

7日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カ レ ー ラ イ ス	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
牛 乳	牛乳	206
	牛肉(3×3cmスライス)	20
牛 乳	(乾)レンズ豆	5
	皮むきじゃがいも(2cm)	50
に ん じ ん サ ラ ダ 小 魚 ア ー モ ン ド (小のみ) ヨ ー グ ル ト (中のみ)	皮むき玉葱	40
	人参	10
	セロリー	5
	(冷)むき枝豆	5
	トマト水煮	5
	おろしにんにく	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉	5.5
	サラダ油	4.5
	カレー粉	1
	(レト)がらスープ	3
	ウスターソース	3
	赤ふどう酒	2
	トマトケチャップ 1kg	2
とんかつソース	1	
濃口しょうゆ	1	
チャツネ	1	
食塩	0.8	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ	0.5	
湯	90	
人参	20	
(冷)さやいんげん	20	
(レト)まぐろ油漬	7	
すだち酢	1.5	
濃口しょうゆ	1.8	
上白糖	1.2	
(個)小魚入りアーモンド	8	
(個)ヨーグルト 鉄分強化	70	

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
	(冷)きびなごカリカリフライ	35
き び な ご の カ リ カ リ 揚 げ	なたね油 ローリー	6
	小松菜	17
	太もやし	28
	人参	5
	味付けもみのり	1.2
	濃口しょうゆ	1.2
	春大根	30
	人参	7
	油揚げ	7
	干しわかめ(カット)	0.5
磯 香 あ え 春 大 根 の み そ 汁	中ねぎ	3
	中みそ	5
	白みそ	2
	煮干し だし用	3
	湯	100

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
コッ ペ パ ン 牛 乳 ポ ト フ ア ー モ ン ド サ ラ ダ	コッペパン	50	麦 ご は ん 牛 乳 高 野 豆 腐 の 煮 物 小 松 菜 の お ひ た し 納 豆	精白米(委託)	60	た け の こ こ は ん 牛 乳 茎 わ か め の 含 煮 キ ャ ベ ツ の み そ 汁 コ コ ア ワ ツ フ ル (中 の み)	精白米(自校)	60	麦 ご は ん 牛 乳 さ ば の み そ 煮 ゆ か り あ え 切 干 大 根 煮	コッペパン	50	コ ッ ペ パ ン 牛 乳 ポ ー ク ビ ー ン ズ ア ス パ ラ ガ ス サ ラ ダ ヨ ー グ ル ト (中 の み)	コッペパン	50
	コッペパン	50		精白米(委託)	70		鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	9		精白米(委託)	70		コッペパン	50
	牛乳	206		米粒麦 委託	6		鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	6		米粒麦 委託	6		牛乳	206
	(冷蔵)ミニウインナー	20		米粒麦 委託	7		清酒	0.2		米粒麦 委託	7		牛乳	206
	皮むきじゃがいも(2cm)	40		牛乳	206		(冷)油揚げ カット	3		牛乳	206		豚肉並(3×3cmスライス)	22
	皮むき玉葱	25		高野豆腐の煮物	20		たけのこ水煮(カット)	20		(冷)さばのみそ煮	小50		赤ぶどう酒	2
	キャベツ	20		豚肉並(2×2cmスライス)	20		人参	3		(冷)さばのみそ煮	中70		(冷)白いんげん豆	30
	人参	10		清酒	1		(冷)むき枝豆	3		小松菜	17		皮むきじゃがいも(2cm)	40
	サラダ油	1		高野豆腐(サイコロ)	12		薄口しょうゆ	2.5		人參	10		皮むき玉葱	40
	(レト)がらスープ	3		皮むき玉葱	30		みりん	1		食塩	0.7		人参	10
	チキンコンソメ	0.6		人参	10		食塩	0.5		出し昆布	0.5		パセリ	0.8
	食塩	0.5		(冷)さやいんげん	7		サラダ油	0.35		サラダ油	5		トマト水煮	10
	こしょう	0.03		干しいたけ(スライス)	1		牛乳	206		赤じそ粉	0.5		サラダ油	1
	ローリエ	0.1		濃口しょうゆ	3.3		てんぷら	6		濃口しょうゆ	1		トマトケチャップ 1kg	3
	湯	80		三温糖	1.9		れんこん(いちょう5mm)	15		てんぷら	10		上白糖	0.5
	れんこん(いちょう3mm)	25		食塩	0.2		ごぼう(ささがき)	20		油揚げ	7		ウスターソース	0.7
	きゅうり	20		サラダ油	1		(乾)茎わかめ(カット)	1.8		人参	7		チキンコンソメ	0.6
	(レト)ホールコーン	7		湯	60		炒り白ごま	1		切干し大根	5		食塩	0.5
	食酢	2		小松菜	17		ごま油	0.7		干しいたけ(スライス)	0.5		こしょう	0.05
	サラダ油	0.5		太もやし	28		濃口しょうゆ	2.5		(冷)さやいんげん	5		湯	40
濃口しょうゆ	2	人参	5	中双糖	1.2	サラダ油	1	アスパラガス	20					
上白糖	1	濃口しょうゆ	1.2	みりん	0.4	濃口しょうゆ	3	きゅうり	20					
アーモンド(刻み)	1.5	花かつお(碎片)	1	だし汁	10	中双糖	1.2	(レト)ホールコーン	7					
		(個)納豆	小20	(冷)豆腐(カット)	20	みりん	0.5	サラダ油	1.5					
		(個)納豆	中30	油揚げ	8	清酒	1	上白糖	1					
				キャベツ	20	ごま油	0.2	食酢	1.5					
				中ねぎ	3	水	15	食塩	0.2					
				中みそ	5			こしょう	0.02					
				白みそ	2			(個)ヨーグルト 鉄分強化	70					
				削り節 だし用	3									
				出し昆布	1									
				湯	100									
				(個)ココアワッフル 鉄分強化	28									

