







19日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
中華 風炊き 込み 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	
	清酒	4	
	濃口しょうゆ	4	
	上白糖	0.8	
	食塩	0.4	
	牛乳	206	
	中華 あえ	もやし	40
		きゅうり	15
人参		10	
(個)中華ドレッシング		8	
う ず ら 卵 と チ ン ゲ ン サ イ の ス ー プ	ベーコン(短冊)	5	
	(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	
チキンコンソメ	0.3		
ごま油	0.5		
桃 の 杏 仁 豆 腐	湯	120	
	(個)桃の杏仁豆腐	40	

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
	(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
	炒り白ごま	1
	(個)和風ドレッシング	8
	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	
ご ま あ え 豚 汁	中ねぎ	5
	麦みそ	9
	煮干し だし用	4
	水	110