2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
八宝菜	豚肉並（3×3cmスライス）		20
	生姜		1
	しょうゆ		1
	（レト）うずら卵		20
	（冷）短冊いか（1×4cm）		15
	清酒		0.5
	玉葱		40
	白菜		30
	たけのこ水煮（ホール）		15
	チンゲンサイ		15
	人参		10
	生しいたけ（スライス）		5
	サラダ油		2
	濃口しょうゆ		0.8
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.04
	でんぷん		1
	湯		8
中華サラダ	もやし		35
	きゅうり		20
	人参		5
	きくらげ（せん切り）		0.2
	濃口しょうゆ		2.5
	食酢		2
	上白糖		1.5
	ごま油		1
かえりアーモンド（小中のみ）	かえり		5
	アーモンド（四つ割）		4
	上白糖		1
	濃口しょうゆ		0.3
	みりん		1
	水		1

6日（金）

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
チリコンカーン	豚肉並ミンチ		20
	（冷）白いんげん豆		20
	（冷）金時豆		15
	じゃがいも		55
	玉葱		40
	トマト水煮		8
	にんにく		1
	パセリ		0.8
	サラダ油		1
	トマトケチャップ		6
	中双糖		1.2
	ウスターソース		1
	赤ぶどう酒		1
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.25
	チリパウダー		0.05
	湯		35
アスパラガスのサラダ	アスパラガス		25
	きゅうり		25
	（缶）ホールコーン		5
	食酢		3
	サラダ油		1
	上白糖		1
	食塩		0.4
	こしょう		0.02
チーズ	（個）チーズ　鉄強化		15

9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
さごしの味噌漬け焼き			
	（冷）さごしの白味噌漬け焼き		幼50
	（冷）さごしの白味噌漬け焼き		小60
	（冷）さごしの白味噌漬け焼き		中70
そら豆のカレー揚げ			
	（冷）そら豆		25
	食塩		0.08
	カレー粉		0.03
	でんぷん		4
	なたね油		4
みそ汁			
	油揚げ		5
	キャベツ		20
	玉葱		15
	人参		5
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	白みそ		5
	煮干し　だし用		4
	水		120

10日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
えんどうごはん	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	（冷）むきえんどう		10
	清酒		1.5
	食塩		0.8
	出し昆布		1
牛乳			
	牛乳		206
高野豆腐の卵とじ			
	鶏肉胸・皮なし（2×2cm）		12
	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		40
	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		2.5
	食塩		0.3
	削り節　だし用		2
	湯		50
小松菜とキャベツのあえもの			
	小松菜		25
	キャベツ		35
	人参		5
	食酢		2.5
	濃口しょうゆ		2
	上白糖		1.2
	ごま油		0.7

11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
焼き豆腐のみそそぼろ煮			
	焼き豆腐		85
	豚肉並ミンチ		20
	玉葱		20
	（冷）さやいんげん		10
	人参		7
	干ししいたけ（スライス）		1
	中ねぎ		5
	生姜		0.5
	にんにく		0.1
	ごま油		1
	赤みそ		6.5
	三温糖		2.7
	清酒		2.7
	濃口しょうゆ		1.8
	一味		0.02
	でんぷん		1
	水		18
チンゲンサイのあえもの			
	キャベツ		35
	チンゲンサイ		25
	人参		5
	食酢		3
	濃口しょうゆ		3
	上白糖		1
小煮干し			
	小煮干し		4

12日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
米粉パン	米粉パン		50
牛乳			
	牛乳		206
お茶雑炊			
	鶏肉胸・皮なし（1×1cm）		6
	鶏肉もも・皮なし（1×1cm）		4
	米粒麦　自校		25
	なると（3mm）		5
	春大根		25
	人参		7
	中ねぎ		7
	えのきたけ		5
	薄口しょうゆ		3
	みりん		1
	食塩		0.3
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	番茶		0.1
	水		110
しいたけ揚げ			
	（冷）ししゃも		20
	でんぷん		4
	なたね油		4
ポン酢和え			
	小松菜		25
	キャベツ		20
	もやし		20
	炒り白ごま		1
	濃口しょうゆ		2
	ポン酢		0.6

13日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
親子どんぶり（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
牛乳			
	牛乳		206
	鶏肉胸・皮なし（2×2cm）		15
	鶏肉もも・皮なし（2×2cm）		10
	清酒		1
	鶏卵		30
	玉葱		50
	人参		15
	中ねぎ		5
	生しいたけ（スライス）		4
	濃口しょうゆ		4.5
	みりん		3
	上白糖		2
	食塩		0.5
	でんぷん		0.5
	削り節　だし用		2
	湯		60
お茶ビーンズ			
	（冷）大豆水煮		20
	でんぷん		1
	なたね油		2
	青大豆きな粉		2
	煎茶（粉末）		0.1
	三温糖		2
	食塩		0.01
野菜のあえもの			
	きゅうり		20
	小松菜		20
	（缶）ホールコーン		5
	人参		5
	（乾）刻み昆布		0.5
	和風ドレッシング		7.5

