

2日(月)			3日(火)			4日(水)			5日(木)			6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
大豆 ごはん (麦入り) 牛乳 くきわかめ のあえもの かぼちやのみそ汁 豆乳プリン (小中のみ)	精白米(自校)	59	麦 ごはん 牛乳 いわしの かば焼き 風 ゆず香あえ すまし汁 お米の タルト (中のみ)	精白米(委託)	60	全 粒 粉 パ ン 黒豆 きな こク リ ー ム (小中 のみ) 牛乳 ポト フ 海 そ う サ ラ ダ	全粒粉パン	50	麦 ごはん 牛乳 ハン バー グ き の こ ソ ー ス か け ゆ で ブ ロ ッ コ リ ー 野 菜 の み そ 汁	精白米(委託)	60	ば ら ず し (え び 入 り) 牛乳 さつ まい もの あ げ も ん ふ し め ん 汁 し よ う ゆ 豆 (小 中 の み)	精白米(自校)	65
	米粒麦 自校	6		精白米(委託)	70		全粒粉パン	60		精白米(委託)	70		鉄強化米	0.5
	鉄強化米	0.5		米粒麦 委託	6		(個)黒豆きなこクリーム	10		米粒麦 委託	6		清酒	3
	牛肉(2×2cmスライス)	15		米粒麦 委託	7		牛乳	206		牛乳	206		みじん	10
	(冷)大豆水煮	12		牛乳	206		鶏肉 胸・皮なし(2×1cm)	9		牛乳	206		玉葱	5
	油揚げ	3		(冷)いわし開き 澱粉付	40		鶏肉 もも・皮なし(2×1cm)	6		(冷)ハンバーグ ボイル用・鉄分強化・減塩	幼・小 60		しめじ	5
	人参	5		(冷)いわし開き 澱粉付	50		ベーコン(厚切り・短冊)	10		(冷)ハンバーグ ボイル用・鉄分強化・減塩	中 80		えのきたけ	5
	(冷)むき枝豆 1kg	5		なたね油	4		じゃがいも	50		玉葱	45		生姜	0.3
	サラダ油	0.8		生姜	1.2		玉葱	45		キャベツ	25		にんにく	0.1
	清酒	2		しょうゆ	3		(冷)白いんげん豆 1kg	15		人参	15		サラダ油	0.8
	しょうゆ	2		上白糖	3		セロリ	2		(冷)白いんげん豆 1kg	15		(袋)トマトケチャップ 1kg	11
	上白糖	0.5		みりん	1.8		パセリ	0.7		セロリ	2		(袋)トマトピューレ 1kg	6
	食塩	0.5		清酒	1.8		サラダ油	1		パセリ	0.7		ウスターソース	1.2
	牛乳	206		でんぷん	0.2		白ぶどう酒	1		サラダ油	1		みりん	0.7
	(冷)まわかめ(細切り)500g袋	15		湯	4		(袋)がらスープ	4		白ぶどう酒	1		上白糖	0.7
	キャベツ	25		大根	35		食塩	0.5		(袋)がらスープ	4		しょうゆ	0.5
	きゅうり	10		小松菜	20		しょうゆ	0.03		食塩	0.5		水	7
	(缶)ホールコーン	7		人参	7		炒り白ごま	1		しょうゆ	0.03		(冷)ブロックリー 国産 1kg	30
	(袋)棒々鶏ドレッシング	10		炒り白ごま	1		(個)ゆずかつおドレッシング	10		チキンコンソメ	0.3		ゆで塩	0.5
	油揚げ	5		豆腐	20		豆腐	20		ローリエ	0.1		油揚げ	5
(生)かぼちや(2×2cm)	25	玉葱	25	玉葱	25	湯	60	玉葱	20					
玉葱	25	えのきたけ	10	えのきたけ	10	キャベツ	30	大根	20					
中ねぎ	5	中ねぎ	5	中ねぎ	5	きゅうり	10	人参	8					
中みそ	6	干しわかめ(カット)	0.5	干しわかめ(カット)	0.5	(缶)ホールコーン	5	中ねぎ	5					
甘みそ	5	しょうゆ	1	しょうゆ	1	(乾)海藻ミックス	1	中みそ	6					
煮干し だし用	4	清酒	1	清酒	1	(個)棒々鶏ドレッシング	10	甘みそ	5					
水	120	食塩	0.5	食塩	0.5			煮干し だし用	4					
(個)豆乳プリン	40	削り節 だし用	4	削り節 だし用	4			水	110					
		出し昆布	1	出し昆布	1									
		水	130	水	130									
		(個)お米のタルト	35	(個)お米のタルト	35									

10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
	(冷)さばのゆずみそ煮	幼・小 50
さばのゆずみそ煮	(冷)さばのゆずみそ煮	中 70
	てんぷら	15
切りぼし大根のふくめ煮	油揚げ	7
	切干し大根	7
	人参	7
	(冷)さやいんげん 500g	5
	サラダ油	0.5
	中双糖	1
	しょうゆ	2.5
	みりん	1
	ごま油	0.1
	湯	20
ごまあえ	キャベツ	30
	小松菜	20
	人参	10
	炒り白ごま	2
	(個)和風ドレッシング	8

