

1日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレー ピラフ (麦入り)	精白米(自校)	55
	米粒麦 自校	5
	鉄強化米	0.5
	(冷)鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	10
	(冷)鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	5
	白ぶどう酒	1
	ベーコン(短冊)	5
	玉葱	20
	人参	10
	エリンギカット	8
	(冷)むき枝豆	5
	バター	1
	サラダ油	0.5
	ウスターソース	1
	食塩	0.8
	こしょう	0.03
	カレー粉	0.7
	チキンコンソメ	0.5
	牛乳	206
	フルーツ 白玉	
	キャベツ	25
	きゅうり	20
	人参	7
	(缶)ホールコーン	5
	(乾)ひじき	1.3
	(個)焙煎ごまドレッシング	8
	(レト)パインアップル	20
	(レト)みかん	20
	(レト)黄桃	20
	(冷)白玉	20
	(冷)カクテルゼリー	15

2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 厚揚げ となす のみそ炒め すまし汁	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	豚肉並ミンチ	15
	清酒	2
	(冷)厚揚げ(カット)	40
	玉葱	25
	なす	15
	チンゲンサイ	10
	人参	10
	たけのこ水煮(ホール)	8
	生姜	0.6
	にんにく	0.2
	ごま油	1
	赤みそ	3
	中双糖	2
	濃口しょうゆ	1.5
	チキンコンソメ	0.6
	豆板醤	0.03
	でんぷん	1
だし汁	20	
	型抜きかまぼこ(小菊)	8
	玉葱	25
	中ねぎ	5
	干しいたけ(スライス)	0.7
	干しわかめ(カット)	0.5
	清酒	1
	濃口しょうゆ	0.5
	食塩	0.4
	削り節 だし用	4
	出し昆布	1
	湯	140

5日(月)			6日(火)			7日(水)			8日(木)			9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		
黒糖パン 牛乳 肉団子と野菜のスープ煮 野菜とまぐろのソテー 梨	黒糖パン	50	ごはん 牛乳 さばの生姜煮 小松菜ともやしのあえもの お月見だんご汁 月見ゼリー	精白米(委託・白)	70	チキンライス(麦入り) 牛乳 フレンチサラダ コーンクリームスープ ココアワッフル(中のみ)	精白米(自校)	55	ごはん 牛乳 豚キムチ 小松菜のナムル 牛乳プリン	精白米(委託・白)	70	セルフ照り焼きバーガー(コッペパン 照り焼きハンバーグ ゆで野菜) 牛乳 うずら卵のスープ チーズ	コッペパン(丸型)	50		
	黒糖パン	50		精白米(委託・白)	80		米粒麦 自校	5		精白米(委託・白)	80		コッペパン(丸型)	50		
	粉黒糖	7.5		牛乳	206		鉄強化米	0.5		牛乳	206		牛乳	206		
	牛乳	206		(冷)鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	12		(冷)鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	8		豚肉並(3×3cmスライス)	35		(冷)ハンバーグ鉄強化・減塩 ボイル用	小60 中80		
	(冷)肉だんご	30		(冷)さばの生姜煮	小50 中70		白ぶどう酒	1		生姜	1		清酒	1	濃口しょうゆ	3
	玉葱	40		小松菜	30		玉葱	20		人参	10		濃口しょうゆ	0.4	三温糖	2.2
	キャベツ	20		もやし	20		人参	10		エリンギカット	5		玉葱	30	みりん	2
	人参	10		きゅうり	20		(冷)むき枝豆	5		(冷)むき枝豆	5		キャベツ	30	でんぷん	0.5
	フォー	4		炒り白ごま	1		バター	1		バター	1		白菜キムチ	20	湯	9
	生姜	0.5		(個)ゆずかつおドレッシング	10		サラダ油	0.5		サラダ油	0.5		人参	8		
	サラダ油	0.5		油揚げ	5		トマトケチャップ	13		ウスターソース	0.6		中ねぎ	8	キャベツ	35
	(レト)がらスープ	4		(冷)いももち(かぼちゃ)	25		チキンコンソメ	0.6		チキンコンソメ	0.6		にんにく	0.5	人参	5
	濃口しょうゆ	1.6		玉葱	25		食塩	0.3		食塩	0.3		ごま油	1	ゆで塩	0.2
	食塩	0.5		人参	7		こしょう	0.04		こしょう	0.04		濃口しょうゆ	2	(レト)うずら卵	25
	こしょう	0.03		中ねぎ	5								上白糖	0.8	玉葱	25
	チキンコンソメ	0.2		中みそ	6		牛乳	206		牛乳	206		もやし	40	人参	10
	湯	80		白みそ	5		(冷)ブロッコリー	25		(冷)ブロッコリー	25		(冷)小松菜	25	しめじ	10
	(レト)まぐろ油漬	15		煮干し だし用	4		キャベツ	20		キャベツ	20		人参	5	チンゲンサイ	10
	白ぶどう酒	1		水	120		きゅうり	15		きゅうり	15		炒り白ごま	2	サラダ油	0.5
	もやし	40		(個)月見ゼリー	30		(個)フレンチドレッシング	10		(個)フレンチドレッシング	10		(個)棒々鶏ドレッシング	8	(レト)がらスープ	4
	エリンギカット	10											(個)牛乳プリン鉄分強化	40	チキンコンソメ	0.5
	人参	10					ベーコン(短冊)	7		ベーコン(短冊)	7				濃口しょうゆ	1
	(缶)ホールコーン	8					(レト)白いんげん豆ペースト	6		(レト)白いんげん豆ペースト	6				食塩	0.6
サラダ油	1			(缶)クリームコーン	35	(缶)クリームコーン	35			こしょう	0.03					
チキンコンソメ	0.2			玉葱	20	玉葱	20			湯	110					
濃口しょうゆ	0.2			パセリ	0.5	パセリ	0.5									
食塩	0.2			サラダ油	0.5	サラダ油	0.5									
こしょう	0.03			(レト)がらスープ	4	(レト)がらスープ	4									
				チキンコンソメ	0.5	チキンコンソメ	0.5									
				食塩	0.3	食塩	0.3									
				こしょう	0.03	こしょう	0.03									
				生クリーム	2	生クリーム	2									
				調理用牛乳	30	調理用牛乳	30									
				水	70	水	70									
				(個)ココアワッフル 鉄分強化	28	(個)ココアワッフル 鉄分強化	28									

