

			1日(木)			2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
			ご は ん	精白米(自校)	68	コ ッ ペ パ ン	コッペパン(丸型)	50
				精白米(自校)	75		コッペパン(丸型)	50
			牛 乳	鉄強化米	0.3	牛 乳	牛乳	206
				牛乳	206		鶏肉もも皮つき(切込入り)	70
			カ レ ー ラ イ ス	豚肉並(3×3cmスライス)	20	牛 乳	食塩	0.2
				皮むきじゃがいも(2cm)	50		こしょう	0.06
			海 そ う サ ラ ダ	皮むき玉葱	40	鶏 肉 の マ ー マ レ ー ド	清酒	1
				人参	10		マーマレード 調理用	5
			小 魚 入 り ア ー モ ン ド	セロリ	2	フ レ ン チ サ ラ ダ	清酒	1.3
				(冷)むき枝豆	5		濃口しょうゆ	1.3
			小 魚 入 り ア ー モ ン ド	トマト水煮	5	フ レ ン チ サ ラ ダ	みりん	1.3
				おろしにんにく	0.5		でんぷん	0.4
			小 魚 入 り ア ー モ ン ド	サラダ油	1	フ レ ン チ サ ラ ダ	湯	4
				小麦粉	5.5		キャベツ	20
			小 魚 入 り ア ー モ ン ド	サラダ油	4.5	フ レ ン チ サ ラ ダ	きゅうり	25
				カレー粉	1		人参	5
			小 魚 入 り ア ー モ ン ド	(レト)がらスープ	3	フ レ ン チ サ ラ ダ	(レト)ホールコーン	7
				ウスターソース	3		フレンチドレッシング	4.5
			小 魚 入 り ア ー モ ン ド	赤ぶどう酒	2	フ レ ン チ サ ラ ダ	皮むきじゃがいも(2cm)	20
				トマトケチャップ	2		皮むき玉葱	20
			小 魚 入 り ア ー モ ン ド	とんかつソース	1	フ レ ン チ サ ラ ダ	ズッキーニ	15
				濃口しょうゆ	1		(冷)白いんげん豆	12
			小 魚 入 り ア ー モ ン ド	チャツネ	1	フ レ ン チ サ ラ ダ	人参	7
				食塩	0.8		トマト水煮	20
			小 魚 入 り ア ー モ ン ド	こしょう	0.04	フ レ ン チ サ ラ ダ	サラダ油	1
				チキンコンソメ	0.5		(レト)がらスープ	2.4
			小 魚 入 り ア ー モ ン ド	湯	90	フ レ ン チ サ ラ ダ	チキンコンソメ	0.4
				キャベツ	20		食塩	0.3
			小 魚 入 り ア ー モ ン ド	きゅうり	20	フ レ ン チ サ ラ ダ	(乾)海藻ミックス	0.03
				(乾)海藻ミックス	0.5		こしょう	0.03
			小 魚 入 り ア ー モ ン ド	青じそドレッシング	4.5	フ レ ン チ サ ラ ダ	上白糖	0.05
				青じそドレッシング	4.5		ローリエ	0.1
			小 魚 入 り ア ー モ ン ド	(個)小魚入りアーモンド	8	フ レ ン チ サ ラ ダ	湯	70

5日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自枝)	67.5
	精白米(自枝)	75
	鉄強化米	0.3
牛乳	牛乳	206
高野豆腐の煮物	豚肉並(2×2cmスライス)	20
	清酒	1
	高野豆腐(サイコロ)	17
	皮むき玉葱	30
	人参	10
	(冷)むき枝豆	5
	干しいたけ(スライス)	0.5
	サラダ油	1
	濃口しょうゆ	3.4
	三温糖	2
	食塩	0.2
	湯	65
	(冷)さやいんげん	20
	人参	20
	たくあん(刻み)	7
	濃口しょうゆ	1.2
すりごま	0.5	
炒り白ごま	1.5	
(個)あさり佃煮	8	

6日(火)		
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
牛乳	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1
	サラダ油	1
	牛肉ミンチ	10
	豚肉並ミンチ	20
	皮むき玉葱	35
	人参	10
	エリンギカット	10
	おろしにんにく	0.3
	サラダ油	1
	トマトピューレ	14
	トマトケチャップ	6
	赤ぶどう酒	4
	ウスターソース	1.5
	チキンコンソメ	0.3
食塩	0.2	
こしょう	0.05	
ミートソース	キャベツ	20
	きゅうり	25
パゲティ	(レト)ホールコーン	7
	イタリアンドレッシング	4.5
イタリアン		
	(個)チーズ鉄強化	15
サラダ		

