D 6月

1日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん 牛乳 豚キムチ ナムル	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	牛乳		206
	豚肉並（3×3cm）		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		2.4
	上白糖		0.8
	もやし		40
	きゅうり		15
	ほうれん草		10
	人参		5
	きくらげ（せん切り）		0.3
	炒り白ごま		1
	（個）棒々鶏ドレッシング		8

2日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 さばの梅煮 きゅうりのあえもの 春大根のみそ汁 しじみの佃煮（小中のみ）	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
	（冷）さば梅煮		幼少50
	（冷）さば梅煮		中70
	きゅうり		30
	キャベツ		30
	人参		5
	炒り白ごま		1
	（個）和風ドレッシング		10
	豆腐		15
	油揚げ		5
	春大根		30
	玉葱		15
	人参		5
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	白みそ		5
	煮干し だし用		4
	水		100
	（レト）しじみ佃煮		10

3日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
セルフスラッピージョー 卵とコーンのスープ チーズ（小中のみ）	コッペパン		50
	牛乳		206
	豚肉並ミンチ		20
	牛肉ミンチ		10
	（レト）ひきわり大豆		15
	玉葱		20
	人参		10
	ピーマン		4
	にんにく		0.3
	トマト水煮		5
	トマトケチャップ		8
	ウスターソース		2
	赤ぶどう酒		0.5
	食塩		0.2
	小麦粉		1
	サラダ油		0.5
	キャベツ		40
	人参		10
	ゆで塩		0.5
	玉葱		20
	鶏卵		20
	（缶）ホールコーン		12
	（缶）クリームコーン		20
	小松菜		10
	ローリエ		0.1
	（レト）がらスープ		4
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	湯		110
	（個）スティックチーズ		10

6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	豚肉赤身ミンチ		25
	清酒		1
	豆腐		80
	玉葱		35
	人参		10
	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		5
	濃口しょうゆ		3.5
	（レト）がらスープ		3
	赤みそ		3
	清酒		1
	三温糖		0.5
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.1
	豆板醤		0.1
	でんぷん		1
	ごま油		0.1
	湯		35
きゅうりのサラダ	もやし		30
	きゅうり		25
	人参		5
	炒り白ごま		1
	（個）棒々鶏ドレッシング		8

7日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
いり黒豆の炊きこみごはん	精白米（自校）		60
	牛肉（2×2cmスライス）		15
	炒り黒豆		8
	油揚げ		5
	人参		7
	サラダ油		0.8
	濃口しょうゆ		3
	清酒		2
	上白糖		1.5
	食塩		0.5
牛乳	牛乳		206
茎わかめのきんぴら	てんぷら		10
	（乾）茎わかめ（カット）		1.2
	たけのこ水煮（ホール）		15
	洗いごぼう		10
	つきこんにゃく		10
	人参		7
	ごま油		1
	濃口しょうゆ		3
	中双糖		1.6
	みりん		1
	だし汁		5
月菜汁	（冷）根菜入りつくね		20
	玉葱		15
	小松菜		10
	人参		5
	中ねぎ		5
	薄口しょうゆ		2
	清酒		1
	みりん		0.5
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		140

8日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
中華どんぶり（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
しゃものから揚げ	豚肉並（3×3cmスライス）		20
	生姜		2
	清酒		1
	（レト）うずら卵		25
	キャベツ		40
	玉葱		30
	たけのこ水煮（ホール）		15
	人参		10
	中ねぎ		5
	サラダ油		1
	（レト）がらスープ		3
	濃口しょうゆ		1.7
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.5
	こしょう		0.06
	でんぷん		1
	ごま油		0.5
	湯		50
もやしのサラダ	（冷）ししゃも		20
	でんぷん		4
	なたね油		4
	もやし		30
	チンゲンサイ		15
	きゅうり		10
	人参		5
	（個）棒々鶏ドレッシング		8

