

1日(木)

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	鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	24	
	鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	16	
鶏肉と野菜のトマト煮	ベーコン(短冊)	5	
	(冷)大豆水煮	20	
	じゃがいも	25	
	玉葱	40	
	トマト水煮	25	
	なす	20	
	人参	15	
	にんにく	1	
	パセリ	0.5	
	サラダ油	1	
	トマトケチャップ	3	
	赤ぶどう酒	1	
	上白糖	0.8	
イタリアンサラダ	ウスターソース	0.7	
	チキンコンソメ	0.6	
	食塩	0.3	
	こしょう	0.03	
	湯	20	
	いちごジャム(小中のみ)	キャベツ	35
		きゅうり	15
		(缶)ホールコーン	5
		赤パプリカ	5
		(個)イタリアンドレッシング	8
(個)いちごジャム		15	

2日(金)

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	206
春雨とチンゲンサイのスープ	豚肉並(3×3cmスライス)	40
	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
ベーコン(短冊)	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
	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	

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
カレーピラフ (麦入り) 牛乳 ひじきサラダ フルーツ白玉	精白米(自校)	55	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 小松菜ともやしのあえもの 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
	米粒麦 自校	5		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
	鉄強化米	0.5		牛乳	206		粉黒糖	7.5		牛乳	206		鉄強化米	0.5
	(冷)鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	10		豚肉並ミンチ	15		牛乳	206		(冷)肉だんご	30		(冷)鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	12
	(冷)鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	5		清酒	2		(冷)肉だんご	30		(冷)さばの生姜煮	幼小50		(冷)鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	8
	白ぶどう酒	1		(冷)厚揚げ(カット)	40		玉葱	40		(冷)さばの生姜煮	中70		白ぶどう酒	1
	ベーコン(短冊)	5		玉葱	25		キャベツ	20					玉葱	20
	玉葱	20		なす	15		人参	10		小松菜	30		人参	10
	人参	10		チンゲンサイ	10		フォー	4		もやし	20		エリンギカット	5
	エリンギカット	8		人参	10		生姜	0.5		きゅうり	20		(冷)むき枝豆	5
	(冷)むき枝豆	5		たけのこ水煮(ホール)	8		サラダ油	0.5		炒り白ごま	1		バター	1
	バター	1		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		サラダ油	0.5
	サラダ油	0.5		にんにく	0.2		濃口しょうゆ	1.6		油揚げ	5		トマトケチャップ	13
	ウスターソース	1		ごま油	1		食塩	0.5		(冷)いももち(かぼちゃ)	25		ウスターソース	0.6
	食塩	0.8		赤みそ	3		こしょう	0.03		玉葱	25		チキンコンソメ	0.6
	こしょう	0.03		中双糖	2		チキンコンソメ	0.2		人参	7		食塩	0.3
	カレー粉	0.7		濃口しょうゆ	1.5		湯	80		中ねぎ	5		こしょう	0.04
	チキンコンソメ	0.5		チキンコンソメ	0.6		(レト)まぐろ油漬	15		中みそ	6			