7日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
牛乳	牛乳	206
麻婆豆腐	豚肉並ミンチ	20
	清酒	1
	(冷)豆腐(カット)	65
	皮むき玉葱	40
	人参	10
	たけのこ水煮(短冊切り)	10
	(冷)むき枝豆	5
	おろし生姜	1
	おろしにんにく	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	2.5
	三温糖	0.8
チキンコンソメ	0.45	
食塩	0.1	
豆板醤	0.15	
ごま油	0.1	
でんぷん	1	
湯	30	
中華サラダ	太もやし	20
	きゅうり	25
	人参	5
	(レト)ホールコーン	5
	棒々鶏ドレッシング	4.5
	(個)みかんジュース	125

8日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自枝)	68
	精白米(自枝)	75
	鉄強化米	0.3
牛乳	牛乳	206
じゃがいものそぼろ煮	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
	つきこんにやく(ハーフ)	20
	人参	15
	(冷)むき枝豆	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	8
	小松菜	17
	太もやし	28
人参	5	
花かつお(碎片)	1	
濃口しょうゆ	1.2	
(個)月見ゼリー	30	

9日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
牛乳	牛乳	206
厚揚げとなすのみそ炒め	豚肉並ミンチ	15
	清酒	2
	(冷)厚揚げ(カット)	40
	皮むき玉葱	30
	なす	30
	(冷)むき枝豆	5
	人参	10
	たけのこ水煮(乱切り)	8
	おろし生姜	0.5
	おろしにんにく	0.5
	サラダ油	1.5
	ごま油	0.5
	赤みそ	2.5
	中双糖	1.2
	濃口しょうゆ	3
チキンコンソメ	0.5	
豆板醤	0.1	
でんぷん	1	
湯	25	
切干大根	4	
(乾)刻み昆布	0.3	
きゅうり	20	
(レト)ホールコーン	7	
上白糖	1	
濃口しょうゆ	2.3	
食酢	2	
炒り白ごま	1.5	

12日(月)			13日(火)			14日(水)			15日(木)			16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
中華どんぶり 牛乳 小さいわしのから揚げ 冷凍みかん	精白米(委託・白)	70	ビビンバ 牛乳 豆腐チゲ	精白米(委託・白)	70	コッペパン 牛乳 野菜のカレー スープ煮 コーンサラダ ブルーベリージャム(中のみ)	コッペパン	50	ごはん 牛乳 さばの生姜煮 磯香和え 豆腐のみそ汁	精白米(委託・白)	70	コッペパン 牛乳 鶏肉と冬瓜のスープ煮 アスパラガスのサラダ 黒ごまプリン	コッペパン	50
	精白米(委託・白)	80		精白米(委託・白)	80		コッペパン	50		精白米(委託・白)	80		コッペパン	50
	牛乳	206		牛乳	206		牛乳	206		牛乳	206		牛乳	206
	豚肉並(3×3cmスライス)	30		牛肉(2×2cmスライス)	30		豚肉並(2×2cmスライス)	20		(冷)さばの生姜煮	小50		鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	15
	おろし生姜	0.2		中ねぎ	3		(レト)ミックスビーンズ	15		(冷)さばの生姜煮	中70		鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	10
	濃口しょうゆ	1.5		おろしにんにく	0.8		皮むきじゃがいも(2cm)	50					(冷)白いんげん豆	10
	清酒	1		ごま油	1		皮むき玉葱	45					皮むき玉葱	30
	(レト)うずら卵	15		濃口しょうゆ	2.5		エリンギカット	15		小松菜	17		皮むきミニ冬瓜	40
	チンゲンサイ	20		三温糖	1		サラダ油	0.5		太もやし	28		人参	7
	皮むき玉葱	20		ほうれん草	17		白ぶどう酒	2		人参	5		味付けもみのり	1.2
	人参	8		太もやし	25		濃口しょうゆ	1.2		濃口しょうゆ	1.2		濃口しょうゆ	1.2
	干しいたけ(スライス)	0.5		人参	5		三温糖	0.5					(冷)豆腐(カット)	20
	たけのこ水煮(短冊切り)	10		食酢	1		チキンコンソメ	0.5					(冷)油揚げカット	7
	サラダ油	1		ごま油	0.5		カレー粉	0.3					皮むき玉葱	20
	ごま油	0.5		濃口しょうゆ	2		食塩	0.3					えのきたけ 1/2カット	8
	(レト)がらスープ	3		上白糖	1		こしょう	0.03					中ねぎ	5
	濃口しょうゆ	1.5		食塩	0.2		ドライパセリ	0.05					中みそ	5
	チキンコンソメ	0.4					湯	30					白みそ	2
	食塩	0.4		豚肉並(2×2cmスライス)	15								煮干し だし用	3
	こしょう	0.06		清酒	1								ごま油	0.2
でんぷん	1.5	おろし生姜	0.3	れんこん(いちょう3mm)	12			湯	95					
湯	40	おろしにんにく	0.3	きゅうり	25									
		(冷)豆腐(カット)	25	(レト)ホールコーン	7									
小さいわし	35	白菜キムチ	10	かんきつドレッシング	4.5									
なたね油 ローリー	7	キャベツ	20											
		太もやし	10	(個)ブルーベリージャム	20									
(個)冷凍みかん	80	人参	10											
		太ねぎ	10											
		ごま油	1											
		キムチの素	2											
		(レト)がらスープ	3											
		濃口しょうゆ	2											
		みりん	1.5											
		食塩	0.5											
		湯	50											

