玉葱		25
	人参		7
	中ねぎ		3
	中みそ		5
	甘みそ		2
	煮干し　だし用		3
	湯		90

5日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米（自校）		68
牛乳	精白米（自校）		75
あつあげとなすのみそいため	鉄強化米		0.5
おかかあえ			
	牛乳		206
	豚肉並ミンチ		15
	清酒		1
	なす		20
	サラダ油		2
	(冷)厚揚げ(カット)1kg		40
	皮むき玉葱		30
	人参		10
	たけのこ水煮(乱切り)		15
	しめじ		5
	チンゲンサイ		20
	おろし生姜		0.5
	おろしにんにく		0.2
	ごま油		1
	赤みそ		3
	しょうゆ		2.2
	中双糖		1.5
	チキンコンソメ		0.5
	でんぷん		1
	豆板醤		0.1
	湯		20
	小松菜		17
	太もやし		30
	しょうゆ		1.2
	花かつお(砕片)500g		1

6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
メープルシロップ	コッペパン		50
牛乳			
アイントプフ	(個)メープルシロップ		12
キャロットラペ			
	牛乳		206
紅茶ゼリー			
	(冷凍)ミニウインナー		25
	ベーコン(短冊)		5
	皮むきじゃがいも(2cm)		40
	皮むき玉葱		40
	皮むきかぶ		10
	人参		10
	(冷)さやいんげん 3mカット 500g		4
	(乾)レンズ豆		3
	サラダ油		2.5
	チキンコンソメ		0.5
	ローリエ		0.01
	ナツメグパウダー 100g		0.01
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	湯		80
	(レト)まぐろ油漬		7
	人参		30
	(レト)ホールコーン 1kg		10
	りんご酢		2
	食酢		1
	上白糖		0.4
	オリーブ油		0.5
	食塩		0.2
	こしょう		0.02
	(個)紅茶ゼリー		40

7日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
とりめし	精白米（自校）		60
牛乳	鉄強化米		0.5
切ぼし大根の酢の物	鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)		20
だご汁	ごぼう(ささがき・ごはん用小さめ)		8
わらびもち	人参		7
	(冷)むき枝豆 1kg		5
	サラダ油		0.5
	うすくちしょうゆ		2.5
	清酒		1.5
	上白糖		1
	食塩		0.5
	出し昆布		0.5
	牛乳		206
	切干し大根		4
	(乾)刻み昆布		0.3
	きゅうり		20
	人参		5
	青じそドレッシング		4.5
	炒り白ごま 500g		1
	(冷)すいとん		25
	油揚げ		7
	つきこんにゃく		10
	干ししいたけ(スライス)		0.5
	中ねぎ		5
	しょうゆ		2
	食塩		0.3
	削り節 だし用		3
	出し昆布		1
	水		90
	(個)わらびもち		30

8日（木）

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
チョコ大豆クリーム	コッペパン		50
牛乳			
夏野菜のスープ煮	(個)チョコ大豆クリーム		小 10
グリーンサラダ	(個)チョコ大豆クリーム		中 15
	牛乳		206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)		12
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)		8
	ベーコン(短冊)		7
	皮むきじゃがいも(2cm)		40
	皮むき玉葱		40
	ズッキーニ		15
	ピーマン		10
	おろしにんにく		0.5
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	オリーブ油		0.5
	(袋)トマト水煮 3kg		25
	(袋)トマトケチャップ 1kg		3
	赤ぶどう酒		1
	上白糖		0.5
	ウスターソース		0.5
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	湯		40
	キャベツ		20
	きゅうり		20
	(レト)パインアップル 1kg		15
	食酢		1.5
	サラダ油		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	上白糖		0.8

9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
牛乳	精白米(委託)		70
たちうおのなんばんけ	米粒麦 委託		6
野菜の香りあえ	米粒麦 委託		7
月菜汁			
	牛乳		206
	(冷)太刀魚でんぷん付き		40
	なたね油		8
	食酢		3.8
	しょうゆ		2.5
	上白糖		3
	一味		0.01
	湯		4
	切干し大根		4
	きゅうり		25
	かんきつドレッシング		4.5
	(冷)肉だんご		25
	皮むき玉葱		15
	小松菜		10
	人参		5
	中ねぎ		5
	しょうゆ		2
	清酒		1
	みりん		0.5
	削り節 だし用		3
	出し昆布		1
	水		100

