2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
小いわしの三杯	小いわし		35
	なたね油　ローリー		6
	食酢		3.8
	濃口しょうゆ		2.5
	上白糖		3
	湯		4
たくあんあえ	キャベツ		20
	太もやし		20
	たくあん（刻み）		7
	濃口しょうゆ		1
	炒り白ごま　500g		1
ふしめん汁	ふしめん		7
	（冷）油揚げ（カット）		7
	人参		10
	えのきたけ（1/2カット）		10
	中ねぎ		5
	中みそ		5
	白みそ		2
	煮干し　だし用		3
	水		105

6日（金）

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
チリコンカーン	豚肉並ミンチ		20
	（冷）金時豆		20
	皮むき玉葱		55
	皮むきじゃがいも（2cm）		50
	人参		10
	パセリ		0.8
	トマト水煮		10
	おろしにんにく		1
	サラダ油		1
	トマトケチャップ		5
	中双糖		1
	ウスターソース		1.2
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.3
	チリパウダー		0.1
	湯		30
にんじんサラダ	人参		20
	きゅうり		20
	（レト）まぐろ油漬		7
	かんきつドレッシング		4.5
チョコ大豆クリーム	（個）チョコ大豆クリーム		小10
	（個）チョコ大豆クリーム		中15

9日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ひじきごはん　牛乳　切り干し大根の含め煮　豆腐のみそ汁　ココアワッフル（中のみ）	精白米（自校）		60
	鉄強化米		0.3
	牛肉（2×2cmスライス）		15
	（冷）油揚げ（カット）		5
	切りこんにゃく		5
	人参		5
	（冷）むき枝豆		5
	（乾）ひじき		1
	サラダ油		0.5
	出し昆布		0.5
	薄口しょうゆ		2.2
	濃口しょうゆ		0.6
	清酒		2.3
	上白糖		1
	食塩		0.6
	牛乳		206
	てんぷら		15
	（冷）油揚げ（カット）		5
	切干し大根		6
	人参		7
	（冷）さやいんげん		5
	炒り白ごま		0.5
	ごま油		0.5
	濃口しょうゆ		3
	みりん		1.5
	清酒		1
	上白糖		1
	だし汁		15
	（冷）豆腐（カット）		30
	皮むき玉葱		20
	人参		5
	干しわかめ（カット）		0.3
	中みそ		5
	白みそ		2
	削り節　だし用		3
	出し昆布		1
	湯		100
	（個）ココアワッフル　鉄強化		28

10日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　厚揚げとたけのこの煮物　ポン酢和え　あさりの佃煮	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
	豚肉並（2×2cmスライス）		30
	清酒		1
	おろし生姜		0.1
	（冷）厚揚げ（カット）		30
	たけのこ水煮（乱切り）		25
	ごぼう（斜め切り）		20
	人参		15
	しめじ		10
	（冷）むき枝豆		7
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		4.7
	中双糖		2.5
	ごま油		0.2
	水		20
	小松菜		17
	太もやし		28
	ポン酢		0.7
	濃口しょうゆ		1.5
	上白糖		0.7
	炒り白ごま　500g		1
	（個）あさり佃煮		8

11日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
きなこっ茶揚げパン　牛乳　春大根のポトフ　かみかみサラダ	コッペパン		50
	コッペパン		70
	なたね油　ローリー		7
	青大豆きな粉		3
	煎茶（粉末）		0.4
	上白糖		4
	食塩		0.01
	紙ナフキン		1
	牛乳		206
	鶏肉胸・皮なし（2×2cm）		15
	鶏肉もも・皮なし（2×2cm）		10
	春大根		35
	皮むき玉葱		40
	キャベツ		25
	人参		7
	サラダ油		1
	（レト）がらスープ		3
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.4
	ローリエ		0.1
	湯		85
	さきいか		3
	れんこん（いちょう切り）		17
	きゅうり		20
	人参		5
	（レト）ホールコーン		7
	棒々鶏ドレッシング		5

12日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　焼き豆腐のみそそぼろ煮　小松菜のあえもの　ヨーグルト	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
	豚肉並ミンチ		15
	（冷）焼き豆腐（カット）		65
	皮むき玉葱		40
	人参		10
	干ししいたけ（スライス）		0.8
	（冷）むき枝豆		7
	おろし生姜		0.3
	おろしにんにく		0.2
	ごま油		1
	赤みそ		5
	清酒		3
	濃口しょうゆ		2.1
	三温糖		2
	でんぷん		0.5
	湯		20
	小松菜		17
	太もやし		28
	人参		5
	濃口しょうゆ		1.7
	すだち酢		2
	上白糖		1.5
	（個）ヨーグルト　鉄強化		70

