1日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
セルフスラッピージョー　卵とコーンのスープ　チーズ（小中のみ）	コッペパン		50
	牛乳		206
	豚肉並ミンチ		20
	牛肉ミンチ		10
	(レト)ひきわり大豆		15
	玉葱		20
	人参		10
	ピーマン		4
	にんにく		0.3
	トマト水煮		5
	トマトケチャップ		8
	ウスターソース		2
	赤ぶどう酒		0.5
	食塩		0.2
	小麦粉		1
	サラダ油		0.5
	キャベツ		40
	人参		10
	ゆで塩		0.5
	玉葱		20
	鶏卵		20
	(缶)ホールコーン		12
	(缶)クリームコーン		20
	小松菜		10
	ローリエ		0.1
	(レト)がらスープ		4
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	湯		110
	(個)スティックチーズ		10

2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　きゅうりのサラダ	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
	豚肉赤身ミンチ		25
	清酒		1
	豆腐		80
	玉葱		35
	人参		10
	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		5
	濃口しょうゆ		3.5
	(レト)がらスープ		3
	赤みそ		3
	清酒		1
	三温糖		0.5
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.1
	豆板醤		0.1
	でんぷん		1
	ごま油		0.1
	湯		35
	もやし		30
	きゅうり		25
	人参		5
	炒り白ごま		1
	(個)棒々鶏ドレッシング		8

3日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
いり黒豆の炊きこみごはん　牛乳　茎わかめのきんぴら　月菜汁	精白米(自校)		60
	牛肉(2×2cmスライス)		15
	炒り黒豆		8
	油揚げ		5
	人参		7
	サラダ油		0.8
	濃口しょうゆ		3
	清酒		2
	上白糖		1.5
	食塩		0.5
	牛乳		206
	てんぷら		10
	(乾)茎わかめ(カット)		1.2
	たけのこ水煮(ホール)		15
	洗いごぼう		10
	つきこんにゃく		10
	人参		7
	ごま油		1
	濃口しょうゆ		3
	中双糖		1.6
	みりん		1
	だし汁		5
	(冷)根菜入りつくね		20
	玉葱		15
	小松菜		10
	人参		5
	中ねぎ		5
	薄口しょうゆ		2
	清酒		1
	みりん		0.5
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		140

6日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
中華どんぶり（麦ごはん） 牛乳 ししゃものから揚げ もやしのサラダ	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
	豚肉並（3×3cmスライス）		20
	生姜		2
	清酒		1
	（レト）うずら卵		25
	キャベツ		40
	玉葱		30
	たけのこ水煮（ホール）		15
	人参		10
	中ねぎ		5
	サラダ油		1
	（レト）がらスープ		3
	濃口しょうゆ		1.7
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.5
	こしょう		0.06
	でんぷん		1
	ごま油		0.5
	湯		50
	（冷）ししゃも		20
	でんぷん		4
	なたね油		4
	もやし		30
	チンゲンサイ		15
	きゅうり		10
	人参		5
	（個）棒々鶏ドレッシング		8

7日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒糖パン 牛乳 豚肉の角煮 ゴーヤチャンプルー わかめのスープ	黒糖パン（丸型）		50
	黒糖パン（丸型）		50
	粉黒糖		7.5
	粉黒糖		7.5
	牛乳		206
	豚肉赤身（3cm角）		30
	豚肉並（3cm角）		20
	サラダ油		1
	（乾）早煮昆布（カット）		0.8
	生姜		0.8
	にんにく		0.3
	濃口しょうゆ		2.5
	中双糖		2
	清酒		2.5
	だし汁		15
	ベーコン（短冊）		5
	豆腐		15
	キャベツ		25
	もやし		15
	ゴーヤ		15
	人参		7
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		0.8
	ごま油		0.5
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.2
	こしょう		0.03
	花かつお		0.5
	玉葱		40
	人参		10
	しめじ		7
	中ねぎ		5
	干しわかめ（カット）		0.8
	（レト）がらスープ		1.5
	清酒		1
	濃口しょうゆ		0.8
	チキンコンソメ		0.1
	食塩		0.4
	削り節　だし用		5
	湯		140

