

7日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレーピラフ	精白米(自校)	60
	鉄強化米	0.3
	(冷)鶏肉胸皮なし(1×1cm)	12
	(冷)鶏肉もも皮なし(1×1cm)	8
	白ぶどう酒	1
	玉葱	12
	人参	8
	エリンギ カット	5
	(冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
ツナサラダ	食塩	0.65
	こしょう	0.03
	カレー粉	0.7
	チキンコンソメ	0.4
ウインナーと野菜のスープ	ウスターソース	0.7
	牛乳	206
小麦粉	(レト)まぐる油漬	15
	(冷)フロッコリー	15
	きゅうり	20
	(缶)ホールコーン	10
	食酢	3
	サラダ油	1
	上白糖	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	粗挽きウインナー(輪切り)	20
	(冷)白いんげん豆	15
	玉葱	40
	キャベツ	25
	人参	15
	パセリ	0.5
	セロリー	2
	ローリエ	0.1
サラダ油	1	
(レト)がらスープ	4	
白ぶどう酒	1	
チキンコンソメ	0.3	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
湯	80	

8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
	豚肉赤身(3×3cmスライス)	30
豚肉とごぼうの煮物	つきこんにやく	35
	洗いごぼう	35
	人参	15
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1
	濃口しょうゆ	5
	みりん	2
	中双糖	2
	清酒	1.5
	でんぷん	0.5
けんちん汁	だし汁	10
	豆腐	25
	油揚げ	5
	大根	12
	つきこんにやく	7
	人参	5
	干しいたけ(スライス)	0.5
	中ねぎ	5
	濃口しょうゆ	2
	食塩	0.6
ふりかけ(小中のみ)	削り節 だし用	4
	出し昆布	1
	水	120
	(個)大豆ふりかけ	2.5

11日(月)			12日(火)			13日(水)			14日(木)			15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 豚肉と野菜のしょうが炒め 豆腐のみそ汁	精白米(自校)	68	麦ごはん 牛乳 厚揚げの甘酢煮 おかかあえ ひじきのり(小中のみ)	精白米(委託)	60	コッペパン コッペパン 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮 キャベツのソテー 味付小魚(小中のみ)	コッペパン	50	麦ごはん 牛乳 さけの南蛮漬け おひたし 豚汁	精白米(委託)	60	ガーリッククピラフ(麦入り) 牛乳 グリーンサラダ コーンクリームスープ ショコラブッセ(中のみ)	精白米(自校)	55
	精白米(自校)	75		精白米(委託)	70		コッペパン	50		精白米(委託)	70		米粒麦 自校	5
	鉄強化米	0.3		米粒麦 委託	6		牛乳	206		米粒麦 委託	6		鉄強化米	0.3
	牛乳	206		米粒麦 委託	7		鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	30		米粒麦 委託	7		(冷)鶏肉胸皮なし(1×1cm)	15
	豚肉並(3×3cmスライス)	40		牛乳	206		鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	20		(冷)鶏肉もも皮なし(1×1cm)	10		白ぶどう酒	1
	生姜	1.5		豚肉並(3×3cmスライス)	20		ベーコン(短冊)	5		牛乳	206		ベーコン(短冊)	5
	玉葱	30		(冷)厚揚げ(カット)	40		じゃがいも	40		(冷)鮭(2cm角)骨皮なし	50		玉葱	15
	キャベツ	30		玉葱	40		人参	15		清酒	1		人参	5
	人参	10		たけのこ水煮(ホール)	20		人参	15		食塩	0.1		エリンギ カット	5
	サラダ油	2		人参	10		にんにく	1		でんぷん	6		(冷)むき枝豆	3
	濃口しょうゆ	3		ピーマン	5		サラダ油	1		なたね油	5		にんにく	1
	清酒	1		生しいたけ(スライス)	5		トマト水煮	25		中ねぎ	2		サラダ油	1.4
	みりん	0.5		にんにく	0.5		トマトケチャップ 1kg	3		食酢	3.5		バター	0.6
	上白糖	1		サラダ油	1		赤ぶどう酒	1		濃口しょうゆ	2.5		チキンコンソメ	0.5
	豆腐	30		食酢	2		上白糖	0.8		上白糖	2.5		食塩	0.6
	油揚げ	5		上白糖	2.5		ウスターソース	0.7		みりん	0.9		こしょう	0.04
	玉葱	20		濃口しょうゆ	3		チキンコンソメ	0.6		一味	0.01		牛乳	206
しめじ	7	トマトケチャップ 1kg	3	食塩	0.3	水	1.3	キャベツ	30					
中ねぎ	5	清酒	1	こしょう	0.03	小松菜	20	きゅうり	20					
干しわかめ(カット)	0.5	チキンコンソメ	0.5	湯	20	キャベツ	30	(レト)パインアップル	15					
中みそ	7	食塩	0.1	キャベツ	35	人参	8	食酢	2.5					
白みそ	6	でんぷん	1	人参	10	濃口しょうゆ	2	サラダ油	1					
煮干し だし用	4	湯	10	しめじ	15	炒り白ごま	1	上白糖	0.7					
湯	110	キャベツ	30	(缶)ホールコーン	8	豚肉並(3×3cmスライス)	15	食塩	0.25					
		もやし	20	サラダ油	1	もやし	20	こしょう	0.02					
		人参	5	チキンコンソメ	0.2	洗いごぼう	10	ベーコン(短冊)	7					
		花かつお	2	濃口しょうゆ	0.2	人参	10	(缶)クリームコーン	35					
		濃口しょうゆ	2.5	食塩	0.2	つきこんにゃく	7	玉葱	30					
		上白糖	1.5	こしょう	0.03	中ねぎ	5	(レト)白いんげん豆ペースト	6					
		ポン酢	1	味付小魚(個装)	5	麦みそ	9	パセリ	0.5					
		(個)ひじきのり	10			煮干し だし用	4	サラダ油	0.5					
						水	110	(レト)がらスープ	3					
								チキンコンソメ	0.5					
								食塩	0.3					
								こしょう	0.03					
								生クリーム	2					
								調理用牛乳	30					
								湯	70					
								(個)ショコラブッセ	21					

