

1日(木)

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	206
牛乳	ボンレスハム(角切り)卵抜き	5
	アスパラガス	10
アスパラとコーンのかきあげ	(レト)ホールコーン 1kg	8
	皮むき玉葱	7
	人参	3
	天ぷら粉 乳・卵抜き	10
	食塩	0.1
	水	20
	なたね油	5
	きゅうり	30
	キャベツ	20
	人参	5
	花かつお(碎片)500g	1
きゅうりの土佐づけ	しょうゆ	2.2
	ポン酢	1.3
とん汁	生姜	0.2
	豚肉赤身(2×2cmスライス)	15
	さつまいも(2cm角)	20
	ごぼう(ささがき)	7
	つきこんにやく	7
	人参	5
	太もやし	5
	中ねぎ	3
	中みそ	6
	甘みそ	4
煮干し だし用	4	
水	110	

2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
	精白米(自校)	75
	鉄強化米	0.5
牛乳	牛乳	206
ぶた肉のバーベキューソース	豚肉並(3×3cmスライス)	40
	皮むき玉葱	35
	洗いれんこん	10
	エリンギ(1×3×0.7cm)県産	8
	人参	7
	ピーマン	5
	生姜	0.2
	にんにく	0.1
	サラダ油	2
	(レト)おろしりんご	2.5
	しょうゆ	2
のり塩ポテト	清酒	2
	上白糖	1.2
	(袋)トマトケチャップ 1kg	2.3
	ウスターソース	1.3
	食塩	0.2
	こしょう	0.02
	野菜スーブ	
	(冷)皮つきフライドポテト(細切り)	40
	なたね油	3
	食塩	0.1
	青のり粉	0.1
188 湯	ベーコン(短冊)	6
	キャベツ	30
	玉葱	30
	人参	5
	セロリ	2
	サラダ油	0.5
	(袋)がらスープ	3
	食塩	0.4
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ	0.5
	しょうゆ	0.4
ローリエ	0.1	
湯	110	

5日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒糖パン	黒糖パン	50
	粉黒糖	7.5
牛乳	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(唐揚げ用)	24
チキン	鶏肉 もも・皮なし(唐揚げ用)	16
	清酒	1
なんばん	食塩	0.15
	でんぷん	6.5
切りばし	なたね油	4
	しょうゆ	2.2
大根の	食酢	2.5
	上白糖	2.5
サラダ	水	3
	(個)タルタルソース	5
タイ	きゅうり	10
	切干し大根	4.5
ピー	人參	5
	(レト)ホールコーン 1kg	5
エン	(乾)刻み昆布	0.5
	しょうゆ	2
新玉	上白糖	1.2
	ごま油	0.8
ねぎの	食塩	0.15
	(レト)うずら卵 1kg	20
みそ	豚肉並(2×2cmスライス)	10
	清酒	1
みそ汁	(冷)短冊いか(1×3cm)	7
	太もやし	15
みそ汁	人參	5
	中ねぎ	3
みそ汁	春雨(さつまいも藏粉入り)	4
	きくらげ(せん切り)	0.3
みそ汁	サラダ油	0.5
	(袋)がらスープ	4
みそ汁	しょうゆ	0.5
	チキンコンソメ	0.5
みそ汁	食塩	0.4
	こしょう	0.03
みそ汁	ごま油	0.5
	湯	115

6日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
いり	精白米(自校)	60
	牛肉(2×2cmスライス)	15
黒豆	炒り黒豆	8
	(冷)油揚げ(5mm×40mm)	5
のたき	人參	5
	サラダ油	0.8
こみ	しょうゆ	3
	清酒	2
ごはん	上白糖	1.5
	食塩	0.4
牛乳	牛乳	206
	さぬきの細天(冷蔵)	小 20
さぬきの	さぬきの細天(冷蔵)	中 30
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
細天	きゅうり	15
	小松菜	12
かん	人參	5
	(乾)かんぴょう(2cm)	5
び	上白糖	1.2
	しょうゆ	2.3
ょう	食酢	2.3
	ごま油	1
の	玉葱	30
	キャベツ	15
の	えのきたけ	7
	人參	5
みそ汁	干しわかめ(カット)	0.4
	中ねぎ	3
みそ汁	中みそ	6
	甘みそ	5
みそ汁	煮干し だし用	4
	水	110