8日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 肉じゃが 和風ドレッシングあえ ちりめんの甘酢煮	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
	豚肉並（3×3cmスライス）		25
	じゃがいも		80
	玉葱		50
	つきこんにゃく		25
	人参		10
	（冷）さやいんげん		5
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		4
	中双糖		3
	清酒		3
	食塩		0.1
	湯		5
	きゅうり		15
	人参		5
	小松菜		10
	もやし		30
	（個）和風ドレッシング		8
	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

9日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
とりめし 牛乳 切り干し大根の煮物 だご汁 日向夏ゼリー	精白米（自校）		60
	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
	ごぼう（ささがき・小さめ）		7
	人参		7
	（冷）むき枝豆		5
	サラダ油		1.5
	濃口しょうゆ		2.5
	清酒		1.5
	上白糖		1.2
	食塩		0.5
	出し昆布		1
	牛乳		206
	てんぷら		7
	人参		10
	切干し大根		8
	炒り白ごま		1
	（乾）刻み昆布		0.5
	ごま油		0.5
	濃口しょうゆ		2
	みりん		1
	上白糖		0.5
	だし汁		20
	（冷）すいとん		25
	かまぼこスライス		7
	油揚げ		7
	つきこんにゃく		10
	中ねぎ		5
	しめじ		5
	濃口しょうゆ		2
	食塩		0.4
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		130
	（個）日向夏ゼリー		50

10日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 豚肉の梅みそいため 粉ふきいも けんちん汁	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
	豚肉並（3×3cmスライス）		45
	生姜		0.5
	玉葱		45
	人参		10
	しめじ		7
	中ねぎ		5
	サラダ油		2
	ねり梅		7
	上白糖		2
	赤みそ		1.5
	濃口しょうゆ		1
	清酒		1
	炒り白ごま		1
	じゃがいも		50
	ゆで塩		1.1
	豆腐		25
	油揚げ		7
	洗いごぼう		13
	つきこんにゃく		10
	人参		7
	中ねぎ		5
	濃口しょうゆ		2
	食塩		0.5
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		120

13日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 チキンのトマト煮 野菜サラダ オレンジ	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	鶏肉胸・皮なし（2×2cm）		24
	鶏肉もも・皮なし（2×2cm）		16
	ベーコン（短冊）		5
	じゃがいも		40
	玉葱		40
	ズッキーニ		15
	人参		10
	にんにく		1
	オリーブ油		1
	トマト水煮		25
	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
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	湯		20
	キャベツ		30
	きゅうり		20
	人参		5
	（缶）ホールコーン		5
	（個）イタリアンドレッシング		8
	オレンジ		50

14日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 かたくちいわしの南蛮漬け 小松菜の和風ドレッシングあえ 豆腐のみそ汁	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）かたくちいわし澱粉付		35
	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
	小松菜		25
	キャベツ		20
	きゅうり		10
	人参		5
	（個）和風ドレッシング		8
	豆腐		30
	油揚げ		5
	玉葱		20
	干しわかめ（カット）		0.8
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	白みそ		5
	煮干し だし用		4
	水		120

15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 ひじきサラダ ズッキーニのスープ ヨーグルト	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）		12
	（冷）鶏肉もも・皮なし（1×1cm）		8
	白ぶどう酒		1
	玉葱		15
	人参		5
	エリンギ（カット）		5
	（冷）むき枝豆		5
	にんにく		1
	サラダ油		1.4
	バター		0.8
	チキンコンソメ		0.7
	食塩		0.8
	こしょう		0.03
	牛乳		206
	キャベツ		20
	きゅうり		20
	人参		5
	（缶）ホールコーン		5
	（乾）ひじき		0.8
	（個）焙煎ごまドレッシング		8
	ベーコン（短冊）		10
	（冷）白いんげん豆		10
	玉葱		25
	じゃがいも		25
	ズッキーニ		15
	人参		10
	セロリ		1
	サラダ油		0.5
	トマト水煮		15
	（レト）がらスープ		4
	チキンコンソメ		0.3
	赤ぶどう酒		1
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	ローリエ		0.1
	湯		120
	（個）ヨーグルト 鉄分強化		70