13日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　さばの塩焼き　磯香和え　じゃがいものみそ汁	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		小50
	（冷）さば		中70
	清酒		1
	食塩		0.3
	キャベツ		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
	皮むきじゃがいも（2cm）		20
	人参		10
	油揚げ		10
	中ねぎ		5
	中みそ		5
	白みそ		2
	煮干し　だし用		3
	水		105

16日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
米粉パン　牛乳　ポークチャウダー　アスパラガスのサラダ　小魚入りアーモンド	米粉パン		50
	牛乳		206
	豚肉並（2×2cmスライス）		10
	白ぶどう酒		1
	ベーコン（短冊）		15
	皮むきじゃがいも（2cm）		30
	皮むき玉葱		40
	人参		10
	しめじ		8
	（冷）むき枝豆		5
	サラダ油		0.5
	サラダ油		1
	バター		2
	小麦粉		2
	調理用牛乳		20
	生クリーム		1
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	ローリエ		0.1
	湯		50
	アスパラガス		15
	きゅうり		25
	人参		5
	食酢		1.5
	サラダ油		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	上白糖		0.5
	（個）小魚入りアーモンド		8

17日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
えんどうごはん　牛乳　高野豆腐の煮もの　アーモンド和え　プリン	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	（冷）むきえんどう		12
	清酒		2.1
	食塩		1
	出し昆布		0.5
	牛乳		206
	豚肉並（2×2cmスライス）		20
	清酒		1
	高野豆腐（サイコロ）		15
	皮むき玉葱		30
	人参		10
	干ししいたけ（スライス）		1
	（冷）むき枝豆		7
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		3.4
	三温糖		2.2
	食塩		0.3
	湯		60
	きゅうり		20
	太もやし		25
	人参		5
	濃口しょうゆ		2.5
	食酢		2
	上白糖		0.8
	アーモンド（刻み）		1.2
	アーモンド（粉）		1.2
	（個）プリン　鉄強化		60

18日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
みそラーメン　牛乳　小えびのから揚げ　ミニトマト　野菜マフィン（中のみ）	（個）中華そば		150
	（個）中華そば		200
	（個）中華そば		201
	豚肉並（3×3cmスライス）		20
	清酒		1
	濃口しょうゆ		1
	太もやし		25
	キャベツ		20
	人参		10
	太ねぎ		2
	（レト）ホールコーン		5
	おろしにんにく		0.7
	ごま油		1
	赤みそ		7
	（レト）がらスープ		3
	清酒		1.5
	上白糖		1.2
	チキンコンソメ		0.8
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	湯		125
	牛乳		206
	（冷）小えび殻付　澱粉付		30
	なたね油　ローリー		6
	ミニトマト（35個・43個入り）		30
	（個）野菜マフィン		25

19日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん 72　牛乳　肉じゃが　春大根のあえもの　ふりかけ	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.3
	牛乳		206
	牛赤肉（3×3cmスライス）		25
	清酒		1
	皮むきじゃがいも（2cm）		70
	皮むき玉葱		40
	つきこんにゃく（ハーフ）		20
	人参		15
	（冷）さやいんげん		5
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		3.7
	中双糖		1.7
	でんぷん		0.5
	湯		10
	春大根		25
	きゅうり		20
	人参		5
	和風ドレッシング		4.5
	（個）野菜ふりかけ		2.5

20日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め　ごまドレッシングあえ　納豆（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
	豚肉並ミンチ		15
	清酒		2
	（冷）厚揚げ（カット）		50
	皮むき玉葱		30
	チンゲンサイ		20
	人参		10
	たけのこ水煮（短冊切り）		8
	干ししいたけ（スライス）		0.5
	おろし生姜		0.3
	おろしにんにく		0.3
	ごま油		1
	中双糖		1.5
	チキンコンソメ		0.5
	濃口しょうゆ		3
	赤みそ		2.5
	豆板醤		0.03
	でんぷん		1
	湯		20
	切干し大根		4
	きゅうり		20
	人参		5
	（レト）ホールコーン		7
	食酢		2
	濃口しょうゆ		2
	上白糖		1
	ごま油		0.5
	炒り白ごま　500g		1.2
	（個）納豆		40

23日（月）

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	牛乳		206
ひじきスパゲティ	スパゲティ（ハーフ）		35
	食塩		1.3
	（レト）まぐろ油漬		15
	ベーコン（短冊）		6.5
	皮むき玉葱		30
	エリンギ（カット）		8
	人参		5
	（乾）長ひじき		2
	バター		1
	濃口しょうゆ		1.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.04
	サラダ油		0.2
イタリアンサラダ	キャベツ		20
	きゅうり		20
	（レト）ホールコーン		7
	イタリアンドレッシング		4.5
甘夏みかん	（個）甘夏みかん（1/6）		35