20日(火)			21日(水)			22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
コッペパン	コッペパン	50	ごはん	精白米(委託・白)	70	萩ごはん	精白米(自校)	68
	コッペパン	50		精白米(委託・白)	80		精白米(自校)	75
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	黒米	3
	豚肉並ミンチ	20		豚肉並ミンチ	20		(冷)むき枝豆	12
チリコンカン	(冷)金時豆	20	厚揚げの中華煮	清酒	1	筑前煮	食塩	0.9
	皮むき玉葱	55		(冷)厚揚げ(カット)	40		牛乳	206
コールスロー	皮むきじゃがいも(2cm)	50	切り干し大根のごまドレッシングあえ	皮むき玉葱	40	おかか和え	鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	18
	人参	10		チンゲンサイ	20		鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	12
ヨーグルト(中のみ)	パセリ	0.8	厚揚げの中華煮	たけのこ水煮(短冊切り)	15	おなか和え	清酒	1
	トマト水煮	11		おろし生姜	0.5		ごぼう(斜め切り5mm)	25
サラダ	おろしにんにく	1	切り干し大根のごまドレッシングあえ	おろしにんにく	0.8	おなか和え	れんこん(いちよう8mm)	15
	サラダ油	1		サラダ油	1		波型こんにやく	15
ヨーグルト(中のみ)	トマトケチャップ	5.5	切り干し大根のごまドレッシングあえ	トマトケチャップ	4	おなか和え	人参	15
	中双糖	1.2		濃口しょうゆ	3		(冷)さやいんげん	5
ヨーグルト(中のみ)	ウスターソース	1.2	切り干し大根のごまドレッシングあえ	(レト)がらスープ	3	おなか和え	サラダ油	1
	チキンコンソメ	0.5		赤みそ	2.5		濃口しょうゆ	4.5
ヨーグルト(中のみ)	食塩	0.3	切り干し大根のごまドレッシングあえ	三温糖	0.5	おなか和え	中双糖	1.5
	チリパウダー	0.1		食塩	0.15		ごま油	0.3
ヨーグルト(中のみ)	湯	30	切り干し大根のごまドレッシングあえ	豆板醤	0.15	おなか和え	湯	20
	キャベツ	20		ごま油	0.3		小松菜	17
ヨーグルト(中のみ)	きゅうり	20	切り干し大根のごまドレッシングあえ	でんぷん	1.5	おなか和え	太もやし	28
	(レト)パインアップル	15		湯	30		花かつお(碎片)	1
ヨーグルト(中のみ)	食酢	1.5	切り干し大根のごまドレッシングあえ	きゅうり	25	おなか和え	濃口しょうゆ	1.2
	サラダ油	1		切干し大根	4			
ヨーグルト(中のみ)	食塩	0.3	切り干し大根のごまドレッシングあえ	(レト)ホールコーン	7	おなか和え		
	こしょう	0.02		濃口しょうゆ	2.3			
ヨーグルト(中のみ)	上白糖	0.8	切り干し大根のごまドレッシングあえ	食酢	2	おなか和え		
	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70		上白糖	1.5			
ヨーグルト(中のみ)			切り干し大根のごまドレッシングあえ	ごま油	0.6	おなか和え		
				炒り白ごま	1.5			
ヨーグルト(中のみ)			切り干し大根のごまドレッシングあえ	すりごま	0.5	おなか和え		

