1日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
きなこあげパン　牛乳　ビーフンと野菜のスープ煮　大根サラダ	コッペパン		50
	コッペパン		70
	なたね油　ローリー		6
	きな粉		4
	三温糖		3
	食塩		0.01
	紙ナフキン		1
	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
	皮むきじゃがいも（2cm）		30
	皮むき玉葱		40
	人参		7
	エリンギ　カット		8
	ビーフン		5
	サラダ油		0.5
	（レト）がらスープ		3
	濃口しょうゆ		1
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.6
	湯		80
	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

2日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　牛肉とごぼうの煮もの　アーモンドあえ　納豆	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（2×2cmスライス）		30
	つきこんにゃく		35
	ごぼう（斜め・5mm厚さ）		35
	人参		15
	（冷）さやいんげん		5
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		4.7
	清酒		1.9
	みりん		1.9
	中双糖		1.5
	でんぷん		1
	湯		25
	太もやし		30
	小松菜		15
	人参		5
	濃口しょうゆ		2.5
	食酢		2
	上白糖		1
	アーモンド（粉）		0.6
	アーモンド（刻み）		1.8
	（個）納豆		小30
	（個）納豆		中40

4日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　きのこカレーライス　海そうサラダ　チーズ	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
	皮むきじゃがいも（2cm）		50
	皮むき玉葱		40
	人参		10
	エリンギ　カット		10
	（レト）マッシュルーム		10
	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		0.7
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ		0.5
	湯		90
	キャベツ		15
	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		13.5

7日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　白身魚のフライ　タルタルソース　コーンスープ　ミニトマト　スライスチーズ（中のみ）	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳		206
	（冷）白身魚フライ		小50
	（冷）白身魚フライ		中70
	なたね油ローリー		5
	（個）タルタルソース		小8
	（個）タルタルソース		中12
	ベーコン（短冊）		5
	（レト）ホールコーン		8
	（レト）クリームコーン		20
	皮むきじゃがいも（2cm）		20
	皮むき玉葱		30
	人参		5
	ブナピー		3
	サラダ油		1
	（レト）がらスープ		3
	食塩		0.4
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ		0.5
	コーンスターチ		0.4
	調理用牛乳		20
	湯		55
	ミニトマト（35個・43個入）		30
	（個）スライスチーズ		20

8日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
みそラーメン　牛乳　小いわしのからあげ　みかん	（個）中華めん袋入り		小1～3　150
	（個）中華めん袋入り		小4～6　200
	（個）中華めん袋入り		中　250
	豚肉並（3×3cmスライス）		15
	清酒		1
	濃口しょうゆ		1
	キャベツ		25
	たけのこ水煮（短冊切り）		10
	太もやし		25
	人参		10
	太ねぎ		2
	きくらげ（せん切り）		0.7
	（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		1.1
	チキンコンソメ		0.9
	食塩		0.35
	豆板醤		0.1
	こしょう		0.06
	でんぷん		1
	湯		125
	牛乳		206
	小いわし		35
	なたね油　ローリー		7
	みかん（10個入り）		80

9日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
さけ菜めし　牛乳　じゃがいものそぼろ煮　おかかあえ　くりのムース	精白米（自校）		72
	精白米（自校）		80
	鉄強化米		0.3
	鮭菜めしの素		4
	牛乳		206
	牛赤肉ミンチ		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
	切りこんにゃく		20
	人参		15
	（冷）さやいんげん		5
	サラダ油		0.5
	濃口しょうゆ		3.6
	中双糖		1.8
	湯		8
	きゅうり		20
	太もやし		25
	濃口しょうゆ		1.2
	花かつお（砕片）		1
	（個）栗のムース		30

10日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　とうふの中華煮　もやしのしゃきしゃきサラダ　ココアワッフル	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）		25
	（冷）豆腐（カット）		65
	皮むき玉葱		35
	人参		10
	きくらげ（せん切り）		1.2
	おろし生姜		1.5
	太ねぎ		7
	サラダ油		0.5
	ごま油		0.5
	濃口しょうゆ		3
	中双糖		1
	中華スープ（ねり状）		0.5
	食塩		0.2
	一味		0.02
	でんぷん		1
	水		1.5
	水		20
	太もやし		30
	れんこん（いちょう2mm）		8
	きゅうり		12
	上白糖		1.2
	濃口しょうゆ		1.8
	食酢		1.3
	ごま油		0.5
	炒り白ごま		1
	（個）ココアワッフル鉄強化		28

11日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　焼きどうふのみそそぼろ煮　小松菜ともやしのドレッシングあえ　ミックスナッツ	精白米（自校）		72
	精白米（自校）		80
	鉄強化米		0.3
	牛乳		206
	豚肉並ミンチ		18
	（冷）焼き豆腐（カット）		65
	皮むき玉葱		40
	人参		10
	（冷）むき枝豆		7
	干ししいたけ（スライス）		1
	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		1.8
	三温糖		2
	でんぷん		0.5
	湯		17
	太もやし		27
	小松菜		17
	人参		5
	（レト）ホールコーン		7
	和風ドレッシング		4.5
	（個）ミックスナッツ		15

14日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　根菜とあつあげの煮もの　ごまあえ　おさつスティック	精白米（自校）		72
	精白米（自校）		80
	鉄強化米		0.3
	牛乳		206
	豚肉並（2×2cmスライス）		25
	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）		20
	ごぼう（斜め・5mm厚さ）		25
	人参		15
	（冷）さやいんげん		7
	（乾）早煮昆布（カット）		1
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		3.2
	中双糖		1.2
	ごま油		0.1
	湯		13
	きゅうり		25
	太もやし		20
	人参		5
	食酢		1.7
	濃口しょうゆ		2
	上白糖		1.2
	ごま油		0.8
	炒り白ごま		1
	（個）おさつスティック		5

