

B 7月

1日(金)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 | |
|-----|-----|----------------|-----|
| | た | 精白米(自校) | 55 |
| | こ | 米粒麦 自校 | 5 |
| | | 鉄強化米 | 0.3 |
| | | (冷)たこ(1cmカット) | 30 |
| | | 生姜 | 1 |
| | | 油揚げ | 5 |
| | | 洗いごぼう | 7 |
| | | 人参 | 5 |
| | | (冷)むき枝豆 | 5 |
| | 牛 | 干しいたけ(スライス) | 0.8 |
| | | サラダ油 | 1 |
| | 和 | 濃口しょうゆ | 3 |
| | | 清酒 | 2 |
| | | 上白糖 | 1 |
| | | 食塩 | 0.1 |
| | | 出し昆布 | 1 |
| | レ | | |
| | シ | | |
| | ン | | |
| | グ | 牛乳 | 206 |
| | あ | | |
| | え | キャベツ | 35 |
| | | きゅうり | 25 |
| | う | (個)和風ドレッシング | 8 |
| | | | |
| | | | |
| | ち | 油揚げ | 5 |
| | | 生うどん さぬきの夢2009 | 15 |
| | | 玉葱 | 15 |
| | | 人参 | 8 |
| | | 中ねぎ | 5 |
| | | 干しいたけ(スライス) | 1 |
| | | 中みそ | 5 |
| | | 白みそ | 4 |
| | | 煮干し だし用 | 4 |
| | | 水 | 150 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| 4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)むきえび | 25 |
| えびと豆腐のチリソース煮 中華サラダ | 清酒 | 1 |
| | 豆腐 | 70 |
| | 玉葱 | 40 |
| | たけのこ水煮(ホール) | 15 |
| | 人参 | 10 |
| | チンゲンサイ | 10 |
| | 太ねぎ | 3 |
| | にんにく | 0.5 |
| | 生姜 | 0.5 |
| | ごま油 | 1 |
| | トマトケチャップ | 15 |
| | (レト)がらスープ | 3 |
| | しょうゆ | 2.5 |
| | 上白糖 | 2 |
| | チキンコンソメ | 0.3 |
| | 豆板醤 | 0.1 |
| | 食塩 | 0.05 |
| | でんぷん | 1 |
| | 湯 | 20 |
| もやし | 30 | |
| きゅうり | 20 | |
| (缶)ホールコーン | 10 | |
| 人参 | 5 | |
| 炒り白ごま | 1 | |
| (個)棒々鶏ドレッシング | 8 | |

| 5日(火) | | |
|---------------------------|--------------------|--------------|
| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
| ひじきごはん | 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 |
| | 人参 | 6 |
| 牛乳 | つきこんにやく | 6 |
| | (冷)むき枝豆 | 4 |
| | (乾)ひじき | 0.9 |
| 夏野菜の和え物 そうめん汁 七夕ゼリー | サラダ油 | 0.6 |
| | 濃口しょうゆ | 2.2 |
| | 清酒 | 1.5 |
| | 上白糖 | 1.4 |
| | 食塩 | 0.6 |
| | 牛乳 | 206 |
| | きゅうり | 25 |
| | アスパラガス | 15 |
| | (缶)ホールコーン | 8 |
| | オクラ | 7 |
| | (個)青じそドレッシング | 8 |
| | 型抜きかまぼこ(星) | 8 |
| | 油揚げ | 7 |
| | 玉葱 | 25 |
| | 人参 | 10 |
| | 中ねぎ | 5 |
| | 乾)そうめん | 5 |
| 食塩 | 0.4 | |
| 濃口しょうゆ | 0.4 | |
| 削り節 だし用 | 4 | |
| 出し昆布 | 1 | |
| 湯 | 125 | |
| (個)七夕ゼリー | 50 | |

