3日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ビビンバ（麦ごはん）　牛乳　わかめととうふのスープ　ミックスナッツ	精白米（委託）		60
	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		6
	米粒麦　委託		7
	牛肉（2×2cmスライス）		30
	中ねぎ		3
	おろしにんにく		0.8
	ごま油		1
	しょうゆ		2.5
	三温糖		1
	ほうれん草		17
	太もやし		25
	人参		5
	食酢		1
	ごま油		0.5
	しょうゆ		2
	上白糖		1
	食塩		0.2
	一味		0.01
	牛乳		206
	ボンレスハム（短冊）卵抜き		7
	（冷）豆腐（カット）1kg		20
	皮むき玉葱		30
	人参		7
	干しわかめ（カット）		0.4
	サラダ油		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	しょうゆ		0.8
	（袋）がらスープ　3kg		3
	チキンコンソメ		0.3
	でんぷん		0.2
	ごま油		0.1
	湯		100
	（個）ミックスナッツ		小 10
	（個）ミックスナッツ		中 15

4日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　黒豆きなこクリーム　牛乳　肉だんごとビーフンのスープ煮　にんじんサラダ　メロンゼリー	コッペパン		50
	コッペパン		50
	（個）黒豆きなこクリーム		10
	牛乳		206
	（冷）肉だんご		40
	チンゲンサイ		25
	皮むき玉葱		30
	たけのこ水煮（短冊切り）		10
	人参		15
	ビーフン		4
	おろし生姜		0.5
	（袋）がらスープ　3kg		3
	しょうゆ		1.8
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	湯		100
	人参		27
	きゅうり		23
	（レト）まぐろ油漬		8
	かんきつドレッシング		4.5
	（個）メロンゼリー		40

5日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　マーボーどうふ　中華サラダ	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		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）		15
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	干ししいたけ（スライス）		0.5
	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		2
	（袋）トマトパウダー　200g		0.3
	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
	太もやし		25
	きゅうり		20
	人参		5
	（レト）ホールコーン　1kg		7
	しょうゆ		2
	食酢		2
	上白糖		1
	ごま油		0.5
	炒り白ごま　500g		1

6日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
全粒粉パン　牛乳　とり肉と野菜のチャウダー　夏みかんサラダ	全粒粉パン		50
	全粒粉パン		50
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		15
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		10
	白ぶどう酒		1
	ベーコン（短冊）		10
	皮むきじゃがいも（2cm）		35
	皮むき玉葱		35
	人参		15
	しめじ		5
	サラダ油		0.5
	サラダ油		1.5
	バター		2
	小麦粉		3.5
	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		0.05
	ローリエ		0.1
	パセリ		0.5
	湯		55
	キャベツ		20
	きゅうり		20
	（レト）夏みかん　2kg		15
	食酢		1.5
	サラダ油		1
	上白糖		0.8
	食塩		0.3
	こしょう		0.02

7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　ゆでとうもろこし　ふしめん汁　七夕ゼリー	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　ローリー		7
	とうもろこし　カット生		50
	ふしめん		3
	油揚げ		7
	皮むき玉葱		25
	えのきたけ（1／2）1kg		10
	人参		7
	中ねぎ		5
	中みそ		5
	甘みそ		2
	煮干し　だし用		4
	水		100
	（個）七夕ゼリー		50

10日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
セルフハンバーガー　牛乳　コーンスープ　チーズ	コッペパン（丸型）		50
	コッペパン（丸型）		50
	(冷)ハンバーグ　焼き用　鉄分強化・減塩		小 60
	(冷)ハンバーグ　焼き用　鉄分強化・減塩		中 80
	マーマレード　調理用		5
	清酒		1.3
	しょうゆ		1.3
	みりん		1.3
	でんぷん		0.4
	湯		4
	キャベツ		30
	人参		10
	牛乳		206
	ベーコン（短冊）		7
	(レト)クリームコーン　1kg		20
	(レト)ホールコーン　1kg		8
	皮むき玉葱		30
	人参		5
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.8
	(袋)がらスープ　3kg		3
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.5
	こしょう		0.04
	コーンスターチ		1
	調理用牛乳		20
	湯		70
	(個)チーズ　鉄強化		13.5

11日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　えびといかととうふのチリソース煮　野菜のドレッシングあえ　パインアップル	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)むきえび		15
	(冷)短冊いか（1×4cm）		10
	清酒		2
	(冷)豆腐（カット）1kg		65
	おろしにんにく		0.5
	おろし生姜		0.5
	サラダ油		1
	皮むき玉葱		30
	たけのこ水煮（短冊切り）		15
	人参		10
	(冷)むき枝豆　1kg		5
	太ねぎ		3
	干ししいたけ（スライス）		0.5
	上白糖		2
	しょうゆ		2.5
	(袋)がらスープ　3kg		3
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.08
	(袋)トマトケチャップ　1kg		5
	(袋)トマトパウダー　200g		1
	豆板醤		0.1
	ごま油		0.2
	でんぷん		1
	湯		15
	きゅうり		20
	太もやし		25
	人参		5
	棒々鶏ドレッシング		4.5
	(個)冷凍生パイン		40
	(個)冷凍生パイン		50