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 牛乳 かたくちいわしの南蛮漬け 小松菜のドレッシング和え ふしめん汁 ひじきのり	精白米(委託・白)	70	ドライカレー(ナン) 牛乳 コールスローサラダ ビーフンスープ ヨーグルト(中のみ)	(個)ナン	小1・2 50	ごはん 牛乳 厚揚げの甘酢煮 ごま和え しじみの佃煮 野菜マフィン(中のみ)	精白米(委託・白)	70	コッペパン 牛乳 マカロニと冬瓜のクリーム煮 ビーンズサラダ	コッペパン	50	焼肉ピラフ(麦入り) 牛乳 切り干し大根のあえもの トック入りわかめスープ 冷凍みかん	精白米(自校)	55
	精白米(委託・白)	80		(個)ナン	小3~6 70		精白米(委託・白)	80		コッペパン	50		米粒麦 自校	5
	牛乳	206		(個)ナン	中 100		牛乳	206		牛乳	206		鉄強化米	0.5
	(冷)かたくちいわし澱粉付	30		牛乳	206		豚肉並(2×2cmスライス)	20		鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	15		牛肉(2×2cmスライス)	25
	なたね油	4		牛肉ミンチ	15		(冷)厚揚げ(カット)	40		鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	10		生姜	0.7
	細ねぎ	2		豚肉並ミンチ	15		玉葱	40		白ぶどう酒	1		にんにく	0.5
	食酢	3		(レト)ひきわり大豆	20		白菜	25		玉葱	35		人参	7
	濃口しょうゆ	2.2		玉葱	50		たけのこ水煮(ホール)	20		じゃがいも	30		(冷)むき枝豆	5
	上白糖	2.2		人参	10		人参	10		ミニ冬瓜	25		ごま油	1
	みりん	0.8		ピーマン	4		干しいたけ(スライス)	0.8		人参	10		濃口しょうゆ	2
	一味	0.01		にんにく	0.6		にんにく	0.5		マカロニ	8		上白糖	1.3
	水	1.1		生姜	0.3		サラダ油	1		パセリ	1		清酒	1
	キャベツ	30		サラダ油	0.5		食酢	2		サラダ油	1		チキンコンソメ	0.5
	小松菜	20		小麦粉	1		上白糖	2.5		小麦粉	3		食塩	0.5
	人参	7		トマトケチャップ	9		濃口しょうゆ	3		バター	1		炒り白ごま	2
	(缶)ホールコーン	5		ウスターソース	3.5		トマトケチャップ	3		(レト)がらスープ	4		牛乳	206
	(個)和風ドレッシング	8		カレー粉	1.2		清酒	1		食塩	0.4			
	ふしめん	6		赤ぶどう酒	1		チキンコンソメ	0.5		こしょう	0.05		きゅうり	10
	玉葱	20		チキンコンソメ	0.5		食塩	0.1		チキンコンソメ	0.3		切干し大根	5
	人参	5		こしょう	0.03		でんぷん	1		調理用牛乳	25		人参	7
中ねぎ	5			水	10	湯	50	(缶)ホールコーン	7					
干しわかめ(カット)	0.5	キャベツ	25					(乾)刻み昆布	0.5					
食塩	0.4	きゅうり	30	キャベツ	30	キャベツ	25	(個)中華ドレッシング	8					
濃口しょうゆ	0.5	(缶)ホールコーン	8	小松菜	20	人参	5							
削り節 だし用	4	(個)コールスロードレッシング	8	きゅうり	10	きゅうり	15	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5					
出し昆布	1			炒り白ごま	2	(レト)蒸大豆 国産	10	トック 国産米使用	20					
湯	140	ボンレスハム(短冊)卵抜き	7	(個)ゆずかつおドレッシング	10	(レト)焙煎ごまドレッシング	8	玉葱	20					
(個)ひじきのり	10	玉葱	20					中ねぎ	3					
		人参	10	(レト)しじみ佃煮	10			干しわかめ(カット)	0.8					
		中ねぎ	5					サラダ油	0.5					
		ピーマン	5	(個)野菜マフィン	25			(レト)がらスープ	4					
		生姜	0.2					濃口しょうゆ	0.8					
		サラダ油	0.5					食塩	0.5					
		(レト)がらスープ	4					こしょう	0.03					
		濃口しょうゆ	0.5					チキンコンソメ	0.5					
		チキンコンソメ	0.3					ごま油	0.2					
		食塩	0.3					湯	140					
		こしょう	0.03											
		ごま油	0.1					(個)冷凍みかん	80					
		湯	130											
		(個)ヨーグルト 鉄分強化	70											