16日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
中華風たきこみおこわ　牛乳　スナップえんどうのサラダ　中華スープ	精白米（自校）		50
	もち米		10
	鉄強化米		0.3
	焼き豚（1cm角切り）		20
	たけのこ水煮（ホール）		10
	人参		5
	（冷）むき枝豆		5
	中ねぎ		5
	サラダ油		1
	ごま油		1
	濃口しょうゆ		3
	清酒		4
	上白糖		0.8
	食塩		0.3
	牛乳		206
	キャベツ		35
	スナップえんどう		20
	（缶）ホールコーン		5
	中華ドレッシング		7.5
	ボンレスハム（短冊）卵抜き		7
	（レト）うずら卵		25
	玉葱		30
	チンゲンサイ		7
	春雨（8～10cm）		5
	きくらげ（せん切り）		1
	サラダ油		0.5
	（レト）がらスープ		4
	食塩		0.4
	濃口しょうゆ		0.5
	チキンコンソメ		0.3
	こしょう		0.03
	ごま油		0.1
	湯		120

17日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ハヤシライス（麦ごはん）　牛乳　切り干し大根のサラダ	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
	牛肉（3×3cmスライス）		20
	玉葱		45
	じゃがいも		45
	人参		10
	エリンギ（カット）		6
	（冷）グリンピース		6
	にんにく		0.3
	サラダ油		1
	小麦粉		5
	バター		3
	サラダ油		2
	トマトピューレ		15
	トマト水煮		10
	（レト）がらスープ		3
	赤ぶどう酒		2
	ウスターソース		2
	食塩		0.8
	こしょう		0.07
	チキンコンソメ		0.5
	上白糖		0.5
	からし粉		0.15
	ローリエ		0.1
	ピザ用チーズ		3
	湯		80
	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
	棒々鶏ドレッシング		7.5

18日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
みそラーメン　牛乳　さつまいものはちみつあえ　ミニトマト	（個）中華そば		幼～小3　150
	（個）中華そば		小4～6　200
	（個）中華そば		中　250
	豚肉並（3×3cmスライス）		25
	清酒		1
	濃口しょうゆ		0.8
	キャベツ		30
	もやし		15
	人参		10
	たけのこ水煮（ホール）		10
	中ねぎ		5
	にんにく		0.7
	ごま油		1
	（レト）がらスープ		4
	赤みそ		6.5
	清酒		1.5
	上白糖		1.5
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	豆板醤		0.1
	でんぷん		0.8
	湯		125
	牛乳		206
	さつまいも（2cm角）		50
	なたね油		4
	はちみつ		3
	三温糖		1
	食酢		0.6
	濃口しょうゆ		0.5
	水		1
	ミニトマト		30

19日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　さごしのレモンソースかけ　海藻サラダ　コンソメスープ	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	（冷）さごし		幼～小・2　35
	（冷）さごし		小3～6　50
	（冷）さごし		中　70
	清酒		2
	でんぷん		5
	なたね油		4
	上白糖		3
	（冷）レモン果汁		4
	濃口しょうゆ		2.2
	水		1.5
	（乾）海藻ミックス		1
	キャベツ		25
	きゅうり		15
	人参		5
	炒り白ごま		1
	青じそドレッシング		7.5
	ベーコン（短冊）		5
	玉葱		20
	じゃがいも		30
	人参		7
	セロリー		5
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	（レト）がらスープ		4
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	濃口しょうゆ		0.2
	湯		120

20日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　肉じゃが　春大根のあえもの　小魚の甘酢煮	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（2×2cmスライス）		25
	清酒		1
	じゃがいも		80
	玉葱		40
	つきこんにゃく		15
	人参		10
	（冷）さやいんげん		8
	サラダ油		2
	濃口しょうゆ		3.5
	中双糖		2.5
	清酒		1
	湯		5
	春大根		40
	きゅうり		15
	人参		5
	（乾）茎わかめ（カット）		0.5
	和風ドレッシング		7.5
	上乾ちりめん		4
	食酢		1
	ポン酢		1
	三温糖		1.2
	炒り白ごま		0.4