12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
しじみのつくだ煮	精白米（委託）		70
牛乳	米粒麦　委託		6
じゃがいもとアスパラのうま煮	米粒麦　委託		7
たくあんあえ			
	（レト）しじみ佃煮		8
	牛乳		206
	豚肉並（2×2cmスライス）		20
	清酒		2
	ベーコン（短冊）		7
	皮むきじゃがいも（2cm）		70
	皮むき玉葱		35
	人参		10
	アスパラガス		15
	サラダ油		0.5
	上白糖		1.8
	しょうゆ		3.2
	湯		10
	キャベツ		20
	太もやし		30
	たくあん（刻み）1kg袋		7
	しょうゆ		1.2
	炒り白ごま　500g		1

13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
牛乳	コッペパン		50
大豆のシチュー			
アーモンドサラダ	牛乳		206
チーズ			
	（レト）蒸大豆　国産		20
	ベーコン（短冊）		7
	豚肉並（2×2cmスライス）		15
	白ぶどう酒		2
	皮むきじゃがいも（2cm）		40
	皮むき玉葱		30
	人参		10
	エリンギ（1×3×0．3cm）県産		15
	ローリエ		0.1
	サラダ油		0.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.5
	バター		2
	サラダ油		1
	小麦粉		3
	調理用牛乳		20
	湯		50
	れんこん（いちょう3mm）		15
	きゅうり		22
	人参		5
	（レト）ホールコーン　1kg		8
	上白糖		1
	しょうゆ		2
	食酢		1.5
	サラダ油		0.5
	アーモンド（粉）		0.5
	アーモンド（刻み）		1.5
	（個）チーズ　鉄強化（個装）		13.5

14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
フライドチキン	米粒麦　委託		6
イタリアンサラダ	米粒麦　委託		7
スコッチブロス			
わさんぼんとう	牛乳		206
	鶏肉　もも・皮なし（3×3cm）		50
	清酒		1.5
	食塩		0.2
	こしょう		0.02
	ガーリックパウダー		0.1
	オールスパイス　粉　300g缶		0.1
	パプリカ粉		0.05
	でんぷん		8.8
	米粉		3.5
	なたね油		5
	キャベツ		20
	きゅうり		25
	（レト）ホールコーン　1kg		8
	イタリアンドレッシング		4.5
	ベーコン（短冊）		7
	皮むき玉葱		20
	大根		20
	人参		5
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	セロリ		2
	押し麦		4
	（袋）がらスープ　3kg		4
	しょうゆ		0.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.3
	湯		110
	（個）和三盆糖		2

15日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ガパオライス（麦ごはん）	精白米（委託）		60
牛乳	精白米（委託）		70
ビーフンスープ	米粒麦　委託		6
プリン	米粒麦　委託		7
	豚肉並ミンチ		17
	鶏肉　ひき肉		17
	皮むき玉葱		40
	なす		15
	赤パプリカ		7
	黄パプリカ		7
	おろしにんにく		0.5
	スイートバジル　乾燥		0.04
	サラダ油		1
	みりん		3
	しょうゆ		2.5
	オイスターソース		1
	清酒		1
	上白糖		0.9
	食塩		0.4
	こしょう		0.02
	でんぷん		1
	ごま油		0.7
	牛乳		206
	ロースハム（短冊）卵抜き		7
	チンゲンサイ		20
	皮むき玉葱		15
	ビーフン		5
	（袋）がらスープ　3kg		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		100
	（個）プリン　鉄分強化		60

16日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米（自校）		68
小魚のつくだ煮	精白米（自校）		75
牛乳	鉄強化米		0.5
あつあげのあま酢煮			
小松菜のごまドレッシングあえ	（個）小魚佃煮		8
	牛乳		206
	豚肉並（2×2cmスライス）		20
	（冷）厚揚げ（カット）1kg		40
	皮むき玉葱		40
	たけのこ水煮（短冊切り）		20
	人参		12
	（冷）さやいんげん　500g		10
	おろしにんにく		0.5
	サラダ油		1
	食酢		2.5
	上白糖		3.3
	しょうゆ		4
	（袋）トマトケチャップ　1kg		1.7
	（袋）トマトパウダー　200g		0.1
	清酒		1
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.1
	でんぷん		1
	水		10
	小松菜		17
	太もやし		25
	人参		5
	（レト）ホールコーン　1kg		8
	しょうゆ		2
	食酢		2
	上白糖		1
	ごま油		0.5
	炒り白ごま　500g		1