9日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒糖パン	黒糖パン（丸型）		50
	黒糖パン（丸型）		50
	粉黒糖		7.5
	粉黒糖		7.5
牛乳	牛乳		206
豚肉の角煮	豚肉赤身（3cm角）		30
	豚肉並（3cm角）		20
	サラダ油		1
	（乾）早煮昆布（カット）		0.8
	生姜		0.8
	にんにく		0.3
	濃口しょうゆ		2.5
	中双糖		2
	清酒		2.5
	だし汁		15
ゴーヤチャンプルー	ベーコン（短冊）		5
	豆腐		15
	キャベツ		25
	もやし		15
	ゴーヤ		15
	人参		7
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		0.8
	ごま油		0.5
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.2
	こしょう		0.03
	花かつお		0.5
わかめのスープ	玉葱		40
	人参		10
	しめじ		7
	中ねぎ		5
	干しわかめ（カット）		0.8
	（レト）がらスープ		1.5
	清酒		1
	濃口しょうゆ		0.8
	チキンコンソメ		0.1
	食塩		0.4
	削り節　だし用		5
	湯		140

10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
肉じゃが	豚肉並（3×3cmスライス）		25
	じゃがいも		80
	玉葱		50
	つきこんにゃく		25
	人参		10
	（冷）さやいんげん		5
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		4
	中双糖		3
	清酒		3
	食塩		0.1
	湯		5
和風ドレッシングあえ	きゅうり		15
	人参		5
	小松菜		10
	もやし		30
	（個）和風ドレッシング		8
ちりめんの甘酢煮	上乾ちりめん		4
	食酢		1
	ポン酢		1
	三温糖		1.2
	炒り白ごま		0.4

13日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
とりめし	精白米（自校）		60
	鉄強化米		0.3
	(冷)鶏肉胸・皮なし(1×1cm)		15
	(冷)鶏肉もも・皮なし(1×1cm)		10
	ごぼう(ささがき・小さめ)		7
	人参		7
	(冷)むき枝豆		5
	サラダ油		1.5
	濃口しょうゆ		2.5
	清酒		1.5
	上白糖		1.2
	食塩		0.5
	出し昆布		1
牛乳	牛乳		206
切り干し大根の煮物	てんぷら		7
	人参		10
	切干し大根		8
	炒り白ごま		1
	(乾)刻み昆布		0.5
	ごま油		0.5
	濃口しょうゆ		2
	みりん		1
	上白糖		0.5
	だし汁		20
だご汁	(冷)すいとん		25
	かまぼこスライス		7
	油揚げ		7
	つきこんにゃく		10
	中ねぎ		5
	しめじ		5
	濃口しょうゆ		2
	食塩		0.4
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		130
日向夏ゼリー	(個)日向夏ゼリー		50

14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
豚肉の梅みそいため	豚肉並（3×3cmスライス）		45
	生姜		0.5
	玉葱		45
	人参		10
	しめじ		7
	中ねぎ		5
	サラダ油		2
	ねり梅		7
	上白糖		2
	赤みそ		1.5
	濃口しょうゆ		1
	清酒		1
	炒り白ごま		1
粉ふきいも	じゃがいも		50
	ゆで塩		1.1
けんちん汁	豆腐		25
	油揚げ		7
	洗いごぼう		13
	つきこんにゃく		10
	人参		7
	中ねぎ		5
	濃口しょうゆ		2
	食塩		0.5
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		120

15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	牛乳		206
チキンのトマト煮	鶏肉胸・皮なし（2×2cm）		24
	鶏肉もも・皮なし（2×2cm）		16
	ベーコン（短冊）		5
	じゃがいも		40
	玉葱		40
	ズッキーニ		15
	人参		10
	にんにく		1
	オリーブ油		1
	トマト水煮		25
	トマトケチャップ		3
	赤ぶどう酒		1
	上白糖		0.8
	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
野菜サラダ	キャベツ		30
	きゅうり		20
	人参		5
	(缶)ホールコーン		5
	(個)イタリアンドレッシング		8
オレンジ	オレンジ		50