20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
牛乳	牛乳	206
	(冷)濃粉付鶏肉胸(2×2cm)	21
とり肉とレバーの香り揚げ	(冷)濃粉付鶏肉もも(2×2cm)	14
	(冷)鶏レバー濃粉付き	20
なたね油	炒り白ごま	5
	炒り白ごま	0.5
細ねぎ	生姜	1
	生姜	0.8
にんにく	にんにく	0.8
	中双糖	2
濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	1.8
	清酒	1.5
豆板醤	湯	0.05
	湯	4
てんぷら	てんぷら	15
	洗いごぼう	25
つきこんにやく	つきこんにやく	10
	人参	7
(冷)さやいんげん	(冷)さやいんげん	6
	炒り白ごま	2
ごま油	ごま油	1
	濃口しょうゆ	2
みりん	みりん	1
	三温糖	1
(冷)ブロッコリー	(冷)ブロッコリー	35
	ゆで塩	0.5
ミニトマト	ミニトマト	30

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
	豚肉並ミンチ	20
牛乳	(冷)白いんげん豆	20
	(冷)金時豆	15
じゃがいも	じゃがいも	50
	玉葱	40
(袋)トマト水煮	(袋)トマト水煮	8
	にんにく	1
パセリ	パセリ	0.8
	サラダ油	1
トマトケチャップ	トマトケチャップ	6
	中双糖	1.1
赤ぶどう酒	赤ぶどう酒	1
	ウスターソース	1
チキンコンソメ	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.3
チリパウダー	チリパウダー	0.05
	湯	30
(乾)海藻ミックス	(乾)海藻ミックス	0.8
	(乾)ひじき	0.5
キャベツ	キャベツ	25
	きゅうり	15
人参	人参	5
	(個)青じそドレッシング	8
(個)ブルーベリージャム	(個)ブルーベリージャム	15