19日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
カレーライス（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			
海そうサラダ	牛肉（3×3cmスライス）		20
	皮むき玉葱		40
	皮むきじゃがいも（2cm）		45
	人参		15
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	（乾）レンズ豆		5
	（袋）トマト水煮　3kg		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　3kg		3
	ウスターソース		3
	赤ぶどう酒		2
	（袋）トマトケチャップ　1kg		2
	とんかつソース		1
	しょうゆ		1
	チャツネ　450g		1
	食塩		0.8
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ		0.7
	湯		90
チーズ			
	牛乳		206
	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　1kg		8
	青じそドレッシング		4.5
	（個）キャンディチーズ　5g　鉄強化		10

20日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.5
ひじきのり			
	（個）ひじきのり		10
牛乳			
	牛乳		206
こうやどうふの煮もの			
	豚肉並（2×2cmスライス）		25
	清酒		1
	高野豆腐（サイコロ）		17
	皮むき玉葱		30
	人参		10
	（冷）さやいんげん　500g		7
	干ししいたけ（スライス）		1
	サラダ油		1
	しょうゆ		3.2
	三温糖		1.9
	食塩		0.3
	湯		60
ポン酢あえ			
	きゅうり		25
	太もやし		20
	人参		5
	ポン酢		0.7
	しょうゆ		1.5
	上白糖		0.5
	炒り白ごま　500g		1
みかんジュース			
	（個）みかんジュース		125

21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		50
牛乳			
	牛乳		206
ぶた肉のトマト煮			
	豚肉並（2×2cmスライス）		25
	皮むきじゃがいも（2cm）		40
	皮むき玉葱		50
	（冷）ひよこ豆水煮		20
	しめじ		10
	パセリ		0.5
	おろしにんにく		0.5
	サラダ油		1
	バター		0.5
	（袋）トマト水煮　3kg		25
	（袋）トマトケチャップ　1kg		2
	（袋）トマトパウダー　200g		0.1
	赤ぶどう酒		1
	上白糖		0.5
	ウスターソース		0.7
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	湯		20
ツナサラダ			
	きゅうり		25
	キャベツ		20
	（レト）まぐろ油漬		7
	りんご酢		2
	食酢		1
	上白糖		0.4
	オリーブ油		0.3
	サラダ油		0.3
	食塩		0.2
	こしょう		0.02
ヨーグルト			
	（個）ヨーグルト　鉄分強化		70

22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
さわらのみそづけ焼き			
	（チルド）さわらのみそ漬け		小　50
	（チルド）さわらのみそ漬け		中　60
	てんぷら		15
	油揚げ		7
	人参		7
	切干し大根		7
	干ししいたけ（スライス）		0.5
	（冷）さやいんげん　500g		7
	サラダ油		1
	しょうゆ		2.5
	中双糖		1
	みりん		0.5
	清酒		1
	ごま油		0.3
	水		20
切りぼし大根のふくめ煮			
	きゅうり		25
	太もやし		20
	人参		5
	赤しそ粉		0.5
	しょうゆ		1
しそ香りあえ			

23日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
牛どん（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			
	牛肉（3×3cmスライス）		30
	清酒		1
	皮むき玉葱		50
	人参		10
	干ししいたけ（スライス）		0.5
	太ねぎ		10
	サラダ油		1
	しょうゆ		5.5
	みりん		4
	上白糖		1.8
	食塩		0.3
	でんぷん		0.6
	削り節　だし用		3
	出し昆布		1
	湯		50
かぼちゃのフライ			
	牛乳		206
	（冷）かぼちゃフライ　500g		52
	なたね油		7
冷とうみかん			
	（個）冷凍みかん		80