12日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　小魚のつくだ煮（小のみ）　しじみのつくだ煮（中のみ）　牛乳　こうやどうふの煮もの　いそ香あえ	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.5
	(個)しじみ佃煮		6
	(個)小魚佃煮		8
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		12
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		8
	清酒		1
	高野豆腐（サイコロ）		17
	皮むき玉葱		35
	人参		10
	(冷)さやいんげん　500g		7
	干ししいたけ（スライス）		1
	しょうゆ		3.4
	三温糖		1.9
	食塩		0.3
	削り節　だし用		1.5
	湯		60
	キャベツ		20
	太もやし		30
	味付けもみのり（5～10mm幅）県産		1.2
	しょうゆ		1.2

13日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
夏野菜カレー（麦ごはん）　牛乳　かみかみサラダ　小魚入りアーモンド	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（3×3cmスライス）		20
	皮むき玉葱		30
	なす		20
	(生)かぼちゃ（2×2cm）		25
	ピーマン		5
	(冷)むき枝豆　1kg		5
	(レト)ホールコーン　1kg		5
	(袋)トマト水煮　3kg		5
	おろしにんにく		0.5
	小麦粉		5.5
	サラダ油		4.5
	カレー粉		1
	サラダ油		3
	(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		0.5
	湯		90
	牛乳		206
	さきいか　1kg		3
	れんこん（いちょう3mm）		15
	きゅうり		15
	人参		5
	(レト)ホールコーン　1kg		8
	焙煎ごまドレッシング		4.5
	(個)小魚入りアーモンド		8

14日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
菜めし　牛乳　じゃがいものうま煮　おひたし　ミニトマト	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.5
	菜めしの素　250g		3
	牛乳		206
	豚肉並（3×3cmスライス）		30
	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)むき枝豆　1kg		5
	サラダ油		1
	しょうゆ		3.7
	中双糖		1.7
	食塩		0.1
	湯		10
	キャベツ		20
	太もやし		25
	人参		5
	花かつお（砕片）500g		1
	しょうゆ		1.2
	ミニトマト（35個入り）		30
	ミニトマト（43個入り）		30

18日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　カレービーンズ　カラフルサラダ　ヨーグルト	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	豚肉並（3×3cmスライス）		20
	ベーコン（短冊）		10
	（冷）大豆水煮		12
	皮むきじゃがいも（2cm）		45
	皮むき玉葱		45
	人参		10
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	サラダ油		1
	白ぶどう酒		2
	しょうゆ		1
	三温糖		0.6
	チキンコンソメ		0.5
	カレー粉		0.3
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	湯		20
	キャベツ		20
	アスパラガス		15
	人参		5
	（レト）ホールコーン　1kg		8
	なたね油		1
	（冷）レモン果汁　500ml		1.2
	食酢		1.5
	食塩		0.2
	こしょう		0.03
	上白糖		0.5
	（個）ヨーグルト　鉄分強化		70

19日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　いわしのかば焼き風　切ぼし大根の煮もの　しそ香りあえ　みかんジュース	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）いわし開き　澱粉付		小 40
	（冷）いわし開き　澱粉付		中 50
	なたね油　ローリー		7
	しょうゆ		2.5
	上白糖		4
	みりん		1.2
	おろし生姜		0.2
	でんぷん		0.2
	湯		2
	（冷）油揚げ（5mm×40mm）		10
	人参		7
	切干し大根		7
	干ししいたけ（スライス）		0.7
	（乾）刻み昆布		0.7
	（冷）さやいんげん　500g		5
	サラダ油		1.2
	しょうゆ		3.3
	中双糖		1.6
	みりん		0.7
	ごま油		0.3
	水		30
	きゅうり		20
	太もやし		25
	人参		5
	赤じそ粉		0.5
	しょうゆ		1
	（個）みかんジュース		125

20日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　ぶた肉のしょうが焼き　けんちん汁	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
	豚肉並（3×3cmスライス）		45
	おろし生姜		1.5
	おろしにんにく		0.2
	しょうゆ		4
	清酒		1
	上白糖		1
	みりん		0.5
	サラダ油		1
	皮むき玉葱		40
	エリンギ（1×3×0．3cm）県産		10
	（冷）豆腐（カット）1kg		25
	油揚げ		7
	切りこんにゃく（5×5×50mm）		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