1日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　野菜のスープ煮　夏みかんサラダ　いちごジャムマーガリン	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	（冷）肉だんご		20
	ベーコン（短冊）		7
	（冷）白いんげん豆		10
	皮むきじゃがいも（2cm）		50
	皮むき玉葱		45
	人参		10
	しめじ		10
	おろしにんにく		0.2
	サラダ油		0.5
	白ぶどう酒		2
	濃口しょうゆ		1.2
	上白糖		0.3
	（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
	湯		50
	キャベツ		20
	きゅうり		20
	（レト）夏みかん		15
	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)いちごジャム＆マーガリン		16

2日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
親子どんぶり（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
	米粒麦　委託		6
	米粒麦　委託		7
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		18
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		12
	鶏卵		25
	皮むき玉葱		50
	人参		10
	干ししいたけ（スライス）		1
	中ねぎ		5
	濃口しょうゆ		4.5
	みりん		3
	上白糖		1.5
	清酒		1
	食塩		0.5
	でんぷん		0.8
	削り節　だし用		1.5
	出し昆布		0.5
	湯		50
	（冷）かぼちゃフライ		52
	なたね油　ローリー		7

3日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
とりめし　牛乳　切干大根の酢の物　だご汁	精白米（自校）		60
	鉄強化米		0.3
	鶏肉胸・皮なし(1×1cm)		12
	鶏肉もも・皮なし(1×1cm)		8
	ごぼう（ささがき・小さめ）		8
	人参		7
	（冷）むき枝豆		5
	サラダ油		0.5
	薄口しょうゆ		2.5
	清酒		1.5
	上白糖		1
	食塩		0.5
	出し昆布		0.5
	牛乳		206
	切干し大根		4
	きゅうり		20
	人参		5
	（乾）刻み昆布		0.3
	青じそドレッシング		4.5
	炒り白ごま		1
	（冷）すいとん		25
	油揚げ		7
	つきこんにゃく		10
	干ししいたけ（スライス）		0.5
	中ねぎ		5
	濃口しょうゆ		2
	食塩		0.3
	削り節　だし用		3
	出し昆布		1
	水		90

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
牛乳	精白米(委託)		70
きびなごのカリカリ揚げ	米粒麦　委託		6
春大根の香りあえ	米粒麦　委託		7
じゃがいものみそ汁			
	牛乳		206
	(冷)きびなごカリカリフライ		35
	なたね油　ローリー		7
	春大根		20
	きゅうり		25
	(レト)ホールコーン		7
	かんきつドレッシング		4.5
	皮むきじゃがいも(2cm)		20
	油揚げ		7
	皮むき玉葱		25
	人参		7
	中ねぎ		3
	中みそ		5
	白みそ		2
	煮干し　だし用		3
	湯		90

7日(火)

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米(自校)		68
牛乳	精白米(自校)		75
厚揚げとなすのみそ炒め	鉄強化米		0.3
おかかあえ			
小魚入りアーモンド	牛乳		206
	豚肉並ミンチ		15
	清酒		1
	なす		20
	サラダ油		2
	(冷)厚揚げ(カット)		40
	皮むき玉葱		30
	人参		10
	たけのこ水煮(乱切り)		15
	しめじ		5
	チンゲンサイ		20
	ごま油		1
	おろし生姜		0.5
	おろしにんにく		0.2
	赤みそ		3
	濃口しょうゆ		2.2
	中双糖		1.5
	チキンコンソメ		0.5
	でんぷん		1
	豆板醤		0.1
	湯		20
	小松菜		17
	太もやし		30
	濃口しょうゆ		1.2
	花かつお(砕片)		1
	(個)小魚入りアーモンド		8

8日(水)

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
牛乳	コッペパン		30
海の幸スパゲティ			
イタリアンサラダ	牛乳		206
冷凍みかん			
	スパゲティ(ハーフ)		35
	ゆで塩		1.5
	ベーコン(短冊)		10
	(冷)短冊いか(1×4cm)		10
	(冷)むきえび		7
	白ぶどう酒		2
	皮むき玉葱		40
	しめじ		8
	人参		12
	ピーマン		5
	おろしにんにく		0.5
	粉チーズ		2
	サラダ油		2
	トマト水煮		30
	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
	キャベツ		20
	きゅうり		25
	人参		5
	(レト)ホールコーン		7
	サラダ油		1
	(冷)レモン果汁		1.2
	食酢		1.5
	食塩		0.2
	こしょう		0.03
	上白糖		0.5
	(個)冷凍みかん		80

9日(木)

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米(自校)		68
牛乳	精白米(自校)		75
厚揚げの甘酢煮	鉄強化米		0.3
小松菜のごまドレッシングあえ			
ひじきのり	牛乳		206
	豚肉並(2×2cmスライス)		20
	(冷)厚揚げ(カット)		40
	皮むき玉葱		40
	たけのこ水煮(短冊切り)		20
	人参		12
	(冷)さやいんげん		10
	おろしにんにく		0.5
	サラダ油		1
	食酢		2.5
	上白糖		3.3
	濃口しょうゆ		4
	トマトケチャップ		2.7
	清酒		1
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.1
	でんぷん		1
	水		10
	小松菜		17
	太もやし		25
	人参		5
	(レト)ホールコーン		7
	濃口しょうゆ		2
	食酢		2
	上白糖		1
	ごま油		0.5
	炒り白ごま		1
	(個)ひじきのり		10