	牛乳	206		豆板醤	0.03		白ぶどう酒	1		白みそ	5		牛乳	206
	キャベツ	25		でんぷん	1		もやし	40		煮干し だし用	4		(冷)ブロッコリー	25
	きゅうり	20		だし汁	20		エリンギカット	10		水	120		キャベツ	20
	人参	7					人参	10		(個)月見ゼリー	30		きゅうり	15
	(缶)ホールコーン	5		型抜きかまぼこ(小菊)	8		(缶)ホールコーン	8					(個)フレンチドレッシング	10
	(乾)ひじき	1.3		玉葱	25		サラダ油	1						
	(個)焙煎ごまドレッシング	8		中ねぎ	5		チキンコンソメ	0.2					ベーコン(短冊)	7
		干しいたけ(スライス)	0.7	濃口しょうゆ	0.2			(レト)白いんげん豆ペースト	6					
(レト)パインアップル	20	干しわかめ(カット)	0.5	食塩	0.2			(缶)クリームコーン	35					
(レト)みかん	20	清酒	1	こしょう	0.03			玉葱	20					
(レト)黄桃	20	濃口しょうゆ	0.5	梨	40			パセリ	0.5					
(冷)白玉	20	食塩	0.4					サラダ油	0.5					
(冷)カクテルゼリー	15	削り節 だし用	4					(レト)がらスープ	4					
		出し昆布	1					チキンコンソメ	0.5					
		湯	140					食塩	0.3					
								こしょう	0.03					
								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
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	セルフ照り焼きバーガー(コッペパン 照り焼きハンバーゲ 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
	精白米(委託・白)	80		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
	牛乳	206		牛乳	206		牛乳	206		(個)ナン	中 100		牛乳	206
	豚肉並(3×3cmスライス)	35		(冷)ハンバーグ鉄強化・減塩 ポイル用	幼小60		(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
	生姜	1		濃口しょうゆ	中80		なたね油	4		牛肉ミンチ	15		(冷)厚揚げ(カット)	40
	清酒	1		三温糖	3		細ねぎ	2		豚肉並ミンチ	15		玉葱	40
	濃口しょうゆ	0.4		みりん	2.2		食酢	3		(レト)ひきわり大豆	20		白菜	25
	玉葱	30		でんぷん	2		濃口しょうゆ	2.2		玉葱	50		たけのこ水煮(ホール)	20
	キャベツ	30		湯	0.5		上白糖	2.2		人参	10		人参	10
	白菜キムチ	20		キャベツ	9		みりん	0.8		ピーマン	4		ピーマン	5
	人参	8		人参	5		一味	0.01		にんにく	0.6		干しいたけ(スライス)	0.8
	中ねぎ	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		ごま油	1
	ごま油	1		玉葱	25		小松菜	20		小麦粉	1		食酢	2
	濃口しょうゆ	2		人参	10		人参	7		トマトケチャップ	9		上白糖	2.5
	上白糖	0.8		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
	もやし	40		チンゲンサイ	10		(個)和風ドレッシング	8		カレー粉	1.2		トマトケチャップ	3
	(冷)小松菜	25		サラダ油	0.5		ふしめん	6		赤ぶどう酒	1		清酒	1
	人参	5		(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
	炒り白ごま	2		チキンコンソメ	0.5		人参	5		食塩	0.5		食塩	0.1
	(個)棒棒鶏ドレッシング	8		濃口しょうゆ	1		中ねぎ	5		こしょう	0.03		でんぷん	1
(個)牛乳プリン鉄分強化	40	食塩	0.6	干しわかめ(カット)	0.5	水		水	10					
		こしょう	0.03	食塩	0.4	キャベツ	25	キャベツ	30					
		湯	110	濃口しょうゆ	0.5	きゅうり	30	小松菜	20					