22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
スタミナジャー	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
牛乳	牛乳	206
	豚肉並ミンチ	40
玉葱	玉葱	40
	人参	10
たけのこ水煮(ホール)	たけのこ水煮(ホール)	8
	なす	8
中ねぎ	中ねぎ	5
	にんにく	0.6
生姜	生姜	0.3
	ごま油	0.7
清酒	清酒	1
	濃口しょうゆ	2.5
上白糖	上白糖	1.2
	チキンコンソメ	0.5
赤みそ	赤みそ	3
	テンメンジャン	1
豆板醤	豆板醤	0.1
	でんぷん	1
湯	湯	20
	もやし	25
チンゲンサイ	チンゲンサイ	20
	ゆで塩	0.4
ボンレスハム(短冊)卵抜き	ボンレスハム(短冊)卵抜き	7
	キャベツ	15
玉葱	玉葱	20
	人参	7
中ねぎ	中ねぎ	5
	春雨(8~10cm)	5
(レト)がらスープ	(レト)がらスープ	4
	濃口しょうゆ	0.5
サラダ油	サラダ油	0.5
	チキンコンソメ	0.3
ごま油	ごま油	0.1
	食塩	0.5
こしょう	こしょう	0.03
	湯	130

A 9月

26日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
萩ごはん	精白米(自校)	59
	精白米(自校)	65
	もち米	9
	もち米	10
	黒米	2.5
	(冷)むき枝豆	8
	清酒	3
	食塩	0.7
	牛乳	206
	牛肉(2×2cmスライス)	15
	(冷)ミニひろそう 青大豆入り	20
	つきこんにやく	25
	洗いごぼう	15
	人参	10
(冷)さやいんげん	8	
(乾)ひじき	3	
サラダ油	1	
清酒	1	
濃口しょうゆ	4	
三温糖	3	
みりん	0.5	
だし汁	20	
油揚げ	5	
皮付きかぼちゃ(2cm)	30	
玉葱	20	
中ねぎ	5	
中みそ	6	
白みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	120	
(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
秋の香りカレーライス	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	豚肉並(3×3cmスライス)	20
グリーンサラダ	玉葱	35
	じゃがいも	30
	さつまいも(2cm角)	20
	人参	10
	しめじ	7
	エリンギカット	7
	(冷)むき枝豆	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
	赤ぶどう酒	1
	チャツネ	1
	食塩	0.7
	こしょう	0.04
チキンコンソメ	0.5	
湯	85	
キャベツ	25	
きゅうり	25	
(冷)ブロッコリー	15	
(個)かんきつドレッシング	8	

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	50
	コッペパン	50
	牛乳	206
牛乳	(冷)はも澱粉付き	45
	なたね油	5
	玉葱	10
	人参	5
	赤パプリカ	4
	サラダ油	0.5
	食酢	3.5
	(冷)レモン果汁	1.5
	上白糖	3
	濃口しょうゆ	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.02
	水	10
	(冷)ブロッコリー	30
	ゆで塩	0.5
	ベーコン(短冊)	5
	(冷)白いんげん豆	18
	玉葱	40
	トマト水煮	15
	マカロニ(シエル)	7
	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	
きゅうり	0.03	
チキンコンソメ	0.5	
ローリエ	0.1	
湯	120	

29日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
牛乳	牛乳	206
	焼き豆腐	85
	豚肉並ミンチ	20
	玉葱	30
焼き豆腐のみそそばろ煮	チンゲンサイ	10
	人参	10
	中ねぎ	3
	干しいたけ(スライス)	1
	生姜	0.5
	にんにく	0.1
	ごま油	1
	赤みそ	6.5
	三温糖	3
	清酒	2
	濃口しょうゆ	2
	でんぷん	1
	一味	0.02
	水	20
	もやし	25
	きゅうり	20
	人参	5
	炒り白ごま	1
	(個)青じそドレッシング	7.5
	かえり	5
アーモンド(四つ割)	4	
上白糖	1	
みりん	1	
濃口しょうゆ	0.3	
水	1	

30日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ばらずし	精白米(自校)	60	
	鉄強化米	0.5	
	清酒	3	
牛乳	出し昆布	0.8	
	食酢	9	
	上白糖	8	
	食塩	0.8	
	油揚げ	6	
	ごぼう(さがき小さめ)	8	
	人参	10	
	(冷)グリーンピース	5	
	高野豆腐(ずし用)	1	
	干しいたけ(スライス)	0.8	
	上白糖	2.5	
	薄口しょうゆ	2.5	
	清酒	2	
	牛乳	206	
	さつまいものあげもん		
	そうめん汁	さつまいも(スライス)	40
		天ぷら粉 乳・卵抜き	7
		水	16
		なたね油	5
		玉葱	25
		人参	6
		(乾)そうめん	6
中ねぎ		5	
薄口しょうゆ		0.8	
食塩		0.3	
削り節 だし用		4	
出し昆布		0.5	
水		140	
しょうゆ豆		10	