

1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)はまち	50
はまちの照り焼き風	清酒	2
	食塩	0.15
	でんぷん	7
	なたね油	4
	濃口しょうゆ	2.8
	三温糖	1.7
	みりん	1.2
	でんぷん	0.3
	湯	9
	キャベツ	30
	ブロッコリー(カット)	15
	人参	7
	花かつお	0.8
	濃口しょうゆ	2
食酢	1.5	
上白糖	1	
サラダ油	1	
ふしめん汁	型抜きかまぼこ(紅葉)	6
	ふしめん	6
	玉葱	25
	人参	5
	中ねぎ	5
	生しいたけ(スライス)	5
	濃口しょうゆ	0.6
	食塩	0.4
	削り節 だし用	5
	湯	140

2日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒米ごはん	精白米(自校)	63
	精白米(自校)	70
	黒米	2
	もち米	9
牛乳	もち米	10
	食塩	0.65
ちくぜん煮	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	18
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	12
	清酒	1
	板こんにゃく	35
	洗いごぼう	25
	れんこん	20
	人参	10
	(冷)さやいんげん	8
	ごま油	1.5
	濃口しょうゆ	4
	中双糖	3
	でんぷん	0.7
	だし汁	6
大福	豆腐	30
	油揚げ	5
	玉葱	20
	しめじ	7
	人参	5
	中ねぎ	5
	干しわかめ(カット)	0.5
	中みそ	6
	白みそ	5
	煮干し だし用	4
	水	110
(個)大福もち	30	

4日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン	米粉パン	50
	米粉パン	60
牛乳	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	30
とり肉のトマト煮	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	20
	ベーコン(短冊)	5
	(冷)大豆水煮	20
	じゃがいも	25
	玉葱	40
	トマト水煮	25
	人参	15
	にんにく	1
	パセリ	0.5
	オリーブ油	1
	トマトケチャップ	3
	赤ぶどう酒	1
	上白糖	0.8
	ウスターソース	0.7
チキンコンソメ	0.6	
おさつスティック	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	湯	20
	(レト)まぐろ油漬	10
	洗いごぼう	30
	きゅうり	15
	人参	10
	(缶)ホールコーン	5
	焙煎ごまドレッシング	9
	(個)おさつスティック	5

14日(月)		
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)鯖2cm角切・骨なし	55
さけのきのこあんかけ 小松菜のごまあえ だいこんのみそ汁	清酒	1.5
	食塩	0.1
	でんぷん	6
	なたね油	4
	えのきたけ	4
	しめじ	4
	サラダ油	0.6
	濃口しょうゆ	2
	上白糖	1.2
	みりん	0.7
	でんぷん	0.3
	湯	6
	小松菜	25
	キャベツ	25
	人参	5
	食酢	3
	濃口しょうゆ	1.5
	上白糖	1.5
ごま油	1	
食塩	0.3	
炒り白ごま	1	
油揚げ	5	
大根	30	
人参	10	
中ねぎ	5	
干しわかめ(カット)	0.5	
中みそ	6	
白みそ	5	
煮干し だし用	4	
湯	120	

15日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
チキンライス(麦入り)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
牛乳	鉄強化米	0.5
	(冷)鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	15
	(冷)鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	10
	白ぶどう酒	1
	玉葱	15
	人参	8
	エリンギカット	5
	(冷)むき枝豆	5
	バター	1
	サラダ油	0.5
マカロニサラダ	トマトケチャップ	13
	ウスターソース	0.6
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	牛乳	206
	(レト)まぐろ油漬	10
	きゅうり	20
	ブロッコリー(カット)	20
	マカロニ(シエル)	7
	(缶)ホールコーン	5
	食酢	3.4
	サラダ油	2
	上白糖	1.5
	食塩	0.3
こしょう	0.02	
コンソメスープ	ベーコン(短冊)	7
	じゃがいも	25
	玉葱	20
	(冷)白いんげん豆	15
	人参	7
	パセリ	0.5
	ローリエ	0.1
	(レト)がらスープ	4
	サラダ油	1
	チキンコンソメ	0.3
	濃口しょうゆ	0.3
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	湯	120
	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70