| 6日(水) | | |
|---|---------------------|--------------|
| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
| セルフハンバーガー(全粒粉パン・ハンバーグ・ゆで野菜・チーズ(中のみ)) 牛乳 ズッキーニ入りミネストローネ ヨーグルト | 全粒粉パン 丸型 | 50 |
| | 全粒粉パン 丸型 | 50 |
| | 牛乳 | 206 |
| | (冷)ハンバーグ鉄強化・減塩 ポイル用 | 幼小60 中80 |
| | キャベツ | 35 |
| | 人参 | 10 |
| | ゆで塩 | 0.4 |
| | (個)濃厚ソース | 10 |
| | (個)スライスチーズ鉄・Ca強化 | 20 |
| | ベーコン(短冊) | 5 |
| | (冷)白いんげん豆 | 18 |
| | 玉葱 | 30 |
| | じゃがいも | 15 |
| | ズッキーニ | 10 |
| | 人参 | 10 |
| | トマト水煮 | 8 |
| | 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 | |
| こしょう | 0.03 | |
| チキンコンソメ | 0.5 | |
| ローリエ | 0.1 | |
| 湯 | 120 | |
| (個)ヨーグルト 鉄強化 | 70 | |

| 7日(木) | | |
|---------------------------|-----------------|--------------|
| 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)アジ 一口カット打粉付き | 30 |
| あじの南蛮漬け ごまあえ 豆腐のみそ汁 | なたね油 | 4 |
| | 細ねぎ | 2 |
| | 食酢 | 3 |
| | 濃口しょうゆ | 2.2 |
| | 上白糖 | 2.2 |
| | みりん | 0.8 |
| | 一味 | 0.01 |
| | 水 | 1.1 |
| | もやし | 30 |
| | 小松菜 | 20 |
| | きゅうり | 10 |
| | 炒り白ごま | 2 |
| | (個)ゆずかつおドレッシング | 8 |
| | 豆腐 | 20 |
| | 玉葱 | 20 |
| | しめじ | 10 |
| 人参 | 10 | |
| 中ねぎ | 5 | |
| 中みそ | 6 | |
| 白みそ | 5 | |
| 煮干し だし用 | 4 | |
| 水 | 120 | |

| 8日(金) | | |
|------------------------------|---------------|--------------|
| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
| とうもろこしごはん | 精白米(自校) | 68 |
| | 精白米(自校) | 75 |
| | (缶)ホールコーン | 16 |
| | 清酒 | 1.5 |
| | 食塩 | 0.8 |
| | 出し昆布 | 1 |
| | 牛乳 | 206 |
| | 牛肉(2×2cmスライス) | 20 |
| | (冷)厚揚げ(カット) | 50 |
| | つきこんにやく | 20 |
| 牛乳 厚揚げとひじきのうま煮 しそこんぶあえ | 人参 | 10 |
| | (乾)さやいんげん | 5 |
| | (乾)ひじき | 3 |
| | サラダ油 | 1 |
| | 濃口しょうゆ | 4 |
| | 三温糖 | 3 |
| | 清酒 | 1 |
| | みりん | 0.5 |
| | 湯 | 20 |
| | きゅうり | 30 |
| | キャベツ | 30 |
| | 炒り白ごま | 1 |
| | 塩ふき昆布 | 1 |
| | 赤じそ粉 | 0.2 |