18日(月)			19日(火)			20日(水)			21日(木)			22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
麦ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツの昆布あえ 清見オレンジ	精白米(委託)	60	赤飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ すまし汁 ミニトマト いちごゼリー	精白米(自校)	60	麦ごはん 牛乳 豚肉とごぼうの煮物 野菜のごまあえ	精白米(委託)	60	キムチごはん 牛乳 ナムル 豆腐のスープ 黒ごまプリン	精白米(自校)	60	中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 かぼちゃのフライ	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70		もち米	12		精白米(委託)	70		鉄強化米	0.3		精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6		炊き込み赤飯の素	17		米粒麦 委託	6		豚肉並(2×2cmスライス)	15		米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7		食塩	0.15		米粒麦 委託	7		おろし生姜	0.8		米粒麦 委託	7
	牛乳	206		炒り白ごま	0.7		牛乳	206		薄口しょうゆ	1.2		牛乳	206
	豚肉赤身(2×2cmスライス)	30		サラダ油	0.2		豚肉並(2×2cmスライス)	30		上白糖	0.8		豚肉並(3×3cmスライス)	25
	清酒	1		牛乳	206		(冷)大豆水煮	15		白菜キムチ(ごはん用)	20		おろし生姜	0.2
	皮むきじゃがいも(2cm)	70		鶏肉もも・皮なし(唐揚げ用)	50		つきこんにやく(ハーフ)	20		人参	5		濃口しょうゆ	1.2
	皮むき玉葱	40		濃口しょうゆ	1.5		ごぼう(斜め切り)	30		(冷)むき枝豆	3		清酒	1
	つきこんにやく(ハーフ)	20		清酒	1.5		人参	13		ごま油	0.1		清酒	1
	人参	15		食塩	0.2		(冷)さやいんげん	7		チキンコンソメ	0.3		薄口しょうゆ	2.7
	(冷)むき枝豆	5		こしょう	0.02		サラダ油	1		牛乳	206		なると	15
	サラダ油	1		ガーリックパウダー	0.1		濃口しょうゆ	4.5		チキンコンソメ	20		皮むき玉葱	20
	濃口しょうゆ	3.5		でんぷん	8		清酒	1		牛乳	206		人参	8
	中双糖	2		米粉	3		みりん	0.5		太もやし	25		干しいたけ(スライス)	0.5
	でんぷん	0.5		なたね油 ローリー	5		中双糖	1.5		きゅうり	20		たけのこ水煮(短冊切り)	10
	湯	10		型抜きかまぼこ(桜)	12		湯	20		人参	5		サラダ油	1
キャベツ	20	新たけのこ水煮(カット)	15	キャベツ	20	棒々鶏ドレッシング	4.5	ごま油	0.5					
太もやし	25	えのきたけ カット	7	太もやし	25	(冷)豆腐(カット)	30	(レト)がらスープ	3					
塩ふき昆布	0.5	干しわかめ(カット)	0.5	人参	5	ベーコン(短冊)	5	濃口しょうゆ	1.5					
濃口しょうゆ	1.2	中ねぎ	3	濃口しょうゆ	1.2	皮むき玉葱	25	チキンコンソメ	0.4					
炒り白ごま 500g	1	清酒	1	炒り白ごま 500g	1	しめじ	5	食塩	0.4					
(個)清見オレンジ(1/4)	50	濃口しょうゆ	0.7	すりごま	1	中ねぎ	5	こしょう	0.06					
		食塩	0.4			(レト)がらスープ	3	でんぷん	1.5					
		削り節 だし用	3			チキンコンソメ	0.4	湯	40					
		出し昆布	1			濃口しょうゆ	2	(冷)かぼちゃフライ	52					
		水	110			食塩	0.3	なたね油 ローリー	7					
		ミニトマト(35個・43個入り)	30			こしょう	0.03							
		(個)いちごゼリー	50			でんぷん	0.1							
						ごま油	0.1							
						湯	100							
						(個)黒ごまプリン	40							