26日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　マーボーどうふ　中華あえ　小魚アーモンド	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.5
	牛乳		206
	豚肉並ミンチ		20
	清酒		1
	（冷）豆腐（カット）1kg		65
	皮むき玉葱		40
	人参		10
	たけのこ水煮（短冊切り）		10
	太ねぎ		3
	おろし生姜		1
	おろしにんにく		0.8
	サラダ油		1
	（袋）トマトケチャップ　1kg		3
	（袋）トマトパウダー　200g		0.2
	しょうゆ		3.5
	（袋）がらスープ　3kg		3
	赤みそ		2.5
	三温糖		0.8
	チキンコンソメ		0.45
	食塩		0.1
	豆板醤		0.15
	ごま油		0.1
	でんぷん		1
	湯		30
	大根		20
	きゅうり		25
	人参		5
	（レト）ホールコーン　1kg		8
	棒々鶏ドレッシング		4.5
	（個）小魚入りアーモンド		8

27日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒糖パン　牛乳　ゴーヤチャンプルー　わかめのスープ　シークワーサーゼリー	黒糖パン		50
	黒糖パン		50
	粉黒糖		7.5
	粉黒糖		7.5
	牛乳		206
	豚肉並（2×2cmスライス）		10
	（冷）豆腐（カット）1kg		15
	キャベツ		25
	太もやし		15
	ゴーヤ（カット）		15
	サラダ油		1
	しょうゆ		1
	ごま油		0.5
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.2
	こしょう		0.03
	花かつお（砕片）500g		0.5
	（冷）白身魚つみれ		25
	干しわかめ（カット）		0.8
	皮むき玉葱		15
	人参		10
	清酒		1
	しょうゆ		0.8
	（袋）がらスープ　3kg		3
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	ごま油		0.1
	炒り白ごま		1
	湯		100
	（個）シークワーサーゼリー		50

28日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
中華どんぶり（麦ごはん）　牛乳　かたくちいわしのからあげ　切りぼし大根のごまあえ	精白米（委託）		60
	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		6
	米粒麦　委託		7
	豚肉並（2×2cmスライス）		20
	おろし生姜		0.2
	しょうゆ		1.2
	清酒		1
	（レト）うずら卵1kg		20
	チンゲンサイ		25
	皮むき玉葱		30
	人参		10
	干ししいたけ（スライス）		0.5
	サラダ油		1
	ごま油		0.5
	（袋）がらスープ　3kg		3
	しょうゆ		1.5
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.4
	こしょう		0.06
	でんぷん		1.5
	湯		40
	牛乳		206
	（冷）かたくちいわし澱粉付き		40
	なたね油		4
	切干し大根		4
	きゅうり		20
	（レト）ホールコーン　1kg		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

29日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
たこ飯　牛乳　くきわかめのきんぴら　うちこみ汁　野菜マフィン	精白米（自校）		60
	鉄強化米		0.5
	（冷）たこ（2×1．5cm）		15
	おろし生姜		0.3
	油揚げ		5
	ごぼう（ささがき・ごはん用小さめ）		10
	人参		7
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	うすくちしょうゆ		2.4
	清酒		2.4
	上白糖		0.3
	食塩		0.8
	出し昆布		0.5
	牛乳		206
	（冷）角天　短冊カット		15
	れんこん（いちょう3mm）		25
	人参		7
	（乾）茎わかめ（カット）国産・200g		1.8
	炒り白ごま		1
	ごま油		0.8
	しょうゆ		2.6
	中双糖		1.2
	みりん		0.4
	だし汁		10
	うどん		20
	油揚げ		7
	しめじ		10
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	甘みそ		2
	煮干し　だし用		3
	湯		110
	（個）野菜マフィン		25

30日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　ぶたキムチ　ナムル　ミックスナッツ（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
	豚肉並（3×3cmスライス）		40
	おろし生姜		0.8
	おろしにんにく		0.8
	清酒		1
	白菜キムチ　1kg		25
	キャベツ		30
	太もやし		20
	皮むき玉葱		20
	にら		7
	ごま油		0.5
	しょうゆ		3
	上白糖		0.8
	小松菜		17
	太もやし		25
	人参		5
	（レト）ホールコーン　1kg		8
	食酢		1.5
	ごま油		0.5
	しょうゆ		2
	上白糖		1
	食塩		0.2
	炒り白ごま　500g		1
	（個）ミックスナッツ		15