16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
かたくちいわしの南蛮漬け	(冷)かたくちいわし澱粉付		35
	なたね油		4
	細ねぎ		2
	食酢		3.5
	濃口しょうゆ		2.5
	上白糖		2.5
	みりん		0.9
	一味		0.01
	水		1.3
小松菜の和風ドレッシングあえ	小松菜		25
	キャベツ		20
	きゅうり		10
	人参		5
	(個)和風ドレッシング		8
豆腐のみそ汁	豆腐		30
	油揚げ		5
	玉葱		20
	干しわかめ(カット)		0.8
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	白みそ		5
	煮干し　だし用		4
	水		120

17日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ガーリックピラフ（麦入り）	精白米（自校）		55
	米粒麦　自校		5
	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		15
	人参		5
	エリンギ(カット)		5
	(冷)むき枝豆		5
	にんにく		1
	サラダ油		1.4
	バター		0.8
	チキンコンソメ		0.7
	食塩		0.8
	こしょう		0.03
牛乳	牛乳		206
ひじきサラダ	キャベツ		20
	きゅうり		20
	人参		5
	(缶)ホールコーン		5
	(乾)ひじき		0.8
	(個)焙煎ごまドレッシング		8
ズッキーニのスープ	ベーコン（短冊）		10
	(冷)白いんげん豆		10
	玉葱		25
	じゃがいも		25
	ズッキーニ		15
	人参		10
	セロリ		1
	サラダ油		0.5
	トマト水煮		15
	(レト)がらスープ		4
	チキンコンソメ		0.3
	赤ぶどう酒		1
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	ローリエ		0.1
	湯		120
ヨーグルト	(個)ヨーグルト　鉄分強化		70

20日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ガパオライス（麦ごはん） 牛乳 ビーフンスープ 冷凍みかん	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
	豚肉赤身ミンチ		25
	鶏肉　ひき肉		25
	玉葱		40
	なす		15
	赤パプリカ		9
	黄パプリカ		9
	ピーマン		8
	にんにく		0.5
	スイートバジル　乾燥		0.04
	サラダ油		1
	みりん		2
	濃口しょうゆ		2.5
	オイスターソース		1
	清酒		1
	上白糖		0.9
	食塩		0.4
	こしょう		0.02
	でんぷん		1
	ごま油		0.7
	ボンレスハム（短冊）卵抜き		7
	（レト）うずら卵		25
	キャベツ		15
	玉葱		15
	チンゲンサイ		10
	人参		7
	ビーフン		5
	（レト）がらスープ		4
	濃口しょうゆ		0.5
	サラダ油		0.5
	チキンコンソメ		0.3
	ごま油		0.1
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	湯		130
	（個）冷凍みかん		80

21日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 たちうおのから揚げ 夏野菜のサラダ コンソメスープ	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	（冷）太刀魚　澱粉付き		45
	なたね油		5
	食塩		0.1
	きゅうり		30
	アスパラガス		10
	（缶）ホールコーン		10
	（個）焙煎ごまドレッシング		8
	ベーコン（短冊）		5
	じゃがいも		25
	玉葱		30
	キャベツ		20
	人参		10
	セロリ		5
	ローリエ		0.1
	サラダ油		0.5
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	（レト）がらスープ		4
	湯		100

22日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 厚揚げとなすのみそ炒め 和風サラダ かえりアーモンド	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
	豚肉赤身ミンチ		15
	清酒		2
	生姜		0.6
	にんにく		0.2
	なす		25
	なたね油		2
	（冷）厚揚げ（カット）		50
	玉葱		30
	人参		10
	たけのこ水煮（ホール）		8
	チンゲンサイ		10
	中ねぎ		5
	ごま油		1
	赤みそ		3
	濃口しょうゆ		2.2
	中双糖		2
	チキンコンソメ		0.6
	でんぷん		1
	豆板醤		0.03
	湯		20
	もやし		25
	小松菜		20
	きゅうり		15
	人参		5
	（個）和風ドレッシング		8
	かえり		5
	アーモンド（四つ割）		4
	上白糖		1
	濃口しょうゆ		0.3
	みりん		1
	水		1