| 11日(月) | | | 12日(火) | | | 13日(水) | | | 14日(木) | | | 15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 |
| 夏野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳 海藻サラダ 小煮干し | 精白米(委託) | 60 | コッペパン コッペパン 牛乳 牛乳 鶏肉のラタトゥイユかけゆで枝豆 コンソメスープ | コッペパン | 50 | ビビンバ(麦ごはん) 牛乳 トック入りわかめスープ 冷凍みかん | 精白米(委託) | 60 | 中華風炊き込みごはん(麦入り) 牛乳 中華あえ うずら卵とチンゲンサイのスープ 桃の杏仁豆腐 | 精白米(自校) | 55 | 麦ごはん 牛乳 さばのかぼす煮 ごまあえ 豚汁 | 精白米(委託) | 60 |
| | 精白米(委託) | 70 | | コッペパン | 50 | | 精白米(委託) | 70 | | 米粒麦 自校 | 5 | | 精白米(委託) | 70 |
| | 米粒麦 委託 | 6 | | 牛乳 | 206 | | 米粒麦 委託 | 6 | | 鉄強化米 | 0.3 | | 米粒麦 委託 | 6 |
| | 米粒麦 委託 | 7 | | 鶏肉胸・皮なし(唐揚げ用) | 30 | | 米粒麦 委託 | 7 | | 焼き豚(1cm角切り) | 15 | | 米粒麦 委託 | 7 |
| | 牛乳 | 206 | | 鶏肉もも・皮なし(唐揚げ用) | 20 | | 牛乳 | 206 | | たけのこ水煮(ホール) | 10 | | 牛乳 | 206 |
| | 豚肉並(2×3cmスライス) | 20 | | 清酒 | 2 | | 牛肉(3×2cmスライス) | 30 | | 人参 | 5 | | (冷)むき枝豆 | 5 |
| | 玉葱 | 40 | | 食塩 | 0.15 | | 濃口しょうゆ | 3.5 | | (冷)むき枝豆 | 5 | | 中ねぎ | 5 |
| | じゃがいも | 20 | | でんぷん | 8 | | 三温糖 | 1.5 | | 干しいたけ(スライス) | 0.5 | | 中ねぎ | 5 |
| | かぼちゃカット(2×2cm) | 20 | | なたね油 | 6 | | 清酒 | 1 | | ごま油 | 1 | | ごま油 | 1 |
| | なす | 15 | | 玉葱 | 15 | | にんにく | 1.5 | | 清酒 | 4 | | 濃口しょうゆ | 4 |
| | サラダ油 | 2 | | ズッキーニ | 10 | | 中ねぎ | 1 | | 濃口しょうゆ | 4 | | 上白糖 | 0.8 |
| | ミニ冬瓜 | 15 | | なす | 10 | | ごま油 | 1 | | 食塩 | 0.4 | | 食塩 | 0.4 |
| | トマト水煮 | 10 | | にんにく | 0.7 | | 炒り白ごま | 2 | | 牛乳 | 206 | | 牛乳 | 206 |
| | 人参 | 8 | | オリーブ油 | 0.5 | | 一味 | 0.01 | | もやし | 40 | | もやし | 40 |
| | (冷)むき枝豆 | 5 | | トマトケチャップ | 3 | | もやし | 40 | | (冷)ほうれん草 | 25 | | きゅうり | 15 |
| | にんにく | 0.5 | | トマトピューレ | 1.5 | | (冷)ほうれん草 | 25 | | 人参 | 10 | | 人参 | 13 |
| | 生姜 | 0.2 | | チキンコンソメ | 0.5 | | 人参 | 10 | | (個)棒々鶏ドレッシング | 8 | | 洗いごぼう | 10 |
| | サラダ油 | 2 | | ウスターソース | 0.3 | | (個)棒々鶏ドレッシング | 8 | | (個)中華ドレッシング | 8 | | つきこんにやく | 10 |
| | 小麦粉 | 5 | | 赤ぶどう酒 | 0.3 | | ボンレスハム(短冊)卵抜き | 5 | | | | | 中ねぎ | 5 |
| | サラダ油 | 5 | | 三温糖 | 0.3 | | トック 国産米使用 | 20 | | ベーコン(短冊) | 5 | | 麦みそ | 9 |
| | カレー粉 | 1.1 | | 食塩 | 0.1 | | 玉葱 | 20 | | (レト)うずら卵 | 25 | | 煮干し だし用 | 4 |
| | (レト)がらスープ | 3 | | こしょう | 0.02 | | 中ねぎ | 3 | | 玉葱 | 25 | | 水 | 110 |
| | トマトケチャップ | 2 | | でんぷん | 0.1 | | 干しわかめ(カット) | 0.8 | | チンゲンサイ | 15 | | | |
| | ウスターソース | 1.7 | | 水 | 7 | | サラダ油 | 0.5 | | 人参 | 5 | | | |
| | とんかつソース | 1 | | (冷)さやつき枝豆 | 20 | | (レト)がらスープ | 4 | | 春雨(8~10cm) | 5 | | | |
| | 濃口しょうゆ | 1 | | 食塩 | 0.2 | | 濃口しょうゆ | 0.8 | | サラダ油 | 0.5 | | | |
| | チャツネ | 1 | | ベーコン(短冊) | 8 | | 食塩 | 0.5 | | (レト)がらスープ | 4 | | | |
| | 赤ぶどう酒 | 1 | | 玉葱 | 30 | | こしょう | 0.03 | | 濃口しょうゆ | 0.5 | | | |
| | 食塩 | 0.7 | | じゃがいも | 30 | | チキンコンソメ | 0.5 | | 食塩 | 0.4 | | | |
| | こしょう | 0.04 | | 人参 | 15 | | ごま油 | 0.2 | | こしょう | 0.03 | | | |
| チキンコンソメ | 0.5 | セロリ | 3 | 湯 | 140 | チキンコンソメ | 0.3 | | | | | | | |
| 湯 | 75 | ローリエ | 0.1 | (個)冷凍みかん | 80 | ごま油 | 0.5 | | | | | | | |
| (乾)海藻ミックス | 1.2 | (レト)がらスープ | 4 | | | 湯 | 120 | | | | | | | |
| キャベツ | 30 | チキンコンソメ | 0.6 | | | (個)桃の杏仁豆腐 | 40 | | | | | | | |
| きゅうり | 15 | 食塩 | 0.3 | | | | | | | | | | | |
| (缶)ホールコーン | 5 | こしょう | 0.03 | | | | | | | | | | | |
| (個)青じそドレッシング | 8 | 濃口しょうゆ | 0.3 | | | | | | | | | | | |
| 小煮干し | 4 | 湯 | 110 | | | | | | | | | | | |