7日(水)

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
牛乳	鉄強化米	0.5
	牛乳	206
い	(冷)紫いか(2×4cm)	45
	清酒	1
か	食塩	0.15
	こしょう	0.02
の	米粉	2.5
	でんぷん	4
チ	なたね油 ローリー	3
	玉葱	7
リ	生姜	0.5
	にんにく	0.3
ソ	ごま油	0.6
	(袋)トマトケチャップ 1kg	8
ース	上白糖	2
	しょうゆ	0.7
ス	チキンコンソメ	0.2
	食塩	0.15
中	豆板醤	0.02
	水	5
華	キャベツ	30
	人參	5
コ	食塩	0.1
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
ー	(レト)クリームコーン 1kg	20
	(レト)ホールコーン 1kg	5
ン	玉葱	20
	チンゲンサイ	10
ド	人參	5
	干しいたけ(スライス)	0.5
入	サラダ油	0.5
	(袋)がらスープ	3
リ	チキンコンソメ	0.5
	清酒	1
チ	しょうゆ	0.4
	食塩	0.7
ーズ	こしょう	0.03
	水	115
ーズ	(個)アーモンド入りチーズ	13.5

8日(木)

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
牛乳	鉄強化米	0.5
	牛乳	206
ぶ	豚肉並(3×3cmスライス)	45
	生姜	0.5
た	皮むき玉葱	45
	人參	10
肉	エリンギ	7
	中ねぎ	3
の	サラダ油	2
	ねり梅	7
梅	上白糖	2
	赤みそ	1.5
み	しょうゆ	1
	清酒	1
そ	でんぷん	0.5
	炒り白ごま	1
こ	じゃがいも	60
	食塩	0.15
ふ	豆腐	25
	油揚げ	7
き	洗いごぼう	13
	つきこんにやく	10
い	人參	7
	中ねぎ	3
も	しょうゆ	2
	食塩	0.5
けん	削り節 だし用	4
	出し昆布	1
ち	水	120

9日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ	コッペパン(丸型)	50
	コッペパン(丸型)	50
ッ	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	20
ペ	にんにく	0.5
	生姜	0.3
パン	赤ぶどう酒	0.5
	なす	30
牛	皮むき玉葱	20
	サラダ油	1
乳	(袋)トマトケチャップ 1kg	6
	(袋)トマトピューレ 1kg	4
な	ウスターソース	0.5
	食塩	0.2
す	ピザ用チーズ	12
	パン粉(米粉使用)	1.5
の	ドライバセリ	0.05
	紙カップ 小判3号 300枚入	1
ミ	ごぼう(サラダ用スティック)	25
	きゅうり	15
ー	人參	5
	(レト)ホールコーン 1kg	5
ト	焙煎ごまドレッシング	8
	ベーコン(短冊)	5
ソ	皮むき玉葱	40
	キャベツ	15
ー	人參	7
	セロリ	2
(中)	(袋)がらスープ	3
	しょうゆ	0.5
ご	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.4
ぼ	こしょう	0.03
	ローリエ	0.01
う	湯	115
	オニ	
オ		
	ン	
ス		
	ト	