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
ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツのたくあんあえ ひじきのり	精白米(自校)	68	小型 コッペパン	コッペパン	30	麦 ごはん	精白米(委託)	60	コッ ペパン	コッペパン	50
	精白米(自校)	75		コッペパン	30		精白米(委託)	70		コッペパン	50
	牛乳	206		牛乳	206		米粒麦 委託	6		牛乳	206
	牛肉ミンチ	10				牛乳	牛乳	206	牛乳	豚肉並(2×2cmスライス)	10
	豚肉並ミンチ	15		スパゲティ(ハーフ)	35				牛乳	白ぶどう酒	1
	清酒	1		ゆで塩	1.3	さ ご し	(冷)さごし	小50	チャ ウ ダ ー	ベーコン(短冊)	15
	皮むきじゃがいも(2cm)	70	牛乳	サラダ油	1		(冷)さごし	中60		皮むきじゃがいも(2cm)	30
	皮むき玉葱	40		牛肉ミンチ	15		でんぶん	4		皮むき玉葱	35
	つきこんにやく(ハーフ)	20	スパゲティ	豚肉並ミンチ	15		米粉	1		人参	10
	人参	15	イミ	皮むき玉葱	35		なたね油 ローリー	7		しめじ	5
	(冷)むき枝豆	5	ト	エリンギ(カット)	10		(冷)レモン果汁	3.5		(冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1	ソー	ドライパセリ	0.03		はちみつ	1.5		サラダ油	0.5
	濃口しょうゆ	3.6	ス	おろしにんにく	0.3		濃口しょうゆ	2.8		サラダ油	1
	中双糖	1.8	ミ	サラダ油	1		上白糖	1.5		バター	2
	湯	8	ト	トマトピューレ	13	ス	みりん	0.7		小麦粉	2
	キャベツ	20	ソー	トマトケチャップ 1kg	7	ス	でんぶん	0.2		調理用牛乳	20
	太もやし	25	ス	赤ぶどう酒	4	い	湯	5		ピザ用チーズ	3
	人参	5	グ	ウスターソース	1.5	ん	(冷)さやいんげん	20		チキンコンソメ	0.6
	たくあん(刻み)	5	リ	チキンコンソメ	0.3	げ	れんこん(いちよう3mm)	15		食塩	0.3
	濃口しょうゆ	1.2	ン	食塩	0.2	ん	人参	5		こしょう	0.02
	炒り白ごま 500g	1	サ	こしょう	0.05	の	濃口しょうゆ	2.3		ローリエ	0.1
(個)ひじきのり	10	ラ	キャベツ	20	ご	食酢	2		湯	50	
		ダ	きゅうり	20	ま	上白糖	1		キャベツ	20	
			人参	5	酢	炒り白ごま 500g	1		アスパラガス	20	
			サラダ油	1	あ	すりごま	1		(レト)まぐる油漬	7	
			上白糖	1	え				(レト)ホールコーン	7	
			食酢	0.7	汁	(冷)豆腐(カット)	30		かんきつドレッシング	4.5	
			食塩	0.3		えのきたけ(カット)	15				
			こしょう	0.02		干しわかめ(カット)	0.5		(個)いちごジャム&マーガリン	16	
			(個)チーズ 鉄強化	15		中ねぎ	5				
						清酒	1				
						濃口しょうゆ	1				
						食塩	0.3				
						削り節 だし用	3				
						出し昆布	1				
						水	100				
						(個)柏餅	30				