19日(火)

| 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 | 豚肉並(3×3cmスライス) | 15 |
| | 粗挽きウインナー(1cmカット) | 10 |
| カレービーンズ | (冷)大豆水煮 | 20 |
| | じゃがいも | 45 |
| | 玉葱 | 45 |
| | 人参 | 10 |
| | にんにく | 1 |
| | パセリ | 0.8 |
| | サラダ油 | 1 |
| | ウスターソース | 4 |
| | トマトピューレ | 3 |
| | 上白糖 | 2 |
| カラフルサラダ | チキンコンソメ | 0.5 |
| | カレー粉 | 0.35 |
| | 食塩 | 0.2 |
| | こしょう | 0.05 |
| | 湯 | 30 |
| | キャベツ | 20 |
| | きゅうり | 20 |
| | アスパラガス | 15 |
| | 赤パプリカ | 3 |
| | (缶)ホールコーン | 5 |
| (個)イタリアンドレッシング | 8 | |

20日(水)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|----------------|----------------|--------------|
| 豚キムチどんぶり(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 |
| | 豚肉並(3×3cmスライス) | 35 |
| | 清酒 | 1 |
| | 生姜 | 1 |
| | 濃口しょうゆ | 0.3 |
| | 玉葱 | 30 |
| | キャベツ | 30 |
| | 白菜キムチ 1kg | 20 |
| | 中ねぎ | 7 |
| | にんにく | 0.5 |
| 切干大根のサラダ | ごま油 | 1 |
| | 濃口しょうゆ | 2.4 |
| | 上白糖 | 0.8 |
| | きゅうり | 10 |
| | (缶)ホールコーン | 7 |
| | 人参 | 7 |
| | オクラ | 7 |
| | 切干し大根 | 5 |
| | (個)棒々鶏ドレッシング | 8 |
| | ミニトマト | 30 |
| 小魚入りアーモンド | (個)小魚入りアーモンド | 8 |