23日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
わかめごはん（麦入り） 牛乳 豚肉とごぼうの煮物 きゅうりと小松菜のあえもの	精白米（自校）		62
	精白米（自校）		68
	米粒麦　自校		6
	米粒麦　自校		7
	鉄強化米		0.3
	炊き込みわかめ		1.9
	牛乳		206
	豚肉並（2×2cmスライス）		35
	洗いごぼう		35
	板こんにゃく		30
	人参		15
	（冷）さやいんげん		7
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		4
	みりん		2
	中双糖		2
	清酒		1.5
	でんぷん		0.5
	湯		8
	きゅうり		20
	キャベツ		20
	小松菜		15
	人参		5
	（個）ゆずかつおドレッシング		8

24日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
野菜たっぷりカレーライス（麦ごはん） 牛乳 海藻サラダ	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
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		15
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		10
	じゃがいも		35
	玉葱		35
	トマト水煮		15
	なす		15
	なたね油		2
	人参		10
	（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
	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
	チキンコンソメ		0.5
	こしょう		0.04
	湯		85
	（乾）海藻ミックス		1
	キャベツ		30
	きゅうり		15
	（缶）ホールコーン		7
	（個）青じそドレッシング		8

27日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
小型コッペパン　牛乳　海の幸スパゲティ　イタリアンサラダ	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
	ベーコン（短冊）		8
	（冷）短冊いか（1×4cm）		15
	（冷）むきえび		10
	白ぶどう酒		2
	玉葱		40
	しめじ		8
	人参		12
	にんにく		0.3
	トマト水煮		30
	粉チーズ		3
	サラダ油		2
	トマトケチャップ		5
	赤ぶどう酒		5
	ウスターソース		1
	上白糖		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.05
	チキンコンソメ		0.3
	一味		0.01
	キャベツ		25
	きゅうり		25
	（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

28日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　さばの生姜煮　ゆず香あえ　みそ汁	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
	（冷）さばの生姜煮		幼小50
	（冷）さばの生姜煮		中70
	もやし		25
	キャベツ		15
	きゅうり		15
	人参		5
	炒り白ごま		1
	（個）ゆずかつおドレッシング		8
	油揚げ		7
	大根		20
	玉葱		15
	人参		10
	中ねぎ		5
	干しわかめ（カット）		0.6
	中みそ		6
	白みそ		5
	煮干し　だし用		4
	水		120

29日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ゆかりごはん（麦入り）　牛乳　高野豆腐のうま煮　和風ドレッシングあえ	精白米（自校）		62
	精白米（自校）		68
	米粒麦　自校		6
	米粒麦　自校		7
	赤じそ粉		2
	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
	高野豆腐（サイコロ）		15
	玉葱		40
	人参		10
	（冷）さやいんげん		7
	濃口しょうゆ		3
	三温糖		2.5
	食塩		0.2
	削り節　だし用		2
	湯		50
	キャベツ		30
	小松菜		20
	人参		5
	きゅうり		10
	炒り白ごま		1
	（個）和風ドレッシング		8

30日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　ハンバーグきのこソースかけ　ゆで野菜　マカロニスープ	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	（冷）ハンバーグ鉄強化・減塩		幼小60
	（冷）ハンバーグ鉄強化・減塩		中80
	玉葱		8
	エリンギ（カット）		5
	しめじ		5
	生姜		0.3
	にんにく		0.1
	サラダ油		0.8
	トマトケチャップ		11
	トマトピューレ		6
	ウスターソース		1.2
	みりん		0.7
	上白糖		0.7
	濃口しょうゆ		0.5
	水		8
	（冷）ブロッコリー		25
	キャベツ		20
	ゆで塩		0.5
	ベーコン（短冊）		5
	キャベツ		30
	マカロニ（シエル）		7
	玉葱		30
	人参		10
	セロリ		5
	サラダ油		0.5
	ローリエ		0.1
	（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
	湯		120

献立名	食品名		一人当り正味分量