



4日(月)			5日(火)			6日(水)			7日(木)			8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
コッペパン	コッペパン	50	麦ごはん	精白米(委託)	60	ひじきごはん	精白米(自校)	60	セルフパンバーガー	全粒粉パン 丸型	50	麦ごはん	精白米(委託)	60
	コッペパン	50		精白米(委託)	70		鉄強化米	0.3		全粒粉パン 丸型	50		精白米(委託)	70
牛乳	牛乳	206	牛乳	米粒麦 委託	6	牛乳	(冷)鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	9	セルフパンバーガー(全粒粉パン・ハンバーガー・ゆで野菜・チーズ(中のみ))	牛乳	206	牛乳	米粒麦 委託	6
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	18		米粒麦 委託	7		(冷)鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	6		人参	6		牛乳	206
鶏肉とレバーの香り揚げ	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	12	えびと豆腐のチリソース煮	牛乳	206	夏野菜の和え物	つきこんにやく	6	セルフパンバーガー(全粒粉パン・ハンバーガー・ゆで野菜・チーズ(中のみ))	(冷)ハンバーグ鉄強化・減塩 ボイル用	幼小60 中80	あじの南蛮漬け	牛乳	206
	清酒	2		(冷)むきえび	25		(乾)ひじき	0.9		キャベツ	35		牛乳	206
アスパラサラダ	でんぷん	5	中華サラダ	清酒	1	そうめん汁	(冷)むき枝豆	4	セルフパンバーガー(全粒粉パン・ハンバーガー・ゆで野菜・チーズ(中のみ))	人参	10	ごまあえ	なたね油	4
	(冷)鶏レバー濃粉付き	15		豆腐	70		濃口しょうゆ	2.2		ゆで塩	0.4		人参	10
ワントンスープ	なたね油	5	中華サラダ	玉葱	40	七タゼリー	清酒	1.5	セルフパンバーガー(全粒粉パン・ハンバーガー・ゆで野菜・チーズ(中のみ))	(個)濃厚ソース	10	豆腐のみそ汁	食酢	3
	細ねぎ	1		玉葱	40		上白糖	1.4		(個)スライスチーズ鉄・Ca強化	20		濃口しょうゆ	2.2
アスパラ	生姜	0.8	中華サラダ	たけのこ水煮(ホール)	15	七タゼリー	上白糖	1.4	セルフパンバーガー(全粒粉パン・ハンバーガー・ゆで野菜・チーズ(中のみ))	みりん	0.8	豆腐のみそ汁	上白糖	2.2
	にんにく	0.8		人参	10		食塩	0.6		ベーコン(短冊)	5		みりん	0.8
アスパラ	炒り白ごま	0.5	中華サラダ	チンゲンサイ	10	七タゼリー	牛乳	206	セルフパンバーガー(全粒粉パン・ハンバーガー・ゆで野菜・チーズ(中のみ))	じゃがいも	15	豆腐のみそ汁	水	1.1
	中双糖	3		にんにく	0.5		きゅうり	25		(冷)白いんげん豆	18		ズッキーニ	10
アスパラ	濃口しょうゆ	2.5	中華サラダ	生姜	0.5	七タゼリー	アスパラガス	15	セルフパンバーガー(全粒粉パン・ハンバーガー・ゆで野菜・チーズ(中のみ))	トマト水煮	8	豆腐のみそ汁	小松菜	20
	清酒	1.5		ごま油	1		(缶)ホールコーン	8		セロリ	2		人参	10
アスパラ	豆板醤	0.05	中華サラダ	ごま油	1	七タゼリー	(缶)ホールコーン	8	セルフパンバーガー(全粒粉パン・ハンバーガー・ゆで野菜・チーズ(中のみ))	サラダ油	0.5	豆腐のみそ汁	炒り白ごま	2
	湯	4		トマトケチャップ	15		型抜きかまぼこ(星)	8		(冷)がらスープ	4		トマト水煮	8
アスパラ	湯	4	中華サラダ	(レト)がらスープ	3	七タゼリー	油揚げ	7	セルフパンバーガー(全粒粉パン・ハンバーガー・ゆで野菜・チーズ(中のみ))	赤ぶどう酒	1	豆腐のみそ汁	豆腐	20
	キャベツ	35		しょうゆ	2.5		油揚げ	7		食塩	0.6		サラダ油	0.5
アスパラ	アスパラガス	10	中華サラダ	上白糖	2	七タゼリー	玉葱	25	セルフパンバーガー(全粒粉パン・ハンバーガー・ゆで野菜・チーズ(中のみ))	食塩	0.6	豆腐のみそ汁	しめじ	10
	(缶)ホールコーン	10		チキンコンソメ	0.3		人参	10		こしょう	0.03		食塩	0.6
アスパラ	(個)マヨネーズ	8	中華サラダ	食塩	0.05	七タゼリー	人参	10	セルフパンバーガー(全粒粉パン・ハンバーガー・ゆで野菜・チーズ(中のみ))	チキンコンソメ	0.5	豆腐のみそ汁	中ねぎ	5
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	10		でんぷん	1		中ねぎ	5		ローリエ	0.1		湯	120
アスパラ	玉葱	30	中華サラダ	湯	20	七タゼリー	きゅうり	20	セルフパンバーガー(全粒粉パン・ハンバーガー・ゆで野菜・チーズ(中のみ))	湯	120	豆腐のみそ汁	白みそ	5
	チンゲンサイ	10		もやし	30		乾)そうめん	5		(乾)たんめん	7		(個)ヨーグルト 鉄強化	70
アスパラ	人参	10	中華サラダ	もやし	30	七タゼリー	食塩	0.4	セルフパンバーガー(全粒粉パン・ハンバーガー・ゆで野菜・チーズ(中のみ))			豆腐のみそ汁	水	120
	(乾)たんめん	7		きゅうり	20		濃口しょうゆ	0.4		(レト)がらスープ	4			
アスパラ	(レト)がらスープ	4	中華サラダ	(缶)ホールコーン	10	七タゼリー	濃口しょうゆ	0.4	セルフパンバーガー(全粒粉パン・ハンバーガー・ゆで野菜・チーズ(中のみ))			豆腐のみそ汁		
	濃口しょうゆ	1		人参	5		削り節 だし用	4						
アスパラ	食塩	0.4	中華サラダ	炒り白ごま	1	七タゼリー	出し昆布	1	セルフパンバーガー(全粒粉パン・ハンバーガー・ゆで野菜・チーズ(中のみ))			豆腐のみそ汁		
	こしょう	0.03		(個)棒々鶏ドレッシング	8		湯	125		湯	125			
アスパラ	チキンコンソメ	0.3	中華サラダ	(個)棒々鶏ドレッシング	8	七タゼリー	湯	125	セルフパンバーガー(全粒粉パン・ハンバーガー・ゆで野菜・チーズ(中のみ))			豆腐のみそ汁		
	湯	140					(個)七タゼリー	50						

