

1日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
牛乳	牛乳	206
	豚肉並(3×3cmスライス)	40
ホイコーロー	清酒	1
	濃口しょうゆ	1
	キャベツ	40
	玉葱	35
	人参	10
	ピーマン	8
	中ねぎ	6
	生姜	1
	にんにく	0.5
	ごま油	1
春雨とチンゲンサイのスープ	赤みそ	2
	しょうゆ	1.5
	清酒	1
	上白糖	0.7
	オイスターソース	0.7
	豆板醤	0.05
	ベーコン(短冊)	7
	玉葱	25
	チンゲンサイ	15
	人参	7
春雨(8~10cm)	5	
フルーツ白玉	干しいたけ(スライス)	0.8
	サラダ油	0.5
	(レト)がらスープ	4
	濃口しょうゆ	0.5
	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ	0.3
	ごま油	0.5
	湯	120

2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレーピラフ(麦入り)	精白米(自校)	55
	米粒麦 自校	5
	鉄強化米	0.5
	(冷)鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	10
	(冷)鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	5
	白ぶどう酒	1
	ベーコン(短冊)	5
	玉葱	20
	人参	10
	エリンギカット	8
牛乳	(冷)むき枝豆	5
	バター	1
	サラダ油	0.5
	ウスターソース	1
	食塩	0.8
	こしょう	0.03
	カレー粉	0.7
	チキンコンソメ	0.5
	牛乳	206
	キャベツ	25
フルーツ白玉	きゅうり	20
	人参	7
	(缶)ホールコーン	5
	(乾)ひじき	1.3
	(個)焙煎ごまドレッシング	8
	(レト)パインアップル	20
	(レト)みかん	20
	(レト)黄桃	20
	(冷)白玉	20
	(冷)カクテルゼリー	15

5日(月)			6日(火)			7日(水)			8日(木)			9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
ごはん 牛乳 厚揚げとなすのみそ炒め すまし汁	精白米(委託・白)	70	黒糖パン 牛乳 肉団子と野菜のスープレ煮 野菜とまぐろのソテー 梨(小中のみ)	黒糖パン	50	ごはん 牛乳 さばの生姜煮 小松菜ともやしをあえもの お月見だんご汁 月見ゼリー(小中のみ)	精白米(委託・白)	70	チキンライス(麦入り) 牛乳 フレンチサラダ コーンクリームスープ ココアワッフル(中のみ)	精白米(自校)	55	ごはん 牛乳 豚キムチ 小松菜のナムル 牛乳プリン(小中のみ)	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80		黒糖パン	50		精白米(委託・白)	80		米粒麦 自校	5		精白米(委託・白)	80
	牛乳	206		粉黒糖	7.5		牛乳	206		鉄強化米	0.5		牛乳	206
	豚肉並ミンチ	15		牛乳	206		(冷)鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	12		(冷)鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	8		豚肉並(3×3cmスライス)	35
	清酒	2		(冷)肉だんご	30		(冷)さばの生姜煮	幼小50		白ぶどう酒	1		生姜	1
	(冷)厚揚げ(カット)	40		玉葱	40		(冷)さばの生姜煮	中70		玉葱	20		清酒	1
	玉葱	25		キャベツ	20					人参	10		濃口しょうゆ	0.4
	なす	15		人参	10		小松菜	30		(冷)むき枝豆	5		玉葱	30
	チンゲンサイ	10		フォー	4		もやし	20		バター	1		キャベツ	30
	人参	10		生姜	0.5		きゅうり	20		サラダ油	0.5		白菜キムチ	20
	たけのこ水煮(ホール)	8		サラダ油	0.5		炒り白ごま	1		トマトケチャップ	13		人参	8
	生姜	0.6		(レト)がらスープ	4		(個)ゆずかつおドレッシング	10		ウスターソース	0.6		中ねぎ	8
	にんにく	0.2		濃口しょうゆ	1.6		油揚げ	5		チキンコンソメ	0.6		にんにく	0.5
	ごま油	1		食塩	0.5		(冷)いももち(かぼちゃ)	25		食塩	0.3		ごま油	1
	赤みそ	3		こしょう	0.03		玉葱	25		こしょう	0.04		濃口しょうゆ	2
	中双糖	2		チキンコンソメ	0.2		人参	7					上白糖	0.8
	濃口しょうゆ	1.5		湯	80		中ねぎ	5		牛乳	206			
	チキンコンソメ	0.6		(レト)まぐろ油漬	15		中みそ	6					もやし	40
	豆板醤	0.03		白ぶどう酒	1		白みそ	5		(冷)ブロッコリー	25		(冷)小松菜	25
	でんぷん	1		もやし	40		煮干し だし用	4		キャベツ	20		人参	5
	だし汁	20		エリンギカット	10		水	120		きゅうり	15		炒り白ごま	2
				人参	10		(個)月見ゼリー	30		(個)フレンチドレッシング	10		(個)棒々鶏ドレッシング	8
	型抜きかまぼこ(小菊)	8		(缶)ホールコーン	8					ベーコン(短冊)	7		(個)牛乳プリン鉄分強化	40
	玉葱	25		サラダ油	1					(レト)白いんげん豆ペースト	6			
	中ねぎ	5		チキンコンソメ	0.2					(缶)クリームコーン	35			
	干しいたけ(スライス)	0.7		濃口しょうゆ	0.2					玉葱	20			
	干しわかめ(カット)	0.5		食塩	0.2					パセリ	0.5			
清酒	1	こしょう	0.03			サラダ油	0.5							
濃口しょうゆ	0.5	梨	40			(レト)がらスープ	4							
食塩	0.4					チキンコンソメ	0.5							
削り節 だし用	4					食塩	0.3							
出し昆布	1					こしょう	0.03							
湯	140					生クリーム	2							
						調理用牛乳	30							
						水	70							
						(個)ココアワッフル 鉄分強化	28							

