

2日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	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	鉄強化米	0.3
	牛乳	206
高野豆腐のうま煮	鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	12
	鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	8
	清酒	1
	高野豆腐(サイコロ)	15
	玉葱	40
	(冷)さやいんげん	7
	人参	10
	生しいたけ(スライス)	5
	濃口しょうゆ	2.8
	三温糖	2.5
	食塩	0.3
	削り節 だし用	2
	湯	50
	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
	食酢	2.5
	濃口しょうゆ	2.5
上白糖	1.5	
ごま油	0.7	
(レト)しじみ佃煮	10	




6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
八宝菜	豚肉並(3×3cmスライス)	20
	生姜	1
	しょうゆ	1
中華サラダ	(レト)うずら卵	20
	(冷)短冊いか(1×4cm)	15
かえり	清酒	0.5
	玉葱	40
アーモンド	白菜	30
	たけのこ水煮(ホール)	15
小中のみ	チンゲンサイ	15
	人参	10
小中のみ	生しいたけ(スライス)	5
	サラダ油	2
小中のみ	濃口しょうゆ	0.8
	チキンコンソメ	0.5
小中のみ	食塩	0.3
	こしょう	0.04
小中のみ	でんぶん	1
	湯	8
小中のみ	もやし	35
	きゅうり	20
小中のみ	人参	5
	きくらげ(せん切り)	0.2
小中のみ	濃口しょうゆ	2.5
	食酢	2
小中のみ	上白糖	1.5
	ごま油	1
小中のみ	かえり	5
	アーモンド(四つ割)	4
小中のみ	上白糖	1
	濃口しょうゆ	0.3
小中のみ	みりん	1
	水	1



16日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
親子どんぶり(麦ごはん)牛乳 お茶ピーンズ 野菜のあえもの	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
	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
(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	
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	

17日(火)

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 スナッブえんどうのサラダ 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
	スナッブえんどう	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	

18日(水)

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)グリーンピース	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	
切り干し大根	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	

19日(木)

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	

20日(金)

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	

23日(月)			24日(火)			25日(水)			26日(木)			27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		
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	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	食パン(袋入り) 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	(個)食パン(冷凍)小	6枚切り1枚	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	コッペパン コッペパン 牛乳 牛乳 豚肉並ミンチ 清酒 生姜 にんにく (冷)厚揚げ(カット) 玉葱 人参 たけのこ水煮(ホール) 生しいたけ(スライス) チンゲンサイ ごま油 中双糖 チキンコンソメ 濃口しょうゆ 赤みそ 豆板醤 でんぷん 湯 小松菜 キャベツ 人参 もやし 炒り白ごま 青じそドレッシング (個)ヨーグルト 鉄強化	コッペパン	50		
	精白米(委託)	70		精白米(自校)	75		(個)食パン(冷凍)中	8枚切り2枚		精白米(自校)	68		コッペパン	50		
	米粒麦 委託	6		牛乳	206		牛乳	206		米粒麦 自校	6		牛乳	206	豚肉赤身(2cm角)	20
	米粒麦 委託	7		豚肉赤身(3×3cmスライス)	30		スパゲティ(ハーフ)	35		米粒麦 自校	7		牛乳	206	豚肉並(2cm角)	10
	牛乳	206		板こんにやく	35		ゆで塩	1.3		厚揚げとチンゲンサイ	15		豚肉並ミンチ	15	サラダ油	0.5
	牛肉(2×2cmスライス)	25		洗いごぼう	35		ベーコン(短冊)	7		清酒	2		清酒	2	ベーコン(短冊)	7
	清酒	1		人参	15		粗挽きウインナー(1cm)	15		生姜	0.6		生薑	0.6	春大根	40
	じゃがいも	80		(冷)さやいんげん	7		玉葱	40		にんにく	0.2		にんにく	0.2	玉葱	40
	玉葱	40		サラダ油	1		人参	10		(冷)厚揚げ(カット)	50		玉葱	40	キャベツ	25
	つきこんにやく	15		濃口しょうゆ	4		みりん	0.3		人参	10		人参	10	じゃがいも	15
	人参	10		みりん	2		サラダ油	2		(冷)さやいんげん	8		人参	5	人参	5
	(冷)さやいんげん	8		中双糖	1.5		トマトピューレ	13		サラダ油	2		たけのこ水煮(ホール)	8	セロリー	2
	サラダ油	2		清酒	1.5		トマトケチャップ	7		濃口しょうゆ	3.5		トマトケチャップ	7	生しいたけ(スライス)	2
濃口しょうゆ	3.5	でんぷん	0.5	赤ぶどう酒	4	中双糖	2.5	赤ぶどう酒	4	チンゲンサイ	20	サラダ油	0.5			
中双糖	2.5	削り節 だし用	1	粉チーズ	3	湯	5	粉チーズ	3	ごま油	0.8	(レト)がらスープ	4			
清酒	1	水	8	ウスターソース	1.5	春大根	40	ウスターソース	1.5	中双糖	2	白ぶどう酒	1			
湯	5	人参	10	チキンコンソメ	0.3	きゅうり	15	チキンコンソメ	0.3	中双糖	2	食塩	0.4			
春大根	40	小松菜	20	食塩	0.2	人参	5	濃口しょうゆ	2.2	チキンコンソメ	0.6	こしょう	0.03			
きゅうり	15	もやし	40	こしょう	0.05	(乾)かんぴょう(2cm)	5	赤みそ	3	濃口しょうゆ	2.2	チキンコンソメ	0.3			
人参	5	ゆずかつおドレッシング	7.5	一味	0.01	(乾)刻み昆布	0.5	豆板醤	0.03	赤みそ	3	ローリエ	0.1			
(乾)茎わかめ(カット)	0.5	(個)ひじきのり	10	きゅうり	15	棒々鶏ドレッシング	7.5	湯	1	湯	75	湯	75			
和風ドレッシング	7.5	(個)みかんジュース	125	人参	5	キウイフルーツ	50	でんぷん	1	(レト)ミックスビーンズ	15	(レト)ミックスビーンズ	15			
上乾ちりめん	4			(乾)かんぴょう(2cm)	5			湯	20	(冷)ブロックリー	20	(冷)ブロックリー	20			
食酢	1			(乾)刻み昆布	0.5			小松菜	15	きゅうり	15	きゅうり	15			
ポン酢	1			棒々鶏ドレッシング	7.5			キャベツ	35	(缶)ホールコーン	10	(缶)ホールコーン	10			
三温糖	1.2							人参	10	焙煎ごまドレッシング	7.5	焙煎ごまドレッシング	7.5			
炒り白ごま	0.4							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							

30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
魚の ごま みそ ソース かけ 香り あえ 豆腐 の すまし 汁	(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	

31日(火)		
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 ナム ル 豆 乳 プ リ ン	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
	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	
(個)豆乳プリン	40	