12日(月)			13日(火)			14日(水)			15日(木)			16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
ごはん	精白米(自校)	68	ガーリックピラフ	精白米(自校)	60	ごはん	精白米(自校)	68	小型 コッペパン	コッペパン	30	ごはん	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75		鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9		精白米(自校)	75		コッペパン	30		精白米(自校)	75
牛乳	牛乳	206	牛乳	鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6	牛乳	鉄強化米	0.5	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206
	豚肉赤身(3cm角)	30		白ぶどう酒	1		肉じゃが	牛乳		206	なすの スパゲティ(ハーフ)		スパゲティ(ハーフ)	35
ぶた肉の角煮	豚肉並(3cm角)	20	牛乳	皮むき玉葱	15	おなかあえ		生赤肉(3×2cmスライス)	25	パイ ンシート		豚肉並(2×2cmスライス)	15	こんぶあえ
	サラダ油	1		人参	5		ちりめん のあま酢煮	じゃがいも	65		トマト ソース	ベーコン(短冊)	5	
ゴーヤチャンプルー	(乾)早煮昆布(カット)	0.8	海そう	エリンギ(1×2×0.3cm)県産	5	冷とう みかん		玉葱	40	イタリア ンサラダ		赤ぶどう酒	1.5	メロン
	生姜	0.8		サラダ	(冷)むぎ枝豆 1kg		5	とう がんのス ープ	つきこんにゃく		20	メロン	玉葱	
とうがんのス ープ	にんにく	0.3	ズッキー ニのたまご スープ		サラダ油	1.4	パイ ナップル クレープ		人参	10	メロン		なす	15
	しょうゆ	2.5		チキンコンソメ	0.7	パイ ナップル クレープ		(冷)きやいんげん 500g	5	メロン		人参	10	パイ ナップル クレープ
パイ ナップル クレープ	中双糖	2	ズッキー ニのたまご スープ	食塩	0.8		パイ ナップル クレープ	サラダ油	1		メロン	ピーマン	5	
	清酒	2.5		こしょう	0.03	パイ ナップル クレープ		湯	4	メロン		にんにく	0.3	パイ ナップル クレープ
パイ ナップル クレープ	だし汁	15	ズッキー ニのたまご スープ	牛乳	206		パイ ナップル クレープ	太もやし	20		メロン	(袋)トマト水煮	10	
	ベーコン(厚切り・短冊)	5		冷)太刀魚でんぶん付き	45	パイ ナップル クレープ		きゅうり	15	メロン		粉チーズ	2	パイ ナップル クレープ
パイ ナップル クレープ	豆腐	20	ズッキー ニのたまご スープ	食塩	0.1		パイ ナップル クレープ	小松菜	15		メロン	オリーブ油	1	
	キャベツ	30		なたね油	5	パイ ナップル クレープ		人参	5	メロン		(袋)トマトケチャップ 1kg	5	パイ ナップル クレープ
パイ ナップル クレープ	太もやし	15	ズッキー ニのたまご スープ	(乾)海藻ミックス	1		パイ ナップル クレープ	花かつお(砕片)500g	1.1		メロン	(袋)トマトピューレ 1kg	5	
	ゴーヤ(カット)	10		キャベツ	20	パイ ナップル クレープ		しょうゆ	2.5	メロン		ウスターソース	1	パイ ナップル クレープ