23日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん 牛乳 豚肉とごぼうの煮物 小松菜ともやしのあえもの ひじきのり みかんジュース	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	牛乳		206
	豚肉赤身（3×3cmスライス）		30
	板こんにゃく		35
	洗いごぼう		35
	人参		15
	（冷）さやいんげん		7
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		4
	みりん		2
	中双糖		1.5
	清酒		1.5
	でんぷん		0.5
	削り節 だし用		1
	水		8
	人参		10
	小松菜		20
	もやし		40
	ゆずかつおドレッシング		7.5
	（個）ひじきのり		10
	（個）みかんジュース		125

24日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
小型コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン かんぴょうのサラダ キウイフルーツ	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		1.3
	ベーコン（短冊）		7
	粗挽きウインナー（1cm）		15
	玉葱		40
	人参		10
	エリンギ		10
	にんにく		0.3
	サラダ油		2
	トマトピューレ		13
	トマトケチャップ		7
	赤ぶどう酒		4
	粉チーズ		3
	ウスターソース		1.5
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.2
	こしょう		0.05
	一味		0.01
	きゅうり		15
	人参		5
	（乾）かんぴょう（2cm）		5
	（乾）刻み昆布		0.5
	棒々鶏ドレッシング		7.5
	キウイフルーツ		50

25日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め ごまあえ ヨーグルト	精白米（自校）		62
	精白米（自校）		68
	米粒麦 自校		6
	米粒麦 自校		7
	牛乳		206
	豚肉並ミンチ		15
	清酒		2
	生姜		0.6
	にんにく		0.2
	（冷）厚揚げ（カット）		50
	玉葱		40
	人参		10
	たけのこ水煮（ホール）		8
	生しいたけ（スライス）		2
	チンゲンサイ		20
	ごま油		0.8
	中双糖		2
	チキンコンソメ		0.6
	濃口しょうゆ		2.2
	赤みそ		3
	豆板醤		0.03
	でんぷん		1
	湯		20
	小松菜		15
	キャベツ		35
	人参		10
	もやし		10
	炒り白ごま		1
	青じそドレッシング		7.5
	（個）ヨーグルト 鉄強化		70

26日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン（袋入り） 牛乳 春だいこんのポトフ ビーンズサラダ	（個）常温コッペパン		幼・小1 30
	（個）常温コッペパン		小2 40
	（個）常温コッペパン		小3・4 50
	（個）常温コッペパン		小5 60
	（個）常温コッペパン		小6・中 70
	牛乳		206
	豚肉赤身（2cm角）		20
	豚肉並（2cm角）		10
	サラダ油		0.5
	ベーコン（短冊）		7
	春大根		40
	玉葱		40
	キャベツ		25
	じゃがいも		15
	人参		5
	セロリー		2
	サラダ油		0.5
	（レト）がらスープ		4
	白ぶどう酒		1
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.3
	ローリエ		0.1
	湯		75
	（レト）ミックスビーンズ		15
	（冷）ブロッコリー		20
	きゅうり		15
	（缶）ホールコーン		10
	焙煎ごまドレッシング		7.5

27日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 魚のごまみそソースかけ 香りあえ 豆腐のすまし汁	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）赤魚3cm角切		50
	生姜		0.4
	清酒		1
	でんぷん		8
	なたね油		5
	炒り白ごま		1
	すりごま		0.5
	中みそ		3.5
	赤みそ		1.5
	上白糖		1.8
	清酒		1.5
	湯		10
	小松菜		30
	キャベツ		30
	人参		5
	炒り白ごま		1
	ゆずかつおドレッシング		7.5
	豆腐		30
	玉葱		20
	人参		7
	中ねぎ		5
	干ししいたけ（スライス）		0.5
	食塩		0.7
	濃口しょうゆ		0.5
	削り節 だし用		4
	湯		120

30日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.3
牛乳	牛乳		206
豚キムチ	豚肉並（3×3×0.5cm）		30
	生姜		1
	濃口しょうゆ		0.4
	清酒		1
	玉葱		30
	キャベツ		30
	白菜キムチ		20
ナムル	人参		5
	中ねぎ		7
	にんにく		0.5
	ごま油		1
	濃口しょうゆ		2
	上白糖		0.8
	もやし		40
	きゅうり		15
	小松菜		10
	人参		5
	きくらげ（せん切り）		0.3
	炒り白ごま		1
	棒々鶏ドレッシング		7.5
豆乳プリン	（個）豆乳プリン		40

31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
さばの梅煮	（冷）さば梅煮		幼小50
	（冷）さば梅煮		中70
きゅうりのあえもの	きゅうり		30
	キャベツ		30
	人参		5
	炒り白ごま		1
	和風ドレッシング		7.5
春大根のみそ汁	豆腐		15
	油揚げ		5
	春大根		30
	玉葱		15
	人参		5
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	白みそ		5
	煮干し　だし用		4
	水		100
しじみの佃煮	（レト）しじみ佃煮		10