

3日(月)			4日(火)			5日(水)			6日(木)			7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								
ば ら ず し	精白米(自校)	65	麦 ご は ん	精白米(委託)	60	コ ッ ペ パ ン	コッペパン	50	麦 ご は ん	精白米(委託)	60	麦 ご は ん	精白米(自校)	66								
	鉄強化米	0.5		精白米(委託)	70		コッペパン	60		精白米(委託)	70		精白米(自校)	73								
	清酒	3		米粒麦 委託	6		牛乳	206		米粒麦 委託	6		米粒麦 自校	6								
	出し昆布	0.8		米粒麦 委託	7					米粒麦 委託	7		米粒麦 自校	7								
	牛 乳	食酢		9															鉄強化米	0.3		
		上白糖		8	牛乳		206	牛乳		206	粗挽きウインナー(2cmカット)		25	牛乳	206					牛乳	206	
		食塩		0.8							じゃがいも		50									
		さ つ ま い も の あ げ も ん		油揚げ	6		ハ ン バ ー グ き の コ ソ ー ス か け	(冷)ハンバーグ鉄強 化・減塩 ポイル用		幼小60 中80	牛 乳		玉葱	40	と り 肉 の す だ ち ソ ー ス か け	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	30	厚 揚 げ と ピ ー マ ン の み そ 炒 め	豚肉赤身(2×2cmスライス)	20		
				ごぼう(さがき小さめ)	8			玉葱		8			キャベツ	20		鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	20		清酒	2	清酒	2
				人参	10			しめじ		8			人参	15		(冷)白いんげん豆	15		食塩	0.15	食塩	0.15
(冷)グリーンピース			5	エリンギカット	6	(冷)白いんげん豆		15	セロリ	2		でんぷん	6	でんぷん		6	玉葱		40			
高野豆腐(すし用)			1	えのきたけ	5	セロリ		2	パセリ	0.7		なたね油	3	なたね油		3	ピーマン		12			
干しいたけ(スライス)			0.8	生姜	0.3	サラダ油		1	サラダ油	1		三温糖	10	三温糖		10	人参		10			
上白糖			2.5	にんにく	0.1	(レト)がらスープ		4	(レト)がらスープ	4		すだち酢	3.5	すだち酢		3.5	たけのこ水煮(ホール)		8			
薄口しょうゆ	2.5		サラダ油	0.8	白ぶどう酒	1		白ぶどう酒	1	濃口しょうゆ		2	濃口しょうゆ	2		生しいたけ(スライス)	2					
清酒	2		トマトケチャップ	10	食塩	0.45		食塩	0.45	みりん		1	みりん	1		生姜	0.6					
そ う め ん 汁	牛乳		206	トマトピューレ	5	チキンコンソメ		0.3	チキンコンソメ	0.3		でんぷん	0.2	でんぷん		0.2	にんにく		0.2			
			ウスターソース	1.2	こしょう	0.03	こしょう	0.03	湯	6	湯	6	ごま油	0.8								
			みりん	0.8	ローリエ	0.1	ローリエ	0.1					赤みそ	3								
			上白糖	0.75	湯	65	湯	65	キャベツ	30	キャベツ	30	中双糖	2								
			濃口しょうゆ	0.5	(レト)まぐろ油漬	12	(レト)まぐろ油漬	12	チンゲンサイ	25	チンゲンサイ	25	濃口しょうゆ	2								
			水	3.5	清酒	1	清酒	1	人参	10	人参	10	チキンコンソメ	0.6								
			(冷)ブロッコリー	30	小松菜	25	小松菜	25	(個)和風ドレッシング	8	(個)和風ドレッシング	8	豆板醤	0.03								
			ゆで塩	0.5	もやし	30	もやし	30					でんぷん	1								
			油揚げ	5	人参	10	人参	10	油揚げ	5	油揚げ	5	湯	20								
			玉葱	20	(缶)ホールコーン	8	(缶)ホールコーン	8	豆腐	25	豆腐	25										
し ょ う ゆ 豆 (小中のみ)	人参	6	大根	15	サラダ油	1	サラダ油	1	なす	15	なす	15	もやし	40								
	(乾)そうめん	6	人参	8	チキンコンソメ	0.2	チキンコンソメ	0.2	玉葱	15	玉葱	15	きゅうり	25								
	中ねぎ	5	中ねぎ	5	食塩	0.15	食塩	0.15	中ねぎ	5	中ねぎ	5	(缶)ホールコーン	7								
	薄口しょうゆ	0.8	干しわかめ(カット)	0.5	こしょう	0.05	こしょう	0.05	中みそ	5.5	中みそ	5.5	(個)青じそドレッシング	8								
	食塩	0.3	中みそ	5.5					白みそ	5	白みそ	5										
	削り節 だし用	4	白みそ	5	(個)ヨーグルト(無糖)	小70	(個)ヨーグルト(無糖)	小70	煮干し だし用	4	煮干し だし用	4	(レト)しじみ佃煮	10								
	出し昆布	0.5	煮干し だし用	4	(個)ヨーグルト(無糖)	中100	(個)ヨーグルト(無糖)	中100	湯	110	湯	110										
	水	140	水	110	(個)希少糖入りシロップ	10	(個)希少糖入りシロップ	10					パイナップル(小中のみ)	40								
	しょうゆ豆	10																				

