

4日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじきごはん	精白米(自校)	60
	鉄強化米	0.3
	(冷)鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	9
	(冷)鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	6
	人参	6
	つきこんにやく	6
	(冷)むぎ枝豆	4
	(乾)ひじき	0.9
	サラダ油	0.6
	濃口しょうゆ	2.2
	清酒	1.5
	上白糖	1.4
	食塩	0.6
	牛乳	206
牛乳	きゅうり	25
	アスパラガス	15
	(缶)ホールコーン	8
	オクラ	7
	(個)青じそドレッシング	8
	型抜きかまぼこ(星)	8
	油揚げ	7
	玉葱	25
	人参	10
	中ねぎ	5
	乾)そうめん	5
	食塩	0.4
	濃口しょうゆ	0.4
	削り節 だし用	4
出し昆布	1	
湯	125	
(個)七夕ゼリー	50	

5日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフハンバーガー	全粒粉パン 丸型	50
	全粒粉パン 丸型	50
	牛乳	206
	(冷)ハンバーグ鉄強化・減塩 ポイル用	小60 中80
	キャベツ	35
	人参	10
	ゆで塩	0.4
	(個)濃厚ソース	10
	(個)スライスチーズ鉄・Ca強化	20
	ベーコン(短冊)	5
	(冷)白いんげん豆	18
	玉葱	30
	じゃがいも	15
	ズッキーニ	10
人参	10	
トマト水煮	8	
セロリ	2	
サラダ油	0.5	
(レト)がらスープ	4	
赤ぶどう酒	1	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ	0.5	
ローリエ	0.1	
湯	120	
(個)ヨーグルト 鉄強化	70	

6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
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	牛乳	206
	(冷)アジ 一口カット打粉付き	30
	なたね油	4
	細ねぎ	2
	食酢	3
	濃口しょうゆ	2.2
	上白糖	2.2
	みりん	0.8
	一味	0.01
	水	1.1
あじの南蛮漬け	もやし	30
	小松菜	20
	きゅうり	10
	炒り白ごま	2
	(個)ゆずかつおドレッシング	8
	豆腐	20
	玉葱	20
	しめじ	10
	人参	10
	中ねぎ	5
	中みそ	6
	白みそ	5
	煮干し だし用	4
	水	120

7日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
とうもろこしごはん	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	(缶)ホールコーン	16
	清酒	1.5
	食塩	0.8
	出し昆布	1
	牛乳	206
	牛肉(2×2cmスライス)	20
	(冷)厚揚げ(カット)	50
	つきこんにやく	20
	人参	10
	(冷)さやいんげん	5
	(乾)ひじき	3
	サラダ油	1
濃口しょうゆ	4	
三温糖	3	
清酒	1	
みりん	0.5	
湯	20	
きゅうり	30	
キャベツ	30	
炒り白ごま	1	
塩ふき昆布	1	
赤じそ粉	0.2	

8日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
夏野菜カレー	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
	豚肉並(2×3cmスライス)	20
	玉葱	40
	じゃがいも	20
	かぼちゃカット(2×2cm)	20
	なす	15
	サラダ油	2
	ミニ冬瓜	15
	トマト水煮	10
	人参	8
(冷)むぎ枝豆	5	
にんにく	0.5	
生姜	0.2	
サラダ油	2	
小麦粉	5	
サラダ油	5	
カレー粉	1.1	
(レト)がらスープ	3	
トマトケチャップ	2	
ウスターソース	1.7	
とんかつソース	1	
濃口しょうゆ	1	
チャツネ	1	
赤ぶどう酒	1	
食塩	0.7	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ	0.5	
湯	75	
(乾)海藻ミックス	1.2	
キャベツ	30	
きゅうり	15	
(缶)ホールコーン	5	
(個)青じそドレッシング	8	
小煮干し	4	