		(個)チーズ 鉄強化	15	削り節 だし用	4	(缶)ホールコーン	8	きゅうり	10					
				出し昆布	1	(個)コールスロードレッシング	8	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)ひじきのり	10	玉葱	20	(レト)しじみ佃煮	10					
						人参	10	(個)野菜マフィン	25					
						中ねぎ	5							
						ピーマン	5							
						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)				21日(水)				22日(木)			
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 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	焼肉ピラフ(麦入り) 牛乳 切り干し大根のあえもの トック入りわかめスープ 冷凍みかん(小中のみ)	精白米(自校)	55	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			
	コッペパン	50		米粒麦 自校	5		精白米(委託・白)	80			
	牛乳	206		鉄強化米	0.5		牛乳	206			
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	15		牛肉(2×2cmスライス)	25		(冷)濃粉付鶏肉胸(2×2cm)	21			
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	10		生姜	0.7		(冷)濃粉付鶏肉もも(2×2cm)	14			
	白ぶどう酒	1		にんにく	0.5		(冷)鶏レバー濃粉付き	20			
	玉葱	35		玉葱	15		なたね油	5			
	じゃがいも	30		人参	7		炒り白ごま	0.5			
	ミニ冬瓜	25		(冷)むき枝豆	5		細ねぎ	1			
	人参	10		ごま油	1		生姜	0.8			
	マカロニ	8		濃口しょうゆ	2		にんにく	0.8			
	バセリ	1		上白糖	1.3		中双糖	2			
	サラダ油	1		清酒	1		濃口しょうゆ	1.8			
	小麦粉	3		チキンコンソメ	0.5		清酒	1.5			
	サラダ油	1.5		食塩	0.5		豆板醤	0.05			
	バター	1		炒り白ごま	2		湯	4			
	(レト)がらスープ	4		牛乳	206		てんぷら	15			
	食塩	0.4		きゅうり	10		洗いごぼう	25			
	こしょう	0.05		切干し大根	5		つきこんにやく	10			
	チキンコンソメ	0.3		人参	7		人参	7			
	調理用牛乳	25		(缶)ホールコーン	7		(冷)さやいんげん	6			
	湯	50		(乾)刻み昆布	0.5		炒り白ごま	2			
	キャベツ	25		(個)中華ドレッシング	8		ごま油	1			
	人参	5		ボンレスハム(短冊)卵抜き	5		濃口しょうゆ	2			
	きゅうり	15		トック 国産米使用	20		みりん	1			
(レト)蒸大豆 国産	10	玉葱	20	三温糖	1						
(個)焙煎ごまドレッシング	8	中ねぎ	3	(冷)ブロッコリー	35						
		干しわかめ(カット)	0.8	ゆで塩	0.5						
		サラダ油	0.5	ミニトマト	30						
		(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								

26日(月)			27日(火)			28日(水)			29日(木)			30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	スタミナジャー	精白米(委託・白)	70	萩ごはん	精白米(自校)	59	秋の香りカレーライス	精白米(委託・白)	70	コッペパン	コッペパン	50
	コッペパン	50		精白米(委託・白)	80		精白米(自校)	65		精白米(委託・白)	80		コッペパン	50
牛乳	牛乳	206	ジャー	牛乳	206	牛乳	もち米	9	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206
	豚肉並ミンチ	20		豚肉並ミンチ	40		黒米	2.5		豚肉並(3×3cmスライス)	20		(冷)はも澱粉付き	45
チリコンカン	(冷)白いんげん豆	20	ジャー	玉葱	40	がんもどきとひじきのうま煮	(冷)むき枝豆	8	牛乳	玉葱	35	はものエスカベッシュ	なたね油	5