10日(金)

献立名	食品名		一人当り正味分量
ガパオライス(麦ごはん)	精白米(委託)		60
牛乳	精白米(委託)		70
ビーフンスープ	米粒麦　委託		6
	米粒麦　委託		7
	牛乳		206
	豚肉並ミンチ		17
	鶏肉　ひき肉		17
	皮むき玉葱		40
	なす		15
	赤パプリカ		7
	黄パプリカ		7
	おろしにんにく		0.5
	スイートバジル　乾燥		0.04
	サラダ油		1
	みりん		3
	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
	ロースハム(短冊)卵抜き		7
	チンゲンサイ		20
	皮むき玉葱		15
	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		100

13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
さわらのみそ漬け焼き			
	（チルド）さわらのみそ漬け		小50
	（チルド）さわらのみそ漬け		中60
切り干し大根の含め煮			
	てんぷら		15
	油揚げ		7
	人参		7
	切干し大根		7
	干ししいたけ（スライス）		0.5
	（冷）さやいんげん		7
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		2.5
	中双糖		1
	みりん		0.5
	清酒		1
	ごま油		0.3
	水		20
ゆかり和え			
	きゅうり		25
	太もやし		20
	人参		5
	赤じそ粉		0.5
	濃口しょうゆ		1

14日（火）

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
豚肉のトマト煮			
	豚肉並（2×2cmスライス）		25
	皮むきじゃがいも（2cm）		40
	皮むき玉葱		50
	（冷）ひよこ豆水煮		20
	しめじ		10
	パセリ		0.5
	おろしにんにく		0.5
	サラダ油		1
	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		0.5
	ウスターソース		0.7
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	湯		20
ツナサラダ			
	きゅうり		25
	キャベツ		20
	（レト）まぐろ油漬		7
	りんご酢		2
	食酢		1
	上白糖		0.4
	オリーブ油		0.3
	サラダ油		0.3
	食塩		0.2
	こしょう		0.02
ヨーグルト			
	（個）ヨーグルト　鉄分強化		70

15日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.3
牛乳			
	牛乳		206
高野豆腐の煮物			
	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）		17
	皮むき玉葱		30
	人参		10
	（冷）さやいんげん		7
	干ししいたけ（スライス）		1
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		3.2
	三温糖		1.9
	食塩		0.3
	湯		60
ポン酢和え			
	きゅうり		25
	太もやし		20
	人参		5
	濃口しょうゆ		1.5
	ポン酢		0.7
	上白糖		0.5
	炒り白ごま		1
小魚の佃煮			
	（個）小魚佃煮		8

16日（木）

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）		20
	皮むき玉葱		40
	皮むきじゃがいも（2cm）		45
	人参		15
	（冷）むき枝豆		5
	（冷）ひよこ豆水煮		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
	赤ぶどう酒		2
	トマトケチャップ		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		0.7
	湯		90
海藻サラダ			
	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
冷凍みかん			
	（個）冷凍みかん		80

17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
かたくちいわしの三杯			
	（冷）かたくちいわし澱粉付		35
	なたね油　ローリー		7
	食酢		3.8
	濃口しょうゆ		2.5
	上白糖		3
	湯		4
ひじきと厚揚げのうま煮			
	（冷）厚揚げ（カット）		15
	つきこんにゃく（ハーフ）		10
	てんぷら		15
	ごぼう（ささがき）		20
	人参		5
	（冷）むき枝豆		5
	（乾）ひじき		2
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		2.8
	三温糖		1
	みりん		0.5
	水		10
小松菜のおひたし			
	小松菜		17
	太もやし		30
	花かつお（砕片）		1
	濃口しょうゆ		1.2

20日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　大豆といんげん豆のシチュー　アーモンドサラダ　チーズ	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	（レト）蒸大豆　国産		10
	（冷）白いんげん豆ペースト		10
	ベーコン（短冊）		7
	豚肉並（2×2cmスライス）		15
	白ぶどう酒		2
	皮むきじゃがいも（2cm）		40
	皮むき玉葱		30
	人参		10
	エリンギ（カット）		15
	ローリエ		0.1
	サラダ油		0.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.5
	サラダ油		1
	バター		1
	小麦粉		2
	調理用牛乳		20
	湯		50
	れんこん（いちょう3mm）		15
	きゅうり		22
	人参		5
	（レト）ホールコーン		7
	上白糖		1
	濃口しょうゆ		2
	食酢		1.5
	サラダ油		0.5
	アーモンド（刻み）		1.2
	アーモンド（粉）		1.2
	（個）チーズ　鉄強化		15