11日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
食パン(袋入り)	食パン(冷凍パン)	幼・小 57
	食パン(冷凍パン)	中 85
	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.5
	鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	12
	鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	8
	清酒	1
	ベーコン(短冊)	12
	玉葱	40
きのこスパゲティ	人参	10
	えのきたけ	8
	エリンギ(1×3×0.3cm)県産	8
	しめじ	8
	ピーマン	5
	にんにく	0.5
	サラダ油	2
	白ぶどう酒	1
	しょうゆ	1
	チキンコンソメ	0.6
野菜サラダ	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	(個)刻みのり 0.3g	0.3
	キャベツ	20
	きゅうり	20
	人参	5
	(缶)ホールコーン	5
	(個)かんきつドレッシング	8
	りんご	40

12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
	鶏肉 胸・皮なし(2×2)	30
ヤンニヨムチキン	鶏肉 もも・皮なし(2×2)	20
	生姜	0.3
チヨレギサラダ	清酒	1
	でんぷん	5
	米粉	2.5
	なたね油	5
	炒り白ごま	1
	(袋)トマトケチャップ 1kg	7.5
	にんにく	0.5
	しょうゆ	1
	三温糖	2
	みりん	0.6
赤みそ	0.6	
豆板醤	0.05	
はるさめスープ	もやし	30
	小松菜	25
	人参	5
	炒り白ごま	1
	味付けもみのり(5~10mm幅)県産	1
	(個)韓国ナムルドレッシング	10
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
	玉葱	25
	人参	8
	中ねぎ	5
生しいたけ(スライス)県産・1kg	2	
春雨(8~10cm)	5	
サラダ油	0.3	
(袋)がらスープ	4	
しょうゆ	0.5	
食塩	0.4	
チキンコンソメ	0.3	
こしょう	0.03	
ごま油	0.07	
湯	140	

13日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
梅ちりめんご	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	鉄強化米	0.5
	梅ちりめんごの素 280g	3
牛乳	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12
秋野菜の煮もの	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8
	(冷)里いも	20
むらくも汁	洗いごぼう	20
	れんこん(いちよう8mm)	15
	人参	15
	しめじ	10
	(冷)さやいんげん 500g	5
	ごま油	0.5
	しょうゆ	3.6
	中双糖	2.5
	みりん	1
	清酒	1
でんぷん	0.4	
だし汁	25	
チーズ(小中のみ)	鶏卵	20
	でんぷん	0.3
	玉葱	25
	中ねぎ	6
	干しいたけ(スライス)	0.5
	しょうゆ	1
	食塩	0.55
	でんぷん	0.5
	削り節 だし用	4
	出し昆布	1
水	130	
(個)チーズ 鉄強化	13.5	