11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
さんまの蒲焼き風	(冷)さんま開き でんぶん付き	40
	なたね油	4
	生姜	1.2
	濃口しょうゆ	3
	上白糖	3
	みりん	1.8
	清酒	1.8
	でんぶん	0.2
	湯	4
野菜のごまあえ	(冷)小松菜	25
	キャベツ	25
	人参	7
	炒り白ごま	1
	(個)ゆずかつおドレッシング	10
	型抜きかまぼこ(小菊)	6
	玉葱	25
	えのきたけ	13
	中ねぎ	5
すまし汁	干しわかめ(カット)	0.5
	濃口しょうゆ	1
	清酒	1
	食塩	0.5
	削り節 だし用	4
	出し昆布	1
	水	130

12日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
食パン(袋入り)	(個)食パン(冷凍) 幼小 6枚切り1枚	
	(個)食パン(冷凍) 中 8枚切り2枚	
	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.5
	鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	12
	鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	8
	清酒	1
	ベーコン(短冊)	10
きのこスパゲティ	玉葱	40
	人参	10
	えのきたけ	8
	エリンギカット	8
	しめじ	8
	ピーマン	5
	にんにく	0.5
	サラダ油	2
	バター	1
	白ぶどう酒	1
海そうらダ	濃口しょうゆ	1
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.4
	こしょう	0.04
	(個)刻みのり	0.3
	(乾)海藻ミックス	1
	(乾)ひじき	0.5
	キャベツ	30
	きゅうり	15
りんご(小中のみ)	(缶)ホールコーン	5
	(個)青じそドレッシング	8
	りんご	50

13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
とうふのチリソース煮	豚肉赤身(2×2cmスライス)	20
	清酒	1
	豆腐	80
	玉葱	35
	たけのこ水煮(ホール)	10
	人参	10
	チンゲンサイ	10
	太ねぎ	3
	干しいたけ(スライス)	1
	生姜	1
中華サラダ	にんにく	0.8
	ごま油	1
	トマトケチャップ	13
	(レト)がらスープ	3
	濃口しょうゆ	2.5
	上白糖	1.5
	チキンコンソメ	0.5
	豆板醤	0.12
	食塩	0.05
	でんぶん	1
お米のムース(小中のみ)	湯	20
	もやし	30
	きゅうり	25
	人参	5
	きくらげ(せん切り)	1
	炒り白ごま	1
	(個)中華ドレッシング	8
	(個)お米のムース	50

14日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
さつまいもごはん	精白米(自校)	60
	精白米(自校)	70
	さつまいも(2cm角)	30
	清酒	1.6
牛乳	出し昆布	1
	食塩	0.8
秋野菜の煮物	炒り黒ごま	0.7
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8
	(冷)里いも	20
	洗いごぼう	20
	れんこん(いちょう切り)	15
	人参	15
	しめじ	10
むらくも汁	(冷)さやいんげん	5
	ごま油	0.5
	濃口しょうゆ	3.6
	中双糖	2.5
	みりん	1
	清酒	1
	でんぶん	0.4
	だし汁	25
	鶏卵	20
ミックスナッツ(小中のみ)	でんぶん	0.3
	玉葱	25
	中ねぎ	6
	干しいたけ(スライス)	0.5
	濃口しょうゆ	1
	食塩	0.55
	でんぶん	0.5
	削り節 だし用	4
	出し昆布	1
	水	130
(個)ミックスナッツ	15	

17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
牛乳	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
鮭の竜田揚げ	牛乳	206
	(冷)鮭 骨皮なし 2cm角	50
食べて菜のあえもの	生姜	1
	清酒	2
きのこのみそ汁	濃口しょうゆ	1
	食塩	0.1
	米粉	4
	でんぷん	3
	なたね油	5
	キャベツ	30
	食べて菜	20
	もやし	20
	(個)ゆずかつおドレッシング	10
	豆腐	25
	油揚げ	5
	しめじ	10
	えのきたけ	10
	生しいたけ(スライス)	5
	中ねぎ	5
	中みそ	6
	白みそ	5
	煮干し だし用	4
	水	110

