7日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
カレーピラフ　牛乳　ツナサラダ　ウインナーと野菜のスープ	精白米（自校）		60
	鉄強化米		0.3
	(冷)鶏肉胸皮なし（1×1cm）		12
	(冷)鶏肉もも皮なし（1×1cm）		8
	白ぶどう酒		1
	玉葱		12
	人参		8
	エリンギ　カット		5
	（冷）むき枝豆		5
	サラダ油		1
	食塩		0.65
	こしょう		0.03
	カレー粉		0.7
	チキンコンソメ		0.4
	ウスターソース		0.7
	牛乳		206
	（レト）まぐろ油漬		15
	（冷）ブロッコリー		15
	きゅうり		20
	（缶）ホールコーン		10
	食酢		3
	サラダ油		1
	上白糖		0.7
	食塩		0.3
	こしょう		0.04
	粗挽きウインナー（輪切り）		20
	（冷）白いんげん豆		15
	玉葱		40
	キャベツ		25
	人参		15
	パセリ		0.5
	セロリー		2
	ローリエ		0.1
	サラダ油		1
	（レト）がらスープ		4
	白ぶどう酒		1
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	湯		80

8日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　厚揚げの甘酢煮　おかかあえ　ひじきのり（小中のみ）	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（3×3cmスライス）		20
	（冷）厚揚げ（カット）		40
	玉葱		40
	たけのこ水煮（ホール）		20
	人参		10
	ピーマン		5
	生しいたけ（スライス）		5
	にんにく		0.5
	サラダ油		1
	食酢		2
	上白糖		2.5
	濃口しょうゆ		3
	トマトケチャップ　1kg		3
	清酒		1
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.1
	でんぷん		1
	湯		10
	キャベツ		30
	もやし		20
	人参		5
	花かつお		2
	濃口しょうゆ		2.5
	上白糖		1.5
	ポン酢		1
	（個）ひじきのり		10

11日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮 キャベツのソテー 味付小魚（小中のみ）	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	鶏肉胸・皮なし（2×2cm）		30
	鶏肉もも・皮なし（2×2cm）		20
	ベーコン（短冊）		5
	じゃがいも		40
	玉葱		40
	人参		15
	にんにく		1
	サラダ油		1
	トマト水煮		25
	トマトケチャップ 1kg		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
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	湯		20
	キャベツ		35
	人参		10
	しめじ		15
	（缶）ホールコーン		8
	サラダ油		1
	チキンコンソメ		0.2
	濃口しょうゆ		0.2
	食塩		0.2
	こしょう		0.03
	味付小魚（個装）		5

12日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 さけの南蛮漬け おひたし 豚汁	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）鮭（2cm角）骨皮なし		50
	清酒		1
	食塩		0.1
	でんぷん		6
	なたね油		5
	中ねぎ		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
	小松菜		20
	キャベツ		30
	人参		8
	濃口しょうゆ		2
	炒り白ごま		1
	豚肉並（3×3cmスライス）		15
	もやし		20
	洗いごぼう		10
	人参		10
	つきこんにゃく		7
	中ねぎ		5
	麦みそ		9
	煮干し だし用		4
	水		110

13日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ガーリックピラフ（麦入り） 牛乳 グリーンサラダ コーンクリームスープ ショコラブッセ（中のみ）	精白米（自校）		55
	米粒麦 自校		5
	鉄強化米		0.3
	（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
	ベーコン（短冊）		5
	玉葱		15
	人参		5
	エリンギ カット		5
	（冷）むき枝豆		3
	にんにく		1
	サラダ油		1.4
	バター		0.6
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.6
	こしょう		0.04
	牛乳		206
	キャベツ		30
	きゅうり		20
	（レト）パインアップル		15
	食酢		2.5
	サラダ油		1
	上白糖		0.7
	食塩		0.25
	こしょう		0.02
	ベーコン（短冊）		7
	（缶）クリームコーン		35
	玉葱		30
	（レト）白いんげん豆ペースト		6
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	（レト）がらスープ		3
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	生クリーム		2
	調理用牛乳		30
	湯		70
	（個）ショコラブッセ		21