16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	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12
こややどうふのたまごとし	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8
	清酒	1
	鶏卵	20
	高野豆腐(サイコロ)	18
	玉葱	30
	人参	8
	(冷)さやいんげん	7
	生しいたけ(スライス)	4
	濃口しょうゆ	3.5
	三温糖	3
	食塩	0.3
	削り節 だし用	2
	湯	50
	上乾ちりめん	5
もやし	35	
小松菜	25	
人参	5	
炒り白ごま	1	
濃口しょうゆ	2.3	
ボン酢	0.7	

17日(木)		
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	60
牛乳	牛乳	206
	(冷)ほたて(1/4)	20
ロメインレタスのシチュー	ベーコン(短冊)	5
	白ぶどう酒	1
	じゃがいも	45
	玉葱	40
	ロメインレタス	15
	人参	10
	エリンギ カット	5
	サラダ油	1
	小麦粉	4
	サラダ油	1
	バター	2
	(レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ	0.6
	ローリエ	0.1
	食塩	0.5
こしょう	0.03	
調理用牛乳	30	
粉チーズ	3	
湯	60	
(乾)茎わかめ(カット)	1	
キャベツ	30	
きゅうり	10	
(缶)ホールコーン	7	
人参	5	
食酢	2.5	
濃口しょうゆ	2.5	
上白糖	1.2	
ごま油	0.8	
さぬきキウイっこ	30	

18日(金)		
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)かたくちいわし鰯粉付き	35
かたくちいわしのなんばんづけ	なたね油	4
	細ねぎ	2
	食酢	3.5
	濃口しょうゆ	2.5
	上白糖	2.5
	みりん	0.9
	一味	0.01
	水	1.3
	もやし	30
	小松菜	25
	人参	7
	濃口しょうゆ	2.5
	花かつお	1
	豆腐	25
	油揚げ	5
	しめじ	10
	えのきたけ	10
人参	5	
中ねぎ	5	
中みそ	6	
白みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	120	

21日(月)			22日(火)			24日(木)			25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
ふきよせごはん 牛乳 れんこんのきんぴら のっぺい汁 さつまいもどくりのタルト	精白米(自校)	65	きのこカレーライス (麦ごはん) 食べて菜のサラダ 小にぼし	精白米(委託)	60				麦ごはん	精白米(委託)	60
	鉄強化米	0.5		精白米(委託)	70					精白米(委託)	70
	(冷)鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	9		米粒麦 委託	6.1					米粒麦 委託	6
	(冷)鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	6		米粒麦 委託	7					米粒麦 委託	7
	皮つきさつまいも2cm角	20		牛乳	206					牛乳	206
	人参	10								スバゲティ(ハーフ)	35
	しめじ	5								ゆで塩	1.5
	(冷)むぎ枝豆	5		牛赤肉(2×2cmスライス)	25					豚肉赤身(3×3cmスライス)	20
	濃口しょうゆ	4		(冷)豚レバーチップ	4					清酒	1.5
	清酒	1		じゃがいも	40					キャベツ	30
	上白糖	1		玉葱	40					玉葱	20
	食塩	0.4		人参	10					人参	10
	出し昆布	0.7		エリンギ カット	13					ピーマン	7
				しめじ	13					中ねぎ	5
	牛乳	206		(乾)レンズ豆	5					干しいたけ(スライス)	1
				セロリ	5					生姜	1
	てんぷら	10		にんにく	0.5					にんにく	0.1
	れんこん(いちょう5mm)	20		生姜	0.2					サラダ油	2
	洗いごぼう	15		サラダ油	1					とんかつソース	7
	(乾)莖わかめ(カット)	1		小麦粉	5.5					ウスターソース	2
	人参	7		サラダ油	4					食塩	0.5
	(冷)さやいんげん	6		カレー粉	1.1					こしょう	0.05
	ごま油	2		(レト)がらスープ	3					粉かつお	0.5
	濃口しょうゆ	2.5		トマトケチャップ	2					青のり粉	0.2
	中双糖	0.8		ウスターソース	1.7						
	みりん	1		とんかつソース	1					きゅうり	10
	だし汁	2		濃口しょうゆ	1					切干し大根	5
	一味	0.01		チャツネ	1					人参	5
	炒り白ごま	2		赤ぶどう酒	1					(缶)ホールコーン	5
				チキンコンソメ	0.5					(乾)刻み昆布	0.5
	油揚げ	10		食塩	1					食酢	2.2
	里いも(1.5cm)	20		こしょう	0.04					濃口しょうゆ	2
人参	10	湯	70	上白糖	1						
つきこんにやく	10			サラダ油	0.5						
中ねぎ	3	食べて菜	25	ごま油	0.5						
濃口しょうゆ	1	キャベツ	20								
清酒	1	人参	5	(個)チーズ 鉄強化	13.5						
食塩	0.4	(缶)ホールコーン	5								
みりん	0.3	濃口しょうゆ	2.5								
でんぷん	0.5	食酢	2.2								
削り節 だし用	4	サラダ油	1								
出し昆布	1	上白糖	0.9								
水	120										
(個)お米のさつま芋と栗のタルト	30	小煮干し	4								