18日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフスラッ	全粒粉パン	50
	全粒粉パン	60
ピー	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	20
ジョー	牛赤肉ミンチ	10
	(冷)豚レバーチップ	3
(全粒粉パン)	玉葱	25
	ピーマン	4
牛乳	にんにく	0.3
	トマト水煮	5
コーン	トマトケチャップ	8
	ウスターソース	2
チャウダー	赤ぶどう酒	0.5
	食塩	0.1
ぶどうゼリー	小麦粉	1
	サラダ油	0.5
(小中のみ)	ベーコン(短冊)	8
	じゃがいも	30
	玉葱	30
	(缶)ホールコーン	20
	(冷)白いんげん豆ペースト	15
	人参	7
	パセリ	0.5
	バター	0.5
	(レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.45
	こしょう	0.05
	コーンスターチ	1
	調理用牛乳	30
	湯	50
	(個)ぶどうゼリー	40

19日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
しつぽくうどん	(個)ゆでうどん袋入り 幼~小3	200
	(個)ゆでうどん袋入り 小4~6	280
牛乳	(個)ゆでうどん袋入り 中	300
	鶏肉 胸・皮なし(2×1cm)	12
かまあげ	鶏肉 もも・皮なし(2×1cm)	8
	清酒	1
いりこのからあげ	てんぷら	10
	油揚げ	10
きゅうりのポン酢あえ	大根	30
	里いも(1.5cm)	15
げんこつあめ(中のみ)	人参	10
	中ねぎ	5
	濃口しょうゆ	5
	みりん	1
	清酒	1
	食塩	0.4
	煮干し だし用	5
	水	150
	牛乳	206
	(冷)釜揚げいりこ米粉付	35
	なたね油	4
	きゅうり	30
	もやし	25
	人参	5
	濃口しょうゆ	2.5
	ポン酢	1.5
	炒り白ごま	1
	(個)げんこつ飴	7

20日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
シーフードカレーピラフ(麦入り)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
牛乳	鉄強化米	0.3
	(冷)あさりむき身	10
ひじきとチーズのサラダ	(冷)むきえび	8
	(冷)短冊いか(1×2cm)	8
じゃがボールのスープ	白ぶどう酒	2
	玉葱	15
ココアワッフル(小中のみ)	人参	7
	(冷)むき枝豆	5
	サラダ油	0.8
	ウスターソース	1
	カレー粉	0.8
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.55
	こしょう	0.03
	牛乳	206
	(レト)まぐろ油漬	10
	ダイスチーズ生食用	5
	(乾)ひじき	1.2
	キャベツ	20
	(冷)ブロッコリー	20
	食酢	2.8
	サラダ油	1
	濃口しょうゆ	1.5
	上白糖	0.8
	こしょう	0.02
	粗挽きウインナー(1cmカット)	10
	(冷)いももち	30
	玉葱	25
	人参	10
	セロリ	2
	サラダ油	1
	(レト)がらスープ	4
	濃口しょうゆ	0.5
	食塩	0.4
	チキンコンソメ	0.3
	こしょう	0.03
	湯	110
	(個)ココアワッフル 鉄強化	28

21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
牛乳	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
いわしのしょうが煮	牛乳	206
	(冷)いわしの生姜煮	幼40
ほうれん草のごまドレッシングあえ	(冷)いわしの生姜煮	小50
	(冷)いわしの生姜煮	中80
さつま汁	きくらげ(せん切り)	1
	もやし	35
	(冷)ほうれん草	30
	濃口しょうゆ	2
	食酢	2
	上白糖	1.5
	ごま油	1
	炒り白ごま	2
	鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9
	鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6
	さつまいも(2cm角)	30
	大根	15
	人参	8
	洗いごぼう	7
	つきこんにやく	7
	中ねぎ	5
	麦みそ	8.5
	煮干し だし用	4
	湯	110