パイ ナップル クレープ	人参	7	ズッキー ニのたまご スープ	きゅうり	25		パイ ナップル クレープ	しょうゆ	2.5		メロン	食塩	0.3	
	サラダ油	1		(レト)ホールコーン 1kg	5	パイ ナップル クレープ		上白糖	1.3	メロン		カレー粉	0.25	パイ ナップル クレープ
パイ ナップル クレープ	しょうゆ	0.8	ズッキー ニのたまご スープ	炒り白ごま	1		パイ ナップル クレープ	上乾ちりめん	4		メロン	キャベツ	25	
	ごま油	0.5		食酢	2.5	パイ ナップル クレープ		食酢	1	メロン		きゅうり	20	パイ ナップル クレープ
パイ ナップル クレープ	チキンコンソメ	0.3	ズッキー ニのたまご スープ	しょうゆ	2.5		パイ ナップル クレープ	ポン酢	1		メロン	(レト)ホールコーン 1kg	5	
	食塩	0.2		上白糖	1.2	パイ ナップル クレープ		三温糖	1.2	メロン		赤パブリカ	4	パイ ナップル クレープ
パイ ナップル クレープ	こしょう	0.03	ズッキー ニのたまご スープ	ごま油	0.5		パイ ナップル クレープ	炒り白ごま	0.4		メロン	(冷)レモン果汁 県産・500g	1	
	花かつお(砕片)500g	0.5		サラダ油	0.5	パイ ナップル クレープ		食酢	1	メロン		食酢	1.3	パイ ナップル クレープ
パイ ナップル クレープ	ポンス火腿(短冊)卵抜き	5	ズッキー ニのたまご スープ	鶏卵	20		パイ ナップル クレープ	上白糖	1.3		メロン	オリーブ油	1	
	冬瓜皮むき	20		ベーコン(短冊)	5	パイ ナップル クレープ		食塩	1	メロン		上白糖	1	パイ ナップル クレープ
パイ ナップル クレープ	玉葱	15	ズッキー ニのたまご スープ	ズッキーニ	20		パイ ナップル クレープ	食塩	0.3		メロン	こしょう	0.03	
	人参	7		玉葱	15	パイ ナップル クレープ		こしょう	0.03	メロン		メロン	50	パイ ナップル クレープ
パイ ナップル クレープ	えのきたけ(1/2)1kg	7	ズッキー ニのたまご スープ	エリンギ(2×0.5×0.5cm)県産	7		パイ ナップル クレープ	(個)冷凍みかん	80		メロン			
	中ねぎ	3		人参	7	パイ ナップル クレープ				メロン				パイ ナップル クレープ
パイ ナップル クレープ	(袋)がらスープ	3	ズッキー ニのたまご スープ	人参	7		パイ ナップル クレープ				メロン			
	清酒	1		(袋)がらスープ	3.5	パイ ナップル クレープ				メロン				パイ ナップル クレープ
パイ ナップル クレープ	しょうゆ	0.8	ズッキー ニのたまご スープ	チキンコンソメ	0.5		パイ ナップル クレープ				メロン			
	チキンコンソメ	0.4		食塩	0.5	パイ ナップル クレープ				メロン				パイ ナップル クレープ
パイ ナップル クレープ	食塩	0.4	ズッキー ニのたまご スープ	こしょう	0.03		パイ ナップル クレープ				メロン			
	削り節 だし用	4		でんぶん	0.4	パイ ナップル クレープ				メロン				パイ ナップル クレープ
パイ ナップル クレープ	出し昆布	1	ズッキー ニのたまご スープ	湯	115		パイ ナップル クレープ				メロン			
	湯	120				パイ ナップル クレープ				メロン				パイ ナップル クレープ
35	(個)パイナップルクレープ	35												