18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
麻婆豆腐 春雨サラダ	豚肉赤身ミンチ	20
	清酒	1
	豆腐	80
	玉葱	35
	人参	10
	生しいたけ(スライス)	5
	中ねぎ	5
	生姜	1
	にんにく	0.8
	サラダ油	1
	トマトケチャップ 1kg	7
	濃口しょうゆ	3.5
	(レト)がらスープ	3
	赤みそ	2
	清酒	1
	三温糖	0.5
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.15
	豆板醤	0.1
	でんぷん	1
	ごま油	0.1
	湯	35
	ロースハム(短冊)卵抜き	7
	春雨(8~10cm)	5
もやし	25	
きゅうり	15	
人参	7	
濃口しょうゆ	3	
食酢	2.5	
上白糖	1.5	
ごま油	1	
からし粉	0.05	

19日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型 コッペパン	コッペパン	30
	コッペパン	30
	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.5
	豚肉並(2×2cmスライス)	15
	(冷)短冊いか(1×4cm)	15
	清酒	1.5
	キャベツ	30
	玉葱	20
	人参	10
	生しいたけ(スライス)	5
	中ねぎ	5
生姜	1	
にんにく	0.1	
サラダ油	2	
とんかつソース	9	
ウスターソース	2.5	
食塩	0.25	
こしょう	0.05	
粉かつお	0.5	
青のり粉	0.2	
(レト)まぐろ油漬	10	
(冷)大豆水煮	12	
キャベツ	20	
(缶)ホールコーン	5	
人参	8	
焙煎ごまドレッシング	9	
清見オレンジ	50	

20日(水)

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 生姜煮	(冷)さばの生姜煮	小50
	(冷)さばの生姜煮	中70
野菜の ごまあえ	もやし	40
	小松菜	20
	人参	7
	炒り白ごま	1
	濃口しょうゆ	2.7
	食酢	0.5
	上白糖	0.4
	豆腐	15
	油揚げ	5
	春大根	30
玉葱	20	
春雨 のみそ汁	中ねぎ	5
	中みそ	6
	白みそ	5
	煮干し だし用	4
	湯	100

21日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯	精白米(自校)	50
	精白米(自校)	55
牛乳	もち米	18
	もち米	20
鶏肉の から揚げ	(乾)小豆	7
	食塩	0.6
	炒り黒ごま	0.7
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	30
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	20
	濃口しょうゆ	2
	清酒	0.7
生姜	0.7	
でんぷん	2	
米粉	4	
なたね油	5	
キャベツ	40	
人参	10	
ゆで塩	0.5	
型抜きかまぼこ(桜)	6	
(冷)豆腐(カット)	20	
玉葱	25	
中ねぎ	5	
たけのこ水煮(短冊切り)	10	
干しわかめ(カット)	0.5	
清酒	1	
食塩	0.4	
濃口しょうゆ	0.5	
削り節 だし用	4	
出し昆布	1	
水	115	
(個)いちごゼリー	50	