16日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ガパオライス（麦ごはん） 牛乳 ビーフンスープ 冷凍みかん	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
	豚肉赤身ミンチ		25
	鶏肉 ひき肉		25
	玉葱		40
	なす		15
	赤パプリカ		9
	黄パプリカ		9
	ピーマン		8
	にんにく		0.5
	スイートバジル 乾燥		0.04
	サラダ油		1
	みりん		2
	濃口しょうゆ		2.5
	オイスターソース		1
	清酒		1
	上白糖		0.9
	食塩		0.4
	こしょう		0.02
	でんぷん		1
	ごま油		0.7
	ボンレスハム（短冊）卵抜き		7
	（レト）うずら卵		25
	キャベツ		15
	玉葱		15
	チンゲンサイ		10
	人参		7
	ビーフン		5
	（レト）がらスープ		4
	濃口しょうゆ		0.5
	サラダ油		0.5
	チキンコンソメ		0.3
	ごま油		0.1
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	湯		130
	（個）冷凍みかん		80

17日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 たちうおのから揚げ 夏野菜のサラダ コンソメスープ	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	（冷）太刀魚 澱粉付き		45
	なたね油		5
	食塩		0.1
	きゅうり		30
	アスパラガス		10
	（缶）ホールコーン		10
	（個）焙煎ごまドレッシング		8
	ベーコン（短冊）		5
	じゃがいも		25
	玉葱		30
	キャベツ		20
	人参		10
	セロリ		5
	ローリエ		0.1
	サラダ油		0.5
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	（レト）がらスープ		4
	湯		100

20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
厚揚げとなすのみそ炒め			
	豚肉赤身ミンチ		15
	清酒		2
	生姜		0.6
	にんにく		0.2
	なす		25
	なたね油		2
	（冷）厚揚げ（カット）		50
	玉葱		30
	人参		10
	たけのこ水煮（ホール）		8
	チンゲンサイ		10
	中ねぎ		5
	ごま油		1
	赤みそ		3
	濃口しょうゆ		2.2
	中双糖		2
	チキンコンソメ		0.6
	でんぷん		1
	豆板醤		0.03
	湯		20
和風サラダ			
	もやし		25
	小松菜		20
	きゅうり		15
	人参		5
	（個）和風ドレッシング		8
かえりアーモンド			
	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

21日（火）

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			
	牛乳		206
豚肉とごぼうの煮物			
	豚肉並（2×2cmスライス）		35
	洗いごぼう		35
	板こんにゃく		30
	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		2
	清酒		1.5
	でんぷん		0.5
	湯		8
きゅうりと小松菜のあえもの			
	きゅうり		20
	キャベツ		20
	小松菜		15
	人参		5
	（個）ゆずかつおドレッシング		8

22日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
野菜たっぷりカレーライス（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
牛乳			
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		15
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		10
	じゃがいも		35
	玉葱		35
	トマト水煮		15
	なす		15
	なたね油		2
	人参		10
	（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
	チャツネ		1
	赤ぶどう酒		1
	食塩		0.7
	チキンコンソメ		0.5
	こしょう		0.04
	湯		85
海藻サラダ			
	（乾）海藻ミックス		1
	キャベツ		30
	きゅうり		15
	（缶）ホールコーン		7
	（個）青じそドレッシング		8

23日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
小型コッペパン	コッペパン		30
	コッペパン		30
牛乳			
	牛乳		206
海の幸スパゲティ			
	スパゲティ（ハーフ）		35
	ゆで塩		1.5
	ベーコン（短冊）		8
	（冷）短冊いか（1×4cm）		15
	（冷）むきえび		10
	白ぶどう酒		2
	玉葱		40
	しめじ		8
	人参		12
	にんにく		0.3
	トマト水煮		30
	粉チーズ		3
	サラダ油		2
	トマトケチャップ		5
	赤ぶどう酒		5
	ウスターソース		1
	上白糖		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.05
	チキンコンソメ		0.3
	一味		0.01
イタリアンサラダ			
	キャベツ		25
	きゅうり		25
	（缶）ホールコーン		5
	赤パプリカ		5
	（個）イタリアンドレッシング		8