12日(月)			13日(火)			14日(水)			15日(木)			16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
セルフ 照り焼き バーガー (コッペパン 照り焼きハンバーグ ゆで野菜) 牛乳 うずら卵のスープ チーズ(小中のみ)	コッペパン(丸型)	50	ご はん 牛乳 か たくち いわしの南蛮漬け 小松菜のドレッシング和え ふしめん汁 ひじきのり(小中のみ)	精白米(委託・白)	70	ド ライ カ レ ー (ナ ン) 牛乳 コ ー ル ス ロ ー サ ラ ダ ビ ー フ ン ス ー プ ヨ ー グ ル ト (中のみ)	(個)ナン	幼~小2 50	ご はん 牛乳 厚 揚 げ の 甘 酢 煮 ご ま 和 え し じ み の 佃 煮 (小中のみ) 野 菜 マ フ ィ ン (中のみ)	精白米(委託・白)	70	コ ッ ペ パ ン 牛乳 マ カ ロ ニ と 冬 瓜 の ク リ ー ム 煮 ビ ー ン ズ サ ラ ダ	コッペパン	50
	コッペパン(丸型)	50		精白米(委託・白)	80		(個)ナン	小3~6 70		精白米(委託・白)	80		コッペパン	50
	牛乳	206		牛乳	206		(個)ナン	中 100		牛乳	206		牛乳	206
	(冷)ハンバーグ鉄強化・減塩 ボイル用	幼小60 中80		(冷)かたくちいわし澱粉付	30		牛乳	206		豚肉並(2×2cmスライス)	20		豚肉並(2×2cmスライス)	20
	濃口しょうゆ	3		なたね油	4		牛肉ミンチ	15		(冷)厚揚げ(カット)	40		(冷)厚揚げ(カット)	40
	三温糖	2.2		細ねぎ	2		豚肉並ミンチ	15		玉葱	40		玉葱	40
	みりん	2		食酢	3		(レト)ひきわり大豆	20		白菜	25		白菜	25
	でんぷん	0.5		濃口しょうゆ	2.2		玉葱	50		たけのこ水煮(ホール)	20		たけのこ水煮(ホール)	20
	湯	9		上白糖	2.2		人参	10		人参	10		人参	10
	キャベツ	35		みりん	0.8		ピーマン	4		ピーマン	5		ピーマン	5
	人参	5		一味	0.01		にんにく	0.6		干しいたけ(スライス)	0.8		干しいたけ(スライス)	0.8
	ゆで塩	0.2		水	1.1		生姜	0.3		にんにく	0.5		にんにく	0.5
	(レト)うずら卵	25		キャベツ	30		サラダ油	0.5		サ ラ ダ 油	1		サ ラ ダ 油	1
	玉葱	25		小松菜	20		小麦粉	1		食酢	2		食酢	2
	人参	10		人参	7		ト マ ト ケ チャ ツ プ	9		上白糖	2.5		上白糖	2.5
	しめじ	10		(缶)ホールコーン	5		ウ ス タ ー ソ ー ス	3.5		濃口しょうゆ	3		濃口しょうゆ	3
	チンゲンサイ	10		(個)和風ドレッシング	8		カ レ ー 粉	1.2		ト マ ト ケ チャ ツ プ	3		ト マ ト ケ チャ ツ プ	3
	サラダ油	0.5		ふしめん	6		赤 ぶ ど う 酒	1		清酒	1		清酒	1
	(レト)がらスープ	4		玉葱	20		チ キ ン コ ン ソ メ	0.5		チ キ ン コ ン ソ メ	0.5		チ キ ン コ ン ソ メ	0.5
	チキンコンソメ	0.5		人参	5		食塩	0.5		食塩	0.1		食塩	0.1
	濃口しょうゆ	1		中ねぎ	5		こ し ょう	0.03		で ん ぷ ん	1		で ん ぷ ん	1
	食塩	0.6		干しわかめ(カット)	0.5		キャベツ	25		水	10		水	10
	こしょう	0.03		食塩	0.4		きゅうり	30		キャベツ	30		キャベツ	30
	湯	110		濃口しょうゆ	0.5		(缶)ホールコーン	8		小松菜	20		小松菜	20
	(個)チーズ 鉄強化	15		削り節 だし用	4		(個)コールスロードレッシング	8		きゅうり	10		きゅうり	10
		出し昆布	1			炒り白ごま	2	炒り白ごま	2					
		湯	140	ボンレスハム(短冊)卵抜き	7	(個)ゆずかつおドレッシング	10	(個)ゆずかつおドレッシング	10					
				玉葱	20									
		(個)ひじきのり	10	人参	10	(レト)しじみ佃煮	10	(レト)しじみ佃煮	10					
				中ねぎ	5									
				ピーマン	5	(個)野菜マフィン	25	(個)野菜マフィン	25					
				生姜	0.2									
				サラダ油	0.5									
				(レト)がらスープ	4									
				濃口しょうゆ	0.5									
				チキンコンソメ	0.3									
				食塩	0.3									
				こしょう	0.03									
				ごま油	0.1									
				湯	130									
				(個)ヨーグルト 鉄分強化	70									