21日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　じゃがいもとアスパラの旨煮　たくあんあえ　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）		20
	清酒		2
	ベーコン（短冊）		7
	皮むきじゃがいも（2cm）		70
	皮むき玉葱		35
	人参		10
	アスパラガス		15
	サラダ油		0.5
	上白糖		1.8
	濃口しょうゆ		3.2
	湯		10
	キャベツ		20
	太もやし		30
	たくあん（刻み）		7
	濃口しょうゆ		1.2
	炒り白ごま		1
	（個）あさり佃煮		8

22日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　太刀魚の南蛮漬け　野菜の香りあえ　月菜汁	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）太刀魚　澱粉付		40
	なたね油　ローリー		8
	食酢		3.8
	濃口しょうゆ		2.5
	上白糖		3
	湯		4
	切干し大根		4
	きゅうり		25
	かんきつドレッシング		4.5
	（冷）肉だんご		25
	皮むき玉葱		15
	小松菜		10
	人参		5
	中ねぎ		5
	濃口しょうゆ		2
	清酒		1
	みりん		0.5
	削り節　だし用		3
	出し昆布		1
	水		100

23日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　夏野菜のスープ煮　グリーンサラダ　チョコ大豆クリーム	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		12
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		8
	ベーコン（短冊）		7
	かぼちゃ（2×2cm）		40
	皮むき玉葱		40
	ズッキーニ		15
	ピーマン		10
	おろしにんにく		0.5
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	オリーブ油		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		0.5
	ウスターソース		0.5
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	湯		40
	キャベツ		20
	きゅうり		20
	（レト）パインアップル		15
	食酢		1.5
	サラダ油		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	上白糖		0.8
	（個）チョコ大豆クリーム		小10
	（個）チョコ大豆クリーム		中15

24日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　焼き豆腐のみそそぼろ煮　いんげんのごま酢あえ	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.3
	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
	中ねぎ		5
	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
	三温糖		1.2
	でんぷん		0.5
	湯		20
	（冷）さやいんげん		25
	れんこん（いちょう3mm）		20
	人参		5
	食酢		2
	濃口しょうゆ		2
	上白糖		1
	すりごま		1

27日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
中華どんぶり（麦ごはん）　牛乳　小えびのから揚げ　ごまドレッシングあえ	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）		20
	おろし生姜		0.2
	濃口しょうゆ		1.2
	清酒		1
	（レト）うずら卵		20
	チンゲンサイ		25
	皮むき玉葱		30
	人参		10
	干ししいたけ（スライス）		0.5
	サラダ油		1
	ごま油		0.5
	（レト）がらスープ		3
	濃口しょうゆ		1.5
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.4
	こしょう		0.06
	でんぷん		1.5
	湯		40
	（冷）小えび殻付き　澱粉付		30
	なたね油　ローリー		7
	切干し大根		4
	きゅうり		20
	（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		1

28日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒糖パン　牛乳　ゴーヤチャンプルー　わかめのスープ　シークワーサーゼリー	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		206
	豚肉並（2×2cmスライス）		10
	（冷）豆腐（カット）		15
	キャベツ		25
	太もやし		15
	ゴーヤ（カット）		15
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		1
	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（砕片）		0.5
	（冷）白身魚つみれ		25
	干しわかめ（カット）		0.8
	人参		10
	清酒		1
	濃口しょうゆ		0.8
	（レト）がらスープ		3
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	ごま油		0.1
	炒り白ごま		1
	湯		110
	（個）シークワーサーゼリー		50

29日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　豚キムチ　ナムル	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（3×3cmスライス）		40
	おろし生姜		0.8
	おろしにんにく		0.8
	清酒		1
	白菜キムチ		25
	キャベツ		30
	太もやし		20
	皮むき玉葱		20
	にら		7
	ごま油		0.5
	濃口しょうゆ		3
	上白糖		0.8
	小松菜		17
	太もやし		25
	人参		5
	（レト）ホールコーン		7
	食酢		1.5
	ごま油		0.5
	濃口しょうゆ		2
	上白糖		1
	食塩		0.2
	炒り白ごま		1

30日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
たこ飯　牛乳　茎わかめのきんぴら　打ち込み汁	精白米（自校）		60
	鉄強化米		0.3
	（冷）たこ（2×1.5cm）		15
	おろし生姜		0.3
	（冷）油揚げ（カット）		5
	ごぼう（ささがき・小さめ）		10
	人参		7
	（冷）むき枝豆		5
	薄口しょうゆ		2.4
	清酒		2.4
	上白糖		0.3
	食塩		0.8
	出し昆布		0.5
	牛乳		206
	てんぷら		15
	ごぼう（ささがき）		25
	人参		7
	（乾）茎わかめ（カット）		1.8
	炒り白ごま		1
	ごま油		0.8
	濃口しょうゆ		2.6
	中双糖		1.2
	みりん		0.4
	だし汁		10
	うどん		20
	油揚げ		7
	しめじ		10
	中ねぎ		5
	濃口しょうゆ		1
	食塩		0.5
	みりん		0.3
	削り節　だし用		3
	出し昆布		1
	水		110

献立名	食品名		一人当り正味分量