11日(月)		
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	人参	10
	(冷)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
しそこんぶあえ	キャベツ	30
	炒り白ごま	1
	塩ふき昆布	1
	赤じそ粉	0.2

12日(火)		
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)	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(2×3cmスライス)	20
	玉葱	40
	じゃがいも	20
	かぼちゃカット(2×2cm)	20
	なす	15
牛乳 海藻サラダ 小煮干し	サラダ油	2
	ミニ冬瓜	15
	トマト水煮	10
	人参	8
	(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
牛乳	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
	こしょう	0.04
牛乳	チキンコンソメ	0.5
	湯	75
	(乾)海藻ミックス	1.2
	キャベツ	30
	きゅうり	15
	(缶)ホールコーン	5
	(個)青じそドレッシング	8
	小煮干し	4

13日(水)		
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
	鶏肉胸・皮なし(唐揚げ用)	30
	鶏肉もも・皮なし(唐揚げ用)	20
	清酒	2
	食塩	0.15
	でんぷん	8
	なたね油	6
	玉葱	15
鶏肉のラタトゥイユかけ	ズッキーニ	10
	なす	10
	にんにく	0.7
	オリーブ油	0.5
	トマトケチャップ	3
	トマトピューレ	1.5
	チキンコンソメ	0.5
	ウスターソース	0.3
	赤ぶどう酒	0.3
	三温糖	0.3
ゆで枝豆	食塩	0.1
	こしょう	0.02
	でんぷん	0.1
	水	7
	(冷)さやつき枝豆	20
	食塩	0.2
	ベーコン(短冊)	8
	玉葱	30
	じゃがいも	30
	人参	15
コンソメスープ	セロリ	3
	ローリエ	0.1
	(レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	濃口しょうゆ	0.3
	湯	110

14日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ビビンバ(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	206
	牛肉(3×2cmスライス)	30
	濃口しょうゆ	3.5
	三温糖	1.5
	清酒	1
	にんにく	1.5
牛乳 トック入りわかめスープ	中ねぎ	1
	ごま油	1
	炒り白ごま	2
	一味	0.01
	もやし	40
	(冷)ほうれん草	25
	人参	10
	(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
冷凍みかん	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
冷凍みかん	湯	140
	(個)冷凍みかん	80

15日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華風炊き込みごはん(麦入り)	精白米(自校)	55
	米粒麦 自校	5
	鉄強化米	0.3
	焼き豚(1cm角切り)	15
	たけのこ水煮(ホール)	10
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	干しいたけ(スライス)	0.5
	ごま油	1
牛乳	清酒	4
	濃口しょうゆ	4
	上白糖	0.8
	食塩	0.4
	牛乳	206
	もやし	40
	きゅうり	15
	人参	10
	(個)中華ドレッシング	8
	ベーコン(短冊)	5
桃の杏仁豆腐	(レト)うずら卵	25
	玉葱	25
	チンゲンサイ	15
	人参	5
	春雨(8~10cm)	5
	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
桃の杏仁豆腐	チキンコンソメ	0.3
	ごま油	0.5
	湯	120
	(個)桃の杏仁豆腐	40

19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
	(冷)さば かぼす煮	幼小50
さば のかぼす煮	(冷)さば かぼす煮	中70
	キャベツ	35
	小松菜	20
	人参	10
ごまあえ	炒り白ごま	1
	(個)和風ドレッシング	8
豚汁	豚肉並(3×3cmスライス)	15
	もやし	20
	人参	13
	洗いごぼう	10
	つきこんにゃく	10
	中ねぎ	5
	麦みそ	9
	煮干し だし用	4
	水	110

20日(水)

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	