14日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	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
	豚肉赤身ミンチ		20
	清酒		1
	豆腐		80
	玉葱		35
	人参		10
	生しいたけ（スライス		5
	中ねぎ		5
	生姜		1
	にんにく		0.8
	サラダ油		1
	トマトケチャップ 1kg		7
	濃口しょうゆ		3.5
	（レト）がらスープ		3
	赤みそ		2
	清酒		1
	三温糖		0.5
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.15
	豆板醤		0.1
	でんぷん		1
	ごま油		0.1
	湯		35
	ロースハム（短冊）卵抜き		7
	春雨（8～10cm）		5
	もやし		25
	きゅうり		15
	人参		7
	濃口しょうゆ		3
	食酢		2.5
	上白糖		1.5
	ごま油		1
	からし粉		0.05

15日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
小型コッペパン 牛乳 ソース焼きスパゲティ 大豆のサラダ 清見オレンジ（小中のみ）	コッペパン		30
	コッペパン		30
	牛乳		206
	スパゲティ（ハーフ）		35
	ゆで塩		1.5
	豚肉並（2×2cmスライス）		15
	（冷）短冊いか（1×4cm）		15
	清酒		1.5
	キャベツ		30
	玉葱		20
	人参		10
	生しいたけ（スライス）		5
	中ねぎ		5
	生姜		1
	にんにく		0.1
	サラダ油		2
	とんかつソース		9
	ウスターソース		2.5
	食塩		0.25
	こしょう		0.05
	粉かつお		0.5
	青のり粉		0.2
	（レト）まぐろ油漬		10
	（冷）大豆水煮		12
	キャベツ		20
	（缶）ホールコーン		5
	人参		8
	焙煎ごまドレッシング		9
	清見オレンジ		50

18日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 さばの生姜煮 野菜のごまあえ 春大根のみそ汁	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）さばの生姜煮		小50
	（冷）さばの生姜煮		中70
	もやし		40
	小松菜		20
	人参		7
	炒り白ごま		1
	濃口しょうゆ		2.7
	食酢		0.5
	上白糖		0.4
	豆腐		15
	油揚げ		5
	春大根		30
	玉葱		20
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	白みそ		5
	煮干し　だし用		4
	湯		100

19日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
赤飯 牛乳 鶏肉のから揚げ ゆで野菜 すまし汁 いちごゼリー（小中のみ）	精白米（自校）		50
	精白米（自校）		55
	もち米		18
	もち米		20
	（乾）小豆		7
	食塩		0.6
	炒り黒ごま		0.7
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		30
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		20
	濃口しょうゆ		2
	清酒		0.7
	生姜		0.7
	でんぷん		2
	米粉		4
	なたね油		5
	キャベツ		40
	人参		10
	ゆで塩		0.5
	型抜きかまぼこ（桜）		6
	（冷）豆腐（カット）		20
	玉葱		25
	中ねぎ		5
	たけのこ水煮（短冊切り）		10
	干しわかめ（カット）		0.5
	清酒		1
	食塩		0.4
	濃口しょうゆ		0.5
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		115
	（個）いちごゼリー		50

20日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
カレーライス（麦ごはん） 牛乳 フレンチサラダ 小煮干し（小中のみ）	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
	牛肉（3×3cmスライス）		25
	じゃがいも		50
	玉葱		40
	人参		10
	（冷）むき枝豆		5
	（乾）レンズ豆		5
	セロリー		5
	にんにく		0.5
	小麦粉		6
	サラダ油		4
	カレー粉		1
	サラダ油		2
	（レト）がらスープ		4
	赤ぶどう酒		2
	トマトケチャップ　1kg		2
	ウスターソース		1.3
	とんかつソース		1
	濃口しょうゆ		1
	チャツネ		1
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.5
	こしょう		0.04
	湯		90
	キャベツ		20
	きゅうり		25
	人参		10
	（缶）ホールコーン		5
	食酢		3
	サラダ油		1
	上白糖		0.8
	食塩		0.25
	こしょう		0.03
	小煮干し		4

21日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 魚のごま揚げ 海藻サラダ マカロニスープ はっさく（中のみ）	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	（冷）赤魚2cm角・皮付骨なし		50
	清酒		2
	生姜		1
	濃口しょうゆ		1
	食塩		0.2
	でんぷん		6
	米粉		4
	炒り白ごま		3
	なたね油		5
	キャベツ		30
	きゅうり		20
	（缶）ホールコーン		5
	（乾）海藻ミックス		1
	濃口しょうゆ		2
	食酢		2
	上白糖		1.2
	ごま油		0.5
	サラダ油		0.5
	ベーコン（短冊）		5
	（冷）白いんげん豆		10
	玉葱		25
	トマト水煮		20
	人参		10
	マカロニ（シエル）		5
	パセリ		0.5
	サラダ油		1
	（レト）がらスープ		4
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.3
	濃口しょうゆ		0.5
	湯		120
	はっさく		50
	紙ナフキン		1