11日(月)			12日(火)			13日(水)			14日(木)			15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			
コッペパン	コッペパン	50	ビビンバ (麦ごはん)	精白米(委託)	60	中華風炊き込み ごはん(麦入り)	精白米(自校)	55	麦ごはん	精白米(委託)	60	コッペパン	コッペパン	50			
	コッペパン	50		精白米(委託)	70		米粒麦 自校	5		精白米(委託)	70		コッペパン	50			
牛乳	牛乳	206		米粒麦 委託	6		鉄強化米	0.3		米粒麦 委託	6	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206
	鶏肉胸・皮なし(唐揚げ用)	30		米粒麦 委託	7		焼き豚(1cm角切り)	15		米粒麦 委託	7		豚肉並(3×3cmスライス)	15			
鶏肉のラタトゥイユかけ	鶏肉もも・皮なし(唐揚げ用)	20		牛乳	206		たけのこ水煮(ホール)	10	人参	5	さばのかぼす煮	牛乳	206	カレービーンズ	粗挽きウインナー(1cmカット)	10	
	清酒	2	牛肉(3×2cmスライス)	30	(冷)むき枝豆	5	(冷)むき枝豆	5	(冷)さば かぼす煮	小50		(冷)大豆水煮	20		(冷)大豆水煮	20	
ゆで枝豆	食塩	0.15	濃口しょうゆ	3.5	干しいたけ(スライス)	0.5	ごま油	1	ごまあえ	(冷)さば かぼす煮	中70	カラフルサラダ	じゃがいも	45			
	でんぷん	8	三温糖	1.5	ごま油	1	清酒	4		キャベツ	35		玉葱	45			
コンソメスープ	なたね油	6	清酒	1	ごま油	1	清酒	4	豚汁	小松菜	20		人参	10			
	玉葱	15	にんにく	1.5	炒り白ごま	2	濃口しょうゆ	4		人参	10		にんにく	1	パセリ	0.8	
	ズッキーニ	10	中ねぎ	1	食塩	0.4	上白糖	0.8		炒り白ごま	1		サラダ油	1			
	なす	10	ごま油	1	牛乳	206	食塩	0.4		(個)和風ドレッシング	8		ウスターソース	4	トマトピューレ	3	
	にんにく	0.7	炒り白ごま	2	中華あえ		もやし	40		豚肉並(3×3cmスライス)	15		上白糖	2			
	オリーブ油	0.5	一味	0.01	うずら卵とチンゲンサイのスープ		きゅうり	15		もやし	20		チキンコンソメ	0.5	チキンコンソメ	0.5	
	トマトケチャップ	3	もやし	40	桃の杏仁豆腐		人参	10		洗いごぼう	10		カレー粉	0.35			
	トマトピューレ	1.5	(冷)ほうれん草	25	とうもろこし		人参	10		つきこんにやく	10		食塩	0.2	食塩	0.2	
	チキンコンソメ	0.5	人参	10	とうもろこし		(個)中華ドレッシング	8		中ねぎ	5		こしょう	0.05			
	ウスターソース	0.3	(個)棒々鶏ドレッシング	8	ベーコン(短冊)	5				麦みそ	9		湯	30	湯	30	
	赤ぶどう酒	0.3	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5	(レト)うずら卵	25				煮干し だし用	4		キャベツ	20			
	三温糖	0.3	トック 国産米使用	20	玉葱	25				水	110		きゅうり	20	アスパラガス	15	
	食塩	0.1	玉葱	20	チンゲンサイ	15							赤パプリカ	3			
	こしょう	0.02	中ねぎ	3	人参	5									(缶)ホールコーン	5	
	でんぷん	0.1	干しわかめ(カット)	0.8	春雨(8~10cm)	5							(個)イタリアンドレッシング		8		
	水	7	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5											
	(冷)さやつき枝豆	20	(レト)がらスープ	4	(レト)がらスープ	4											
	食塩	0.2	濃口しょうゆ	0.8	濃口しょうゆ	0.5											
	ベーコン(短冊)	8	食塩	0.5	濃口しょうゆ	0.5											
	玉葱	30	こしょう	0.03	食塩	0.4											
	じゃがいも	30	チキンコンソメ	0.5	こしょう	0.03											
	人参	15	ごま油	0.2	チキンコンソメ	0.3											
	セロリ	3	湯	140	ごま油	0.5											
	ローリエ	0.1	(個)冷凍みかん	80	湯	120											
	(レト)がらスープ	4															
	チキンコンソメ	0.6															
	食塩	0.3															
	こしょう	0.03															
	濃口しょうゆ	0.3															
	湯	110															

19日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
豚キムチどんぶり	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
麦ごはん	牛乳	206
	豚肉並(3×3cmスライス)	35
	清酒	1
	生姜	1
	濃口しょうゆ	0.3
	玉葱	30
	キャベツ	30
	白菜キムチ 1kg	20
	中ねぎ	7
	にんにく	0.5
切干大根のサラダ	ごま油	1
	濃口しょうゆ	2.4
	上白糖	0.8
	きゅうり	10
ミニトマト	(缶)ホールコーン	7
	人参	7
	オクラ	7
	切干し大根	5
小魚入りアーモンド	(個)棒々鶏ドレッシング	8
	ミニトマト	30
	(個)小魚入りアーモンド	8

20日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わかめごはん(麦入り)	精白米(自校)	62
	精白米(自校)	68
	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
	鉄強化米	0.3
	炊き込みわかめ	1.9
	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
高野豆腐のうま煮	玉葱	40
	人参	10
	(冷)さやいんげん	7
	干しいたけ(スライス)	1
	濃口しょうゆ	3
	三温糖	2.5
	食塩	0.2
	削り節 だし用	2
	湯	50
	キャベツ	35
おひたし	小松菜	20
	人参	5
	炒り白ごま	1
	(乾)刻み昆布	0.5
	(個)和風ドレッシング	8