16日(月)			17日(火)			18日(水)			19日(木)			20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	コッペパン	コッペパン(丸型)	50	麦ごはん	精白米(自校)	66	しっぽくうどん	(袋)ゆでうどん さめきの夢	幼・小1-3 200	麦ごはん	精白米(委託)	60				
	精白米(委託)	70		コッペパン(丸型)	60		精白米(自校)	73		(袋)ゆでうどん さめきの夢	小4-6 280		精白米(委託)	70				
	米粒麦 委託	6		牛乳	206		米粒麦 自校	6		(袋)ゆでうどん さめきの夢	中 300		米粒麦 委託	6				
	米粒麦 委託	7					米粒麦 自校	7		鶏肉 もも・皮なし(2×1cm)	12		米粒麦 委託	7				
							鉄強化米	0.3		鶏肉 もも・皮なし(2×1cm)	8							
							しじみの佃煮	12.5		清酒	1							
										てんぷら	10							
										油揚げ	10							
										大根	30							
										里いも(1.5cm)	15							
牛乳		206	牛乳	豚肉並(3×3cmスライス)	40	しじみの佃煮	しじみの佃煮	12.5	牛乳	油揚げ	10	牛乳	豚肉赤身ミンチ	20				
				赤ぶどう酒	1.5		牛乳	206		大根	30		清酒	1	豆腐	80		
				玉葱	40		豚肉赤身(2×2cmスライス)	15		里いも(1.5cm)	15		人参	10	玉葱	35		
				エリンギ(1×3×0.3cm)県産	10		清酒	2		しょうゆ	5		中ねぎ	10	人参	10		
				サラダ油	2		生姜	0.6		みりん	1		しょうゆ	5	生しいたけ(スライス)県産・1kg	5		
				(冷)メルルーサ 3cm角切・皮付き書なし	50		(袋)トマトケチャップ 1kg	12		にんにく	0.2		みりん	1	中ねぎ	5		
				生姜	0.4		(袋)トマトピューレ 1kg	7		なす	25		清酒	1	生姜	1		
				清酒	1		ウスターソース	1.3		サラダ油	1		食塩	0.4	にんにく	0.8		
				でんぷん	8		みりん	0.8		(冷)厚揚げ(カット)1kg	50		煮干し だし用	5	サラダ油	1		
				なたね油	5		上白糖	0.75		玉葱	30		水	150	(袋)トマトケチャップ 1kg	7		
魚のごまみそソースかけ	炒り白ごま	1	ポークチャップ	しょうゆ	0.5	牛乳	人参	10	ゆかりあえ	牛乳	206	チンゲンサイ	しょうゆ	3.5				
	すりごま	0.5		じゃがいも	55		人参	10		食塩	0.1		袋)がらスープ	3	清酒	1		
	中みそ	3.5		ゆで塩	1.2		たけのこ水煮(ホール)	8		しょうゆ	2		赤みそ	2	三温糖	0.5		
	赤みそ	1.5					チンゲンサイ	10		ごま油	1		中双糖	2	チキンコンソメ	0.4		
	上白糖	1.8					ごま油	1		赤みそ	3		しょうゆ	2	食塩	0.15		
	清酒	1.5					中双糖	2		中双糖	2		しょうゆ	2	豆板醤	0.1		
	湯	10					しょうゆ	2		しょうゆ	2		しょうゆ	2	でんぷん	1		
							チキンコンソメ	0.6		でんぷん	1		しょうゆ	2	ごま油	0.1		
							でんぷん	1		豆板醤	0.03		しょうゆ	2	湯	35		
							湯	20		湯	20		しょうゆ	0.6				
小松菜のあえもの	もやし	35	野菜のスープ	ベーコン(短冊)	6	あつあげとなすのみそいため	もやし	40	げんこつあめ(中のみ)			かえりアーモンド(小中のみ)	ローズハム(短冊)卵抜き	7				
	小松菜	20		キャベツ	35		きゅうり	25		(個)げんこつ餡(2個)	7		もやし	30	チンゲンサイ	20		
	人参	5		玉葱	20		(缶)ホールコーン	7					人参	5	しょうゆ	2		
	(個)ゆずかつおドレッシング	10		人参	10		(個)青じそドレッシング	8					しょうゆ	2	食酢	2		
				セロリ	2								上白糖	1.2	上白糖	1		
				パセリ	0.5								ごま油	0.5				
				サラダ油	0.5										かえり	5		
				(袋)がらスープ	4										アーモンド(四つ割)	4		
				食塩	0.5										上白糖	1		
				こしょう	0.05										しょうゆ	0.3		
けんちん汁	人參	7	ヨーグルト・希少糖入りシロップ(小中のみ)	しょうゆ	0.4	もやしのあえもの							みりん	1				
	中ねぎ	5		チキンコンソメ	0.3											水	1	
	しょうゆ	2		ローリエ	0.1													
	食塩	0.5		湯	120													
	削り節 だし用	4		(個)ヨーグルト(無糖)	70													
	出し昆布	1		(個)希少糖入りシロップ	10													
	水	130																

30日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
木の葉どんぶり (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	
	鶏卵	30	
	かまぼこスライス 冷蔵・1kg	20	
	玉葱	40	
	人参	10	
	中ねぎ	5	
	生しいたけ(スライス)県産・1kg	4	
	しょうゆ	4.5	
	上白糖	3	
	みりん	1	
	食塩	0.4	
	でんぷん	0.5	
	削り節 だし用	2	
	湯	60	
	牛乳	206	
	さつまいものからあげ 切りぼし大根のあえもの	さつまいも(2cm角)県産	50
なたね油		4	
食塩		0.1	
きゅうり		20	
人参		7	
切干し大根		5	
(乾)刻み昆布		0.5	
食酢		2.5	
しょうゆ		2	
上白糖		1.2	
ごま油		0.7	

31日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
シーフードカレーピラフ (麦入り)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	鉄強化米	0.5
	(冷)あさりむき身	10
	(冷)むきえび	8
	(冷)短冊いか(1×2cm)	8
	白ぶどう酒	2
	玉葱	15
	人参	7
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	サラダ油	0.8
	ウスターソース	1
	カレー粉	0.8
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.55
	こしょう	0.03
	牛乳	206
	(レト)まぐろ油漬	10
	ダイスチーズ(4mm角)生食用	5
(乾)ひじき	1.2	
キャベツ	20	
(冷)ブロックリー 国産 1kg	20	
食酢	2.8	
サラダ油	1	
しょうゆ	1.5	
上白糖	0.8	
こしょう	0.02	
(冷蔵)ミニウインナー	10	
じゃがいも	30	
玉葱	25	
人参	10	
セロリ	2	
パセリ	0.5	
サラダ油	1	
(袋)がらスープ	4	
しょうゆ	0.5	
食塩	0.4	
チキンコンソメ	0.3	
こしょう	0.03	
湯	110	
(個)ココアワッフル 鉄分強化	28	