20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
焼肉ピラフ (麦入り)	精白米(自校)	55
	米粒麦 自校	5
	鉄強化米	0.5
	牛肉(2×2cmスライス)	25
	生姜	0.7
	にんにく	0.5
	玉葱	15
	人参	7
	(冷)むき枝豆	5
	ごま油	1
	濃口しょうゆ	2
	上白糖	1.3
	清酒	1
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.5
	炒り白ごま	2
	牛乳	206
	きゅうり	10
	切干し大根	5
	人参	7
(缶)ホールコーン	7	
(乾)刻み昆布	0.5	
(個)中華ドレッシング	8	
ボンレスハム(短冊)卵抜き	5	
トック 国産米使用	20	
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	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ	0.5	
ごま油	0.2	
湯	140	
(個)冷凍みかん	80	

21日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 とり肉とレバーの香り揚げ きんぴら ゆでブロッコリー ミニトマト(小中のみ)	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	(冷)濃粉付鶏肉胸(2×2cm)	21
	(冷)濃粉付鶏肉もも(2×2cm)	14
	(冷)鶏レバー濃粉付き	20
	なたね油	5
	炒り白ごま	0.5
	細ねぎ	1
	生姜	0.8
	にんにく	0.8
	中双糖	2
	濃口しょうゆ	1.8
	清酒	1.5
	豆板醤	0.05
	湯	4
	てんぷら	15
	洗いごぼう	25
	つきこんにやく	10
	人参	7
(冷)さやいんげん	6	
炒り白ごま	2	
ごま油	1	
濃口しょうゆ	2	
みりん	1	
三温糖	1	
(冷)ブロッコリー	35	
ゆで塩	0.5	
ミニトマト	30	

22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 チリコンカン 海そうサラダ ブルーベリージャム(中のみ)	コッペパン	50
	コッペパン	50
	牛乳	206
	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	50
	玉葱	40
	(袋)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	1.1
	赤ぶどう酒	1
	ウスターソース	1
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.3
	チリパウダー	0.05
	湯	30
(乾)海藻ミックス	0.8	
(乾)ひじき	0.5	
キャベツ	25	
きゅうり	15	
人参	5	
(個)青じそドレッシング	8	
(個)ブルーベリージャム	15	