19日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	鉄強化米	0.5
牛乳		
	牛乳	206
かたくちいわしのなんばんづけ	(冷)かたくちいわし(鰯粉付き)	35
	なたね油	4
	細ねぎ	2
	食酢	3.5
	しょうゆ	2.5
	上白糖	2.5
	みりん	0.9
	一味	0.01
	水	1.3
	ロースハム(短冊)卵抜き	5
	アスパラガス	15
	きゅうり	25
	(レト)ホールコーン 1kg	5
アスパラガスのあえものふしめん汁	食酢	2.2
	しょうゆ	2.2
	上白糖	1.2
	サラダ油	1
	(レト)うずら卵1kg	20
	油揚げ	5
	玉葱	25
	人参	5
	中ねぎ	3
	ふしめん	5
	しょうゆ	0.6
	食塩	0.6
	削り節 だし用	4
出し昆布	1	
湯	120	

20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
あぶたまごどんぶり	精白米(自校)	68	
	精白米(自校)	75	
	鉄強化米	0.5	
	油揚げ		
		油揚げ	25
	鶏卵	30	
	皮むき玉葱	50	
	人参	10	
	干しいたけ(スライス)	0.5	
	中ねぎ	3	
	しょうゆ	5	
	みりん	3	
	清酒	1	
野菜とたくあんのごまあえ	上白糖	1.5	
	食塩	0.4	
	でんぷん	0.7	
	削り節 だし用	2	
	湯	75	
	牛乳	206	
	小松菜	25	
	キャベツ	15	
	人参	5	
	たくあん(刻み)1kg袋	6	
	しょうゆ	1	
	炒り白ごま	1	
	(冷)大豆水煮	12	
(冷)むき枝豆 1kg	8		
でんぷん	1		
なたね油	2		
食塩	0.05		
青のり粉	0.03		
(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	206
	牛赤肉ミンチ	20
	豚肉赤身ミンチ	25
	赤ぶどう酒	1
	(冷)オニオンソー スライス	8
	白いんげん豆ペースト(トレルト)	9
	鶏卵	5
	人参	3
	パン粉(米粉使用)	4
	食塩	0.2
	ひじきとチーズのサラダ	こしょう
(袋)トマトケチャップ 1kg		3
とんかつソース		2
赤ぶどう酒		0.5
上白糖		0.15
水		0.8
ロースハム(短冊)卵抜き		5
きゅうり		20
キャベツ		15
人参		5
ダイスチーズ(4mm角)生食用		5
(乾)ひじき		1
食酢		2.2
サラダ油	1	
しょうゆ	2.2	
上白糖	1	
こしょう	0.02	
粗挽きウインナー(1cm)	5	
(冷)いももち	25	
玉葱	25	
人参	7	
エリンギ	5	
セロリ	2	
サラダ油	0.5	
(袋)がらスープ	3	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ	0.5	
ローリエ	0.1	
湯	110	

22日(木)

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
牛乳		
	牛乳	206
チンジャオオロース	牛肉(1×3×0.5cm)	30
	清酒	1
	たけのこ水煮(1/2カット)	20
	ピーマン	20
	玉葱	20
	人参	10
	生姜	0.5
	サラダ油	1
	しょうゆ	3.7
	上白糖	1.5
	オイスターソース	1.2
	でんぷん	0.5
	ごま油	0.5
(冷)野菜焼売	18	
ビーフン	5	
豚肉赤身ミンチ	12	
生姜	0.3	
にんにく	0.3	
清酒	1	
太もやし	25	
チンゲンサイ	10	
人参	5	
きくらげ(せん切り)	0.3	
サラダ油	0.5	
(袋)がらスープ	4	
中みそ	4	
白ごまペースト	7	
しょうゆ	1	
チキンコンソメ	0.5	
食塩	0.2	
こしょう	0.03	
豆板醤	0.1	
湯	110	

23日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ハヤシライス	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	鉄強化米	0.5
牛乳	牛肉(3×3cmスライス)	25
	赤ぶどう酒	2
	皮むき玉葱	45
	じゃがいも	45
	人参	10
	エリンギ(1×3×0.3cm)県産	7
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	にんにく	0.3
	サラダ油	1
	小麦粉	5
	バター	2.5
	サラダ油	2
	(袋)トマトピューレ 1kg	15
(袋)トマト水煮	10	
(袋)がらスープ	3	
ウスターソース	2	
食塩	0.6	
こしょう	0.07	
チキンコンソメ	0.5	
上白糖	0.5	
からし粉	0.15	
ローリエ	0.1	
ピザ用チーズ	3	
湯	65	
牛乳	206	
上乾ちりめん	2	
アーモンド(刻み)	1.5	
ほうれん草	20	
きゅうり	20	
(レト)ホールコーン 1kg	7	
人参	5	
しょうゆ	2	
食酢	1	
(冷)レモン果汁 県産・500g	1	
サラダ油	0.8	
上白糖	1.2	
こしょう	0.03	
(個)豆乳プリン	40	

26日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン (袋入り)	(個)コッペパン	幼・小1 30
	(個)コッペパン	小2 40
	(個)コッペパン	小3・4 50
	(個)コッペパン	小5 60
	(個)コッペパン	小6・中 70
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	30
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	21
	皮むき玉葱	25
	人参	7
牛乳 とり肉のカレー ソーテー(小)	(冷)さやいんげん 500g	5
	サラダ油	1
	白ぶどう酒	1
	上白糖	0.5
	ウスターソース	0.7
	しょうゆ	0.5
	みりん	0.5
	カレー粉	0.2
	チキンコンソメ	0.3
	こしょう	0.03
なすのミート ソース焼き(中)	紙カップ 小判3号 300枚入	1
	キャベツ	25
	きゅうり	20
	人参	5
	(レト)ホールコーン 1kg	5
	食酢	2.5
	上白糖	1
	サラダ油	1
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
フレンチ サラダ コンソメ スープ	ベーコン(短冊)	5
	(冷)白いんげん豆 1kg	12
	皮むき玉葱	30
	大根	10
	人参	5
	セロリ	2
	(袋)がらスープ	4
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ	0.4
しょうゆ	0.5	
ローリエ	0.1	
湯	120	