28日(月)			29日(火)			30日(水)		
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
キムチごはん(麦入り) 牛乳 韓国風いそかあえ トックとわかめのスープ ミックスナッツ	精白米(自校)	59	コッペパン(袋入り) 牛乳 鶏肉とレバーの香りあげ グリーンサラダ うずら卵とチンゲンサイのスープ	(個)常温コッペパン	小1 40	ごはん 牛乳 ぶた肉とごぼうの煮もの じゃがいものみそ汁 納豆	精白米(自校)	72
	米粒麦 自校	6		(個)常温コッペパン	小2・3 50		精白米(自校)	80
	鉄強化米	0.5		(個)常温コッペパン	小4 60		鉄強化米	0.5
	豚肉赤身(2×2cmスライス)	20		(個)常温コッペパン	小5～中 70		牛乳	206
	清酒	2		牛乳	206		豚肉赤身(2×2cmスライス)	30
	生姜	0.8		鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	21		洗いごぼう	35
	白菜キムチ(ごはん用)	18		鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	14		つきこんにゃく	20
	人参	7		清酒	1		人参	15
	(冷)むぎ枝豆	5		でんぶん	5		(冷)さやいんげん	7
	ごま油	2		(冷)豚レバー 澱粉つき	20		サラダ油	1
	上白糖	1.2		なたね油	5		濃口しょうゆ	4
	濃口しょうゆ	1.2		細ねぎ	1		みりん	2
	チキンコンソメ	0.5		生姜	0.8		中双糖	1.5
	食塩	0.1		にんにく	0.8		清酒	1.5
	牛乳	206		中双糖	3		でんぶん	0.5
	もやし	30		濃口しょうゆ	2.5		だし汁	8
	小松菜	25		清酒	1.5		油揚げ	5
	人参	5		豆板醤	0.05		じゃがいも	30
	炒り白ごま	2		湯	4		玉葱	20
	味付けもみのり	1		炒り白ごま	0.5		人参	5
	濃口しょうゆ	1		キャベツ	30		中ねぎ	5
	食塩	0.15		ブロッコリー(カット)	25		干しわかめ(カット)	0.5
	ごま油	0.7		(缶)ホールコーン	5		中みそ	6
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5		食酢	3		白みそ	5
	トック	20		上白糖	1		煮干し だし用	4
	玉葱	20		オリーブ油	1		水	115
	干しわかめ(カット)	0.8		サラダ油	0.5		(個)納豆	30
	中ねぎ	3		食塩	0.4			
	サラダ油	0.5		こしょう	0.03			
	(レト)がらスープ	4						
	濃口しょうゆ	0.8		(レト)うずら卵	25			
	食塩	0.5		玉葱	20			
こしょう	0.03	チンゲンサイ	15					
チキンコンソメ	0.5	人参	7					
ごま油	0.2	えのきたけ	7					
湯	140	(レト)がらスープ	4					
(個)ミックスナッツ	15	サラダ油	0.5					
		濃口しょうゆ	0.5					
		チキンコンソメ	0.3					
		ごま油	0.1					
		食塩	0.4					
		こしょう	0.03					
		湯	120					