24日(月)			25日(火)			26日(水)			27日(木)			28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
玄米粉あげパン 牛乳 肉だんごと野菜のスープ 根菜サラダ りんごゼリー(小中のみ)	コッペパン	50	オリーブ牛のハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 りっちゃんサラダ ミニトマト(小中のみ)	精白米(委託)	60	いりこめし(麦入り) 牛乳 こうやどうふうのうま煮 小松菜のごまあえ いも大福(小中のみ)	精白米(自校)	59	木の葉どんぶり(麦ごはん) 牛乳 さつまいものからあげ かみかみあえ	精白米(委託)	60	コッペパン 牛乳 かぼちゃのシチュー チョコップドサラダ みかん(小中のみ)	コッペパン	50
	コッペパン	60		精白米(委託)	70		米粒麦 自校	6		精白米(委託)	70		コッペパン	60
	なたね油	4		米粒麦 委託	6		かえり	3		米粒麦 委託	6		牛乳	206
	焙煎玄米粉	4		米粒麦 委託	7		油揚げ	5		米粒麦 委託	7		牛乳	206
	三温糖	3		牛乳	206		つきこんにやく	10		牛乳	206		鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12
	紙ナフキン	1		オリーブ牛(3×3cmスライス)	20		洗いごぼう	7		人参	5		鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8
	牛乳	206		牛赤肉(3×3cmスライス)	5		人参	5		(冷)むき枝豆	5		白ぶどう酒	1
	(冷)肉だんご	30		じゃがいも	50		濃口しょうゆ	4		清酒	1.5		玉葱	35
	玉葱	40		玉葱	45		清酒	1.5		みりん	0.5		かぼちゃ(2×2cm)	25
	白菜	35		人参	10		みりん	0.5		食塩	0.3		じゃがいも	15
	人参	15		エリンギカット	6		食塩	0.3		出し昆布	1		人参	10
	テンゲンサイ	15		(冷)グリーンピース	5		出し昆布	1		牛乳	206		中ねぎ	5
	生姜	0.5		にんにく	0.3		牛乳	206		豚肉赤身(2×2cmスライス)	20		濃口しょうゆ	4.5
	サラダ油	1		サラダ油	1		牛乳	206		清酒	1		生しいたけ(スライス)	4
	(レト)がらスープ	4		小麦粉	5		豚肉赤身(2×2cmスライス)	20		高野豆腐(サイコロ)	13		上白糖	3
	清酒	1		サラダ油	2		清酒	1		玉葱	40		みりん	1
	食塩	0.35		バター	2		高野豆腐(サイコロ)	13		人参	10		食塩	0.4
	チキンコンソメ	0.3		トマトピューレ	15		玉葱	40		(冷)さやいんげん	7		でんぷん	0.5
	濃口しょうゆ	0.3		トマト水煮	10		人参	10		生しいたけ(スライス)	5		削り節 だし用	2
	こしょう	0.03		(レト)がらスープ	3		濃口しょうゆ	2.8		濃口しょうゆ	2.8		湯	60
	ごま油	0.2		赤ぶどう酒	2		三温糖	2.3		三温糖	2.3		さつまいも(2cm角)	50
	湯	80		ウスターソース	2		食塩	0.2		食塩	0.2		なたね油	4
	れんこん(いちょう切り)	20		食塩	0.9		削り節 だし用	2		水	50		食塩	0.1
	きゅうり	18		上白糖	0.5		水	50		小松菜	25		ほうれん草	25
洗いごぼう	10	チキンコンソメ	0.5	小松菜	25	キャベツ	20	切干し大根	4					
人参	7	からし粉	0.15	キャベツ	20	きゅうり	20	人参	5					
(缶)ホールコーン	5	こしょう	0.07	きゅうり	20	食酢	2.8	(缶)ホールコーン	3					
焙煎ごまドレッシング	8	ローリエ	0.1	食酢	2.8	濃口しょうゆ	2.5	するめ(カット)国産	2					
食酢	0.3	ピザ用チーズ	3	濃口しょうゆ	2.5	上白糖	1	(乾)刻み昆布	0.7					
(個)りんごゼリー	50	湯	80	上白糖	1	サラダ油	0.5	濃口しょうゆ	3					
		ボンレスハム(短冊)卵抜き	5	サラダ油	0.5	ごま油	0.5	三温糖	1.7					
		キャベツ	30	ごま油	0.5	炒り白ごま	2	食酢	1.2					
		きゅうり	10	炒り白ごま	2	(個)いも大福	30	ごま油	0.3					
		人参	7											
		(缶)ホールコーン	5											
		花かつお	0.8											
		(乾)刻み昆布	0.5											
		食酢	3											
		サラダ油	3											
		濃口しょうゆ	2											
		上白糖	0.5											
		こしょう	0.02											
		ミニトマト	30											

31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 ば の み そ 煮	(冷)さばのみそ煮	幼40
	(冷)さばのみそ煮	小50
	(冷)さばのみそ煮	中70
牛 赤 肉 (2×2cmスライス)	牛赤肉(2×2cmスライス)	8
	清酒	1
ひ じ き と 大 豆 の 五 目 煮	(冷)大豆水煮	12
	つきこんにやく	20
大 根 と 水 菜 の あ え も の	(乾)ひじき	1.5
	人参	7
	洗いごぼう	7
	(冷)さやいんげん	3
	サラダ油	0.5
	濃口しょうゆ	2.2
	上白糖	1.2
	みりん	0.5
	湯	7
	大根	40
	きゅうり	15
水菜	10	
(缶)ホールコーン	5	
花かつお	0.5	
食酢	2.5	
濃口しょうゆ	2	
上白糖	1.2	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	