27日(火)

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)	60
	豚肉並(2×2cmスライス)	15
	生姜	0.8
	白菜キムチ(ごはん用) 1kg	15
	人参	7
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	ごま油	1.5
	清酒	2
	上白糖	0.8
	しょうゆ	1.5
牛乳 きびなご のかり フライ	チキンコンソメ	0.4
	食塩	0.4
	牛乳	206
	(冷)きびなごかりフライ	35
	なたね油	3
	太もやし	25
	小松菜	20
	人参	5
	炒り白ごま	1
	食酢	2
ナムル トック 入り わかめ スープ	しょうゆ	2
	上白糖	1.3
	ごま油	1
	にんにく	0.1
	トック 国産米使用	20
	玉葱	25
	チンゲンサイ	7
	人参	5
	干しわかめ(カット)	0.5
	干しいたけ(スライス)	0.5
サラダ油	0.5	
(袋)がらスープ	3	
チキンコンソメ	0.5	
しょうゆ	0.8	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
湯	120	

28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(丸型)	50
	牛乳	206
	(チルド)メルルーサ2cm角切・皮付き骨なし	30
	清酒	1
	チキンコンソメ	0.3
	食塩	0.1
	こしょう	0.03
	でんぷん	5
	なたね油	3
	(冷)皮つきフライドポテト	25
牛乳 フィッシュ アンド チップス	なたね油	3
	食塩	0.1
	(レト)まぐろ油漬	5
	人参	27
	きゅうり	10
	玉葱	5
	りんご酢	1.5
	食酢	1
	オリーブ油	0.5
	上白糖	1
キャロット トラペ ズ	食塩	0.25
	こしょう	0.02
	ベーコン(短冊)	5
	玉葱	25
	キャベツ	15
	ズッキーニ	10
	人参	5
	セロリ	2
	サラダ油	0.5
	(袋)トマト水煮	8
ミネスト ローネ	(袋)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ	0.5
	ローリエ	0.1
	湯	110
	さくらんぼ	10

29日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 あつあ げとな すのみ そいた め	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	鉄強化米	0.5
	牛乳	206
	豚肉並(2×2cmスライス)	15
	清酒	2
	生姜	0.6
	にんにく	0.2
	なす	25
	サラダ油	1
きゅう りと ささ みの 香 り あ え も も ゼ リー	(冷)厚揚げ(カット) 1kg	50
	玉葱	30
	人参	10
	たけのこ水煮(1/2カット)	8
	チンゲンサイ	10
	中ねぎ	5
	ごま油	1
	赤みそ	3
	しょうゆ	2.2
	中双糖	2
もも ゼリー	チキンコンソメ	0.6
	でんぷん	1
	豆板醤	0.03
	湯	20
	(レト)ささみ油漬(フレーク)	7
	きゅうり	25
	太もやし	20
	人参	5
	食酢	1.2
	すだち酢	1.1
上白糖	1.3	
しょうゆ	0.3	
食塩	0.2	
(個)ももゼリー 国産	40	

30日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ガバ オライ ス 牛乳 ミニト マト カラ フル サラ ダ ヨー グル ト(小 中の み)	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	鉄強化米	0.5
	豚肉赤身ミンチ	25
	鶏肉 ひき肉	25
	玉葱	40
	なす	15
	赤パプリカ	8
	黄パプリカ	8
	ピーマン	8
ヨー グル ト(小 中の み)	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	2
	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
(個)ヨー グル ト 鉄 分強 化	でんぷん	1
	ごま油	0.7
	牛乳	206
	ミニトマト	30
	きゅうり	25
	キャベツ	20
	(レト)ホールコーン 1kg	5
	人参	5
	りんご酢	2.3
	サラダ油	1
上白糖	1.2	
食塩	0.4	
こしょう	0.04	
(個)ヨーグルト 鉄分強化	70	