24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
さばの生姜煮			
	（冷）さばの生姜煮		幼小50
	（冷）さばの生姜煮		中70
ゆず香あえ			
	もやし		25
	キャベツ		15
	きゅうり		15
	人参		5
	炒り白ごま		1
	（個）ゆずかつおドレッシング		8
みそ汁			
	油揚げ		7
	大根		20
	玉葱		15
	人参		10
	中ねぎ		5
	干しわかめ（カット）		0.6
	中みそ		6
	白みそ		5
	煮干し　だし用		4
	水		120

27日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ゆかりごはん（麦入り）　牛乳　高野豆腐のうま煮　和風ドレッシングあえ	精白米（自校）		62
	精白米（自校）		68
	米粒麦　自校		6
	米粒麦　自校		7
	赤じそ粉		2
	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
	高野豆腐（サイコロ）		15
	玉葱		40
	人参		10
	（冷）さやいんげん		7
	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		30
	小松菜		20
	人参		5
	きゅうり		10
	炒り白ごま		1
	（個）和風ドレッシング		8

28日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　ハンバーグきのこソースかけ　ゆで野菜　マカロニスープ	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	（冷）ハンバーグ鉄強化・減塩		幼小60
	（冷）ハンバーグ鉄強化・減塩		中80
	玉葱		8
	エリンギ（カット）		5
	しめじ		5
	生姜		0.3
	にんにく		0.1
	サラダ油		0.8
	トマトケチャップ		11
	トマトピューレ		6
	ウスターソース		1.2
	みりん		0.7
	上白糖		0.7
	濃口しょうゆ		0.5
	水		8
	（冷）ブロッコリー		25
	キャベツ		20
	ゆで塩		0.5
	ベーコン（短冊）		5
	キャベツ		30
	マカロニ（シエル）		7
	玉葱		30
	人参		10
	セロリ		5
	サラダ油		0.5
	ローリエ		0.1
	（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
	湯		120

29日（水）

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　もやしのナムル　うずら卵のスープ　ココアワッフル（中のみ）	精白米（自校）		55
	米粒麦　自校		5
	鉄強化米		0.3
	豚肉並（2×2cmスライス）		20
	生姜		0.8
	白菜キムチ		15
	人参		7
	（冷）むき枝豆		5
	ごま油		2
	上白糖		1.2
	濃口しょうゆ		1.2
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.1
	牛乳		206
	もやし		35
	きゅうり		10
	小松菜		10
	人参		5
	炒り白ごま		1
	（個）棒々鶏ドレッシング		8
	ボンレスハム（短冊）卵抜き		5
	トック　国産米使用		20
	（レト）うずら卵		25
	玉葱		20
	中ねぎ		3
	干しわかめ（カット）		0.8
	サラダ油		0.5
	（レト）がらスープ		4
	濃口しょうゆ		0.8
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	ごま油		0.2
	湯		140
	（個）ココアワッフル　鉄強化		28

30日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　鶏肉とレバーの香り揚げ　アスパラサラダ　ワンタンスープ	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		18
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		12
	清酒		2
	でんぷん		5
	（冷）鶏レバー澱粉付き		15
	なたね油		5
	中双糖		3
	濃口しょうゆ		2.5
	生姜		0.8
	にんにく		0.8
	清酒		1.5
	豆板醤		0.05
	湯		4
	細ねぎ		1
	炒り白ごま		0.5
	アスパラガス		10
	キャベツ		35
	（缶）ホールコーン		10
	（個）マヨネーズ		8
	ボンレスハム（短冊）卵抜き		10
	玉葱		30
	チンゲンサイ		10
	人参		10
	（乾）たんめん		7
	（レト）がらスープ		4
	濃口しょうゆ		1
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	湯		140

献立名	食品名		一人当り正味分量