	(冷)金時豆	15		人参	10		清酒	3		じゃがいも	30		人参	5
コンカン	じゃがいも	50	どんぶり	たけのこ水煮(ホール)	8	かぼちやのみそ汁	食塩	0.7	グリーンサラダ	さつまいも(2cm角)	20	ゆで野菜	人参	5
	玉葱	40		なす	8		牛乳	206		人参	10		生姜	0.2
ブルーベリー	(袋)トマト水煮	8	ゆで野菜	中ねぎ	5	小魚入りアーモンド(中のみ)	牛肉(2×2cmスライス)	15	ブルーベリー	しめじ	7	ブルーベリー	サラダ油	0.5
	にんにく	1		にんにく	0.6		(冷)ミニひろうす 青大豆入り	20		エリンギカット	7		生薑	0.2
ブルーベリー	パセリ	0.8	春雨スープ	生姜	0.3	小魚入りアーモンド(中のみ)	つきこんにやく	25	ブルーベリー	(冷)むき枝豆	5	ブルーベリー	(冷)レモン果汁	1.5
	サラダ油	1		ごま油	0.7		洗いごぼう	15		にんにく	0.5		にんにく	0.5
ブルーベリー	トマトケチャップ	6	春雨スープ	清酒	1	小魚入りアーモンド(中のみ)	人参	10	ブルーベリー	生薑	0.2	ブルーベリー	濃口しょうゆ	0.7
	中双糖	1.1		濃口しょうゆ	2.5		人参	10		サラダ油	2		サラダ油	2
ブルーベリー	赤ぶどう酒	1	春雨スープ	上白糖	1.2	小魚入りアーモンド(中のみ)	(冷)さやいんげん	8	ブルーベリー	小麦粉	5	ブルーベリー	こしょう	0.02
	ウスターソース	1		チキンコンソメ	0.5		(乾)ひじき	3		サラダ油	5		カラシ粉	1.1
ブルーベリー	チキンコンソメ	0.5	春雨スープ	赤みそ	3	小魚入りアーモンド(中のみ)	サラダ油	1	ブルーベリー	(レト)がらスープ	3	ブルーベリー	(冷)ブロッコリー	30
	食塩	0.3		テンメンジャン	1		清酒	1		トマトケチャップ	2		トマトケチャップ	2
ブルーベリー	チリパウダー	0.05	春雨スープ	豆板醤	0.1	小魚入りアーモンド(中のみ)	濃口しょうゆ	4	ブルーベリー	ウスターソース	1.7	ブルーベリー	ベーコン(短冊)	5
	湯	30		でんぷん	1		みりん	0.5		ウスターソース	1		とんかつソース	1
ブルーベリー	(乾)海藻ミックス	0.8	春雨スープ	湯	20	小魚入りアーモンド(中のみ)	だし汁	20	ブルーベリー	濃口しょうゆ	1	ブルーベリー	玉葱	40
	(乾)ひじき	0.5		もやし	25		油揚げ	5		赤ぶどう酒	1		チャツネ	1
ブルーベリー	キャベツ	25	春雨スープ	チンゲンサイ	20	小魚入りアーモンド(中のみ)	皮付きかぼちや(2cm)	30	ブルーベリー	食塩	0.7	ブルーベリー	マカロニ(シエル)	7
	きゅうり	15		ゆで塩	0.4		玉葱	20		こしょう	0.04		食塩	0.7
ブルーベリー	人参	5	春雨スープ	ボンレスハム(短冊)卵抜き	7	小魚入りアーモンド(中のみ)	中ねぎ	5	ブルーベリー	こしょう	0.04	ブルーベリー	サラダ油	0.5
	(個)青じそドレッシング	8		キャベツ	15		中みそ	6		チキンコンソメ	0.5		湯	85
ブルーベリー	(個)ブルーベリージャム	15	春雨スープ	玉葱	20	小魚入りアーモンド(中のみ)	白みそ	5	ブルーベリー	湯	85	ブルーベリー	赤ぶどう酒	1
				人参	7		煮干し だし用	4		キャベツ	25		湯	85
ブルーベリー			春雨スープ	中ねぎ	5	小魚入りアーモンド(中のみ)	水	120	ブルーベリー	きゅうり	25	ブルーベリー	こしょう	0.03
				春雨(8~10cm)	5		(個)小魚入りアーモンド	8		(冷)ブロッコリー	15		チキンコンソメ	0.5
ブルーベリー			春雨スープ	(レト)がらスープ	4	小魚入りアーモンド(中のみ)			ブルーベリー	(個)かんきつドレッシング	8	ブルーベリー	ローリエ	0.1
				濃口しょうゆ	0.5								湯	120
ブルーベリー			春雨スープ	サラダ油	0.5	小魚入りアーモンド(中のみ)			ブルーベリー			ブルーベリー		
				チキンコンソメ	0.3									
ブルーベリー			春雨スープ	ごま油	0.1	小魚入りアーモンド(中のみ)			ブルーベリー			ブルーベリー		
				食塩	0.5									
ブルーベリー			春雨スープ	こしょう	0.03	小魚入りアーモンド(中のみ)			ブルーベリー			ブルーベリー		
				湯	130									