22日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 ホイコーロー ビーフンサラダ ミニトマト（小中のみ）	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
	豚肉赤身（3×3cmスライス）		40
	濃口しょうゆ		1
	清酒		1
	キャベツ		40
	玉葱		35
	たけのこ水煮（ホール）		15
	人参		10
	ピーマン		8
	生姜		1
	にんにく		0.5
	サラダ油		1
	赤みそ		2
	濃口しょうゆ		1
	清酒		1
	上白糖		0.7
	オイスターソース		0.7
	豆板醤		0.05
	ごま油		0.5
	ロースハム（短冊）卵抜き		7
	ビーフン		5
	もやし		25
	きゅうり		15
	人参		8
	濃口しょうゆ		2.5
	食酢		2.5
	上白糖		1.3
	ごま油		1
	からし粉		0.05
	ミニトマト		30

25日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
たけのこごはん　牛乳　きんぴら　すいとん汁　野菜マフィン（中のみ）	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
	清酒		1
	油揚げ		5
	新たけのこ水煮(ホール)		20
	(冷)むき枝豆		5
	人参		5
	濃口しょうゆ		2
	清酒		2
	食塩		0.5
	上白糖		0.5
	出し昆布		1
	牛乳		206
	てんぷら		10
	洗いごぼう		25
	つきこんにゃく		10
	人参		7
	(冷)さやいんげん		6
	ごま油		1
	濃口しょうゆ		2
	三温糖		1
	みりん		1
	炒り白ごま		2
	(冷)すいとん		25
	油揚げ		5
	大根		20
	人参		10
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	白みそ		5
	煮干し　だし用		4
	水		110
	(個)野菜マフィン		25

26日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
きなこっ茶揚げパン　牛乳　肉団子のスープ　夏みかんサラダ	コッペパン		50
	コッペパン		50
	なたね油		4
	三温糖		5
	青大豆きな粉		4
	煎茶(粉末)50g		0.4
	食塩		0.01
	紙ナフキン		1
	牛乳		206
	(冷)肉だんご		30
	玉葱		35
	たけのこ水煮(ホール)		10
	人参		10
	チンゲンサイ		12
	生しいたけ(スライス)		4
	春雨(8～10cm)		3
	生姜		0.5
	サラダ油		0.5
	(レト)がらスープ		4
	濃口しょうゆ		2
	清酒		1
	食塩		0.2
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.5
	湯		120
	キャベツ		35
	きゅうり		15
	(レト)夏みかん		20
	食酢		1.5
	(冷)レモン果汁		1
	サラダ油		1
	上白糖		1.2
	食塩		0.3
	こしょう		0.03

27日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　さごしのから揚げ　たけのことふきの土佐煮　じゃがいものみそ汁	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)さごし		小1・2　35
	(冷)さごし		小3～6　50
	(冷)さごし		中　70
	生姜		1
	清酒		2
	食塩		0.2
	米粉		7
	なたね油		5
	油揚げ		5
	新たけのこ水煮(ホール)		20
	(レト)ふき水煮ロング		10
	人参		8
	花かつお		0.5
	濃口しょうゆ		1
	中双糖		0.8
	みりん		0.7
	食塩		0.1
	だし汁		20
	油揚げ		3
	玉葱		25
	じゃがいも		30
	しめじ		10
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	白みそ		5
	煮干し　だし用		4
	水		110

28日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　高野豆腐のうま煮　切り干し大根の和え物　しじみの佃煮（小中のみ）	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
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし(2×2cm)		12
	鶏肉　もも・皮なし(2×2cm)		8
	清酒		1
	高野豆腐(サイコロ)		15
	玉葱		40
	(冷)さやいんげん		7
	人参		10
	生しいたけ(スライス)		5
	濃口しょうゆ		2.8
	三温糖		2.5
	食塩		0.3
	削り節　だし用		2
	湯		50
	きゅうり		10
	切干し大根		5
	人参		5
	(缶)ホールコーン		5
	(乾)刻み昆布		0.5
	食酢		2.5
	濃口しょうゆ		2.5
	上白糖		1.5
	ごま油		0.7
	(レト)しじみ佃煮		10

献立名	食品名		一人当り正味分量