22日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
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	牛乳	206
牛肉 (3×3cmスライス)	牛肉(3×3cmスライス)	25
	じゃがいも	50
	玉葱	40
	人参	10
	(冷)むぎ枝豆	5
	(乾)レンズ豆	5
	セロリー	5
	にんにく	0.5
	小麦粉	6
	サラダ油	4
	カレー粉	1
	サラダ油	2
	(レト)がらスープ	4
	赤ぶどう酒	2
トマトケチャップ 1kg	2	
ウスターソース	1.3	
とんかつソース	1	
濃口しょうゆ	1	
チャツネ	1	
チキンコンソメ	0.5	
食塩	0.5	
こしょう	0.04	
湯	90	
キャベツ	20	
きゅうり	25	
人参	10	
(缶)ホールコーン	5	
食酢	3	
サラダ油	1	
上白糖	0.8	
食塩	0.25	
こしょう	0.03	
小煮干し	4	

25日(月)			26日(火)			27日(水)			28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	献立名	食品名	一人当り 正味分量	
コッペパン (袋入り) 牛乳 魚のごま揚げ 海藻サラダ マカロニスープ はっさく (中のみ)	(個)コッペパン	幼・小1 30	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー ビーフンサラダ ミニトマト ローズハム(短冊)卵抜き ビーフン もやし きゅうり 人参 濃口しょうゆ 食酢 上白糖 ごま油 からし粉 ミニトマト	精白米(委託)	60	たけのこごはん 牛乳 きんぴら すいとん汁 野菜マフィン(中のみ)	精白米(自枝)	60	きなこ 茶揚げパン 牛乳 肉団子のスープ 夏みかん サラダ	コッペパン	50	
	(個)コッペパン	小2 40		精白米(委託)	70		鉄強化米	0.3		コッペパン	50	
	(個)コッペパン	小3・4 50		米粒麦 委託	6		(冷)鶏肉胸皮なし(1×1cm)	9		なたね油	4	
	(個)コッペパン	小5 60		米粒麦 委託	7		(冷)鶏肉もも皮なし(1×1cm)	6		三温糖	5	
	(個)コッペパン	小6・中 70		牛乳	206		清酒	1		青大豆きな粉	4	
	牛乳	206		豚肉赤身(3×3cmスライス)	40		油揚げ	5		煎茶(粉末)50g	0.4	
	(冷)赤魚2cm角・皮付骨なし	50		濃口しょうゆ	1		新たけのこ水煮(ホール)	20		食塩	0.01	
	清酒	2		清酒	1		(冷)むき枝豆	5		紙ナフキン	1	
	生姜	1		キャベツ	40		人参	5				
	濃口しょうゆ	1		玉葱	35		濃口しょうゆ	2		牛乳	206	
	食塩	0.2		たけのこ水煮(ホール)	15		清酒	2		(冷)肉だんご	30	
	でんぷん	6		人参	10		食塩	0.5		玉葱	35	
	米粉	4		ピーマン	8		上白糖	0.5		たけのこ水煮(ホール)	10	
	炒り白ごま	3		生姜	1		出し昆布	1		人参	10	
	なたね油	5		にんにく	0.5		牛乳	206		チンゲンサイ	12	
	キャベツ	30		サラダ油	1					生しいたけ(スライス)	4	
	きゅうり	20		赤みそ	2		てんぷら	10		春雨(8~10cm)	3	
	(缶)ホールコーン	5		濃口しょうゆ	1		洗いごぼう	25		生姜	0.5	
	(乾)海藻ミックス	1		清酒	1		つきこんにやく	10		サラダ油	0.5	
	濃口しょうゆ	2		上白糖	0.7		人参	7		(レト)がらスープ	4	
	食酢	2		オイスターソース	0.7		(冷)さやいんげん	6		濃口しょうゆ	2	
	上白糖	1.2		豆板醤	0.05		ごま油	1		清酒	1	
	ごま油	0.5		ごま油	0.5		濃口しょうゆ	2		食塩	0.2	
	サラダ油	0.5					三温糖	1		こしょう	0.03	
	ベーコン(短冊)	5		ローズハム(短冊)卵抜き	7		みりん	1		チキンコンソメ	0.5	
(冷)白いんげん豆	10	ビーフン	5	炒り白ごま	2	湯	120					
玉葱	25	もやし	25									
トマト水煮	20	きゅうり	15	(冷)すいとん	25	キャベツ	35					
人参	10	人参	8	油揚げ	5	きゅうり	15					
マカロニ(シエル)	5	濃口しょうゆ	2.5	大根	20	(レト)夏みかん	20					
パセリ	0.5	食酢	2.5	人参	10	食酢	1.5					
サラダ油	1	上白糖	1.3	中ねぎ	5	(冷)レモン果汁	1					
(レト)がらスープ	4	ごま油	1	中みそ	6	サラダ油	1					
食塩	0.4	からし粉	0.05	白みそ	5	上白糖	1.2					
こしょう	0.03			煮干し だし用	4	食塩	0.3					
チキンコンソメ	0.3	ミニトマト	30	水	110	こしょう	0.03					
濃口しょうゆ	0.5											
湯	120			(個)野菜マフィン	25							
はっさく	50											
紙ナフキン	1											