24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
さごしのお茶揚げ	（冷）さごし		小50
	（冷）さごし		中70
	清酒		2
	食塩		0.2
	でんぷん		5
	米粉		2
	煎茶　蓑先		1
	なたね油　ローリー		6
ごま酢あえ	きゅうり		20
	太もやし		20
	人参		5
	濃口しょうゆ		2
	食酢		1.8
	上白糖		1
	炒り白ごま　500g		1
	すりごま		1
新たまねぎのみそ汁	皮むき玉葱		30
	人参		10
	油揚げ		7
	干しわかめ（カット）		0.5
	中ねぎ		5
	中みそ		5
	白みそ		2
	煮干し　だし用		3
	湯		100
ひじきのり	（個）ひじきのり		10

25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
肉団子のトマト煮	（冷）肉だんご		30
	皮むきじゃがいも（2cm）		50
	皮むき玉葱		40
	（冷）ひよこ豆水煮		20
	パセリ		0.3
	おろしにんにく		0.5
	サラダ油		0.5
	バター		0.5
	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		0.4
	こしょう		0.04
	湯		20
グリーンサラダ	キャベツ		20
	アスパラガス		15
	（レト）ホールコーン		7
	かんきつドレッシング		4.5
みかんジュース	（個）みかんジュース		125

26日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
キムチごはん	精白米（自校）		60
	鉄強化米		0.3
	豚肉並（2×2cmスライス）		15
	おろし生姜		0.8
	薄口しょうゆ		1.2
	上白糖		0.8
	白菜キムチ		20
	人参		5
	（冷）むき枝豆		3
	ごま油		0.1
	清酒		1.6
	薄口しょうゆ		2.7
	チキンコンソメ		0.3
牛乳	牛乳		206
ナムル	太もやし		25
	きゅうり		20
	人参		5
	濃口しょうゆ		2
	食酢		1.5
	上白糖		1
	サラダ油		0.5
	ごま油		0.5
	炒り白ごま　500g		1
豆腐とコーンのスープ	（冷）豆腐（カット）		20
	ベーコン（短冊）		5
	（レト）ホールコーン		5
	（レト）クリームコーン		15
	皮むき玉葱		15
	中ねぎ		3
	（レト）がらスープ		3
	チキンコンソメ		0.4
	濃口しょうゆ		2
	食塩		0.2
	こしょう		0.03
	清酒		1
	でんぷん		0.5
	ごま油		0.3
	湯		97
黒ごまプリン	（個）黒ごまプリン		40

27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
鶏肉のから揚げ	鶏肉胸・皮なし（唐揚げ用）		50
	濃口しょうゆ		1.5
	清酒		1.5
	食塩		0.2
	こしょう		0.02
	ガーリックパウダー		0.1
	でんぷん		8
	米粉		3
	なたね油　ローリー		6
中華炒め	豚肉並（3×3cmスライス）		15
	（冷）豆腐（カット）		25
	皮むき玉葱		20
	チンゲンサイ		20
	たけのこ水煮（短冊切り）		20
	人参		15
	おろし生姜		0.8
	サラダ油		1
	清酒		0.5
	濃口しょうゆ		1.5
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.2
	こしょう		0.04
	ごま油		0.5
	でんぷん		1
	水		5
日向夏ゼリー	（個）日向夏ゼリー		50

30日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ハヤシライス（麦ごはん） 牛乳 海藻サラダ チーズ（小のみ）ヨーグルト（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
	牛赤肉（3×3cmスライス）		20
	皮むき玉葱		40
	皮むきじゃがいも（2cm）		30
	人参		12
	（冷）むき枝豆		5
	トマト水煮		15
	おろしにんにく		0.3
	小麦粉		5
	バター		3
	サラダ油		2
	サラダ油		2
	（レト）がらスープ		3
	赤ぶどう酒		2
	ウスターソース		2
	食塩		1.3
	こしょう		0.07
	チキンコンソメ		0.6
	上白糖		0.5
	からし粉		0.15
	ピザ用チーズ		2
	ローリエ		0.1
	湯		80
	キャベツ		20
	きゅうり		25
	（乾）海藻ミックス		0.5
	（レト）ホールコーン		7
	青じそドレッシング		4.5
	（個）チーズ　鉄強化		15
	（個）ヨーグルト　鉄強化		70

31日（火）

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 おかか和え	精白米（自校）		67.5
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.3
	牛乳		206
	牛肉ミンチ		10
	豚肉並ミンチ		15
	清酒		1
	皮むきじゃがいも（2cm）		70
	皮むき玉葱		40
	つきこんにゃく（ハーフ）		20
	人参		15
	（冷）さやいんげん		7
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		3.6
	中双糖		1.8
	でんぷん		0.5
	湯		8
	小松菜		17
	太もやし		30
	濃口しょうゆ		1.2
	花かつお（砕片）		1