15日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　金時豆と野菜のカレー煮こみ　にんじんサラダ　ヨーグルト	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳		206
	牛肉ミンチ		10
	豚肉並ミンチ		10
	（冷）金時豆		25
	（乾）レンズ豆		4
	皮むきじゃがいも（2cm）		55
	皮むき玉葱		50
	人参		15
	（冷）むき枝豆		5
	サラダ油		0.5
	白ぶどう酒		2
	濃口しょうゆ		1
	三温糖		0.6
	チキンコンソメ		0.5
	カレー粉		0.3
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	湯		12
	人参		22
	（レト）まぐろ油漬		7
	（冷）さやいんげん		20
	りんご酢		2
	食酢		1
	上白糖		0.4
	オリーブ油		0.2
	サラダ油		0.3
	食塩		0.2
	こしょう		0.02
	（個）ヨーグルト　鉄分強化		70

16日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　肉じゃが　切りぼし大根のあえ物　かき	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）		30
	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		3.2
	中双糖		2.3
	湯		10
	切干し大根		4.5
	きゅうり		20
	（乾）刻み昆布		0.3
	（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		1.2
	（個）柿　カット		35

17日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　はまちのゆうあん焼き　あつあげとひじきのうま煮　食べて菜のいそ香あえ	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
	（冷）はまち		小50
	（冷）はまち		中70
	清酒		0.9
	濃口しょうゆ		1.5
	みりん		2.2
	ゆず酢		2.1
	上白糖		0.2
	清酒		2
	水		2
	（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）		15
	人参		5
	（冷）むき枝豆		5
	（乾）ひじき		2.2
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		2.6
	三温糖		1.5
	みりん		0.5
	水		8
	太もやし		28
	食べて菜		17
	人参		5
	味付けもみのり		1.2
	濃口しょうゆ		1.2

18日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
キムチごはん　牛乳　小えびのからあげ　わかめとうずらたまごのスープ　りんご	精白米（自校）		65
	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（ごはん用）		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		206
	（冷）小えび殻付き　澱粉付き		30
	なたね油　ローリー		6
	ボンレスハム（短冊）卵抜き		7
	（レト）うずら卵		20
	春雨（太め5cm）		3.5
	皮むき玉葱		25
	人参		7
	干しわかめ（カット）		0.4
	食塩		0.25
	こしょう		0.02
	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
	でんぷん		0.2
	ごま油		0.1
	湯		100
	（個）りんご（1/4）		50

21日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒米ごはん	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	黒米		3
	食塩		0.8
牛乳			
	牛乳		206
すき焼き風煮			
	牛赤肉（3×3cmスライス）		25
	（冷）焼き豆腐（カット）		20
	（セ）白菜		30
	大根		30
	皮むき玉葱		25
	波型こんにゃく		20
	人参		10
	太ねぎ		10
	麩		5
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		7
	中双糖		4
	清酒		2
たくあんあえ			
	キャベツ		20
	太もやし		25
	人参		5
	たくあん（刻み）		5
	濃口しょうゆ		1.2
	炒り白ごま		1
チーズ			
	(個)キャンディチーズ鉄強化		小10
	(個)キャンディチーズ鉄強化		中15

22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		60
牛乳			
	牛乳		206
ポトフ			
	豚肉赤身（2cm角）		30
	皮むきじゃがいも（2cm）		40
	皮むき玉葱		30
	キャベツ		20
	皮むきかぶ		20
	セロリ		1
野菜サラダ	（冷）さやいんげん		5
	サラダ油		1
	ドライパセリ		0.03
	（レト）がらスープ		3
	赤ぶどう酒		2
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.6
	ローリエ		0.05
	湯		80
大福アイス			
	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
	（個）もちクリームアイス		40

24日（木）

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
こうやどうふの煮もの			
	豚肉赤身（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		8
	（冷）さやいんげん		8
	干ししいたけ（スライス）		1
	濃口しょうゆ		3.2
	三温糖		2.1
	食塩		0.3
	削り節　だし用		1.5
	湯		60
ごま酢あえ			
	太もやし		28
	きゅうり		17
	人参		5
	炒り白ごま		1
	ポン酢		0.7
	濃口しょうゆ		1.5
	上白糖		0.5
四国ゼリー			
	（個）四国ゼリー		40

25日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ふきよせごはん	精白米（自校）		65
	鉄強化米		0.3
	鶏肉　胸・皮なし（1×1cm）		9
	鶏肉　もも・皮なし（1×1cm）		6
	清酒		1
	（冷）油揚げ（5×20mm）		3
	むき栗（1/4）		10
	しめじ		5
	人参		5
	（冷）むき枝豆		5
	薄口しょうゆ		4
	清酒		1
	上白糖		1
	食塩		0.8
	出し昆布		0.5
牛乳			
	牛乳		206
つみれ汁			
	きゅうり		30
	太もやし		20
	塩ふき昆布		0.7
	濃口しょうゆ		0.3
	ゆず酢		0.5
	炒り白ごま		1
まっ茶むしケーキ			
	（冷）根菜入りつくね		34
	（冷）なめこ（ほぐし）		10
	人参		7
	中ねぎ		3
	干しわかめ（カット）		0.1
	中みそ		5
	白みそ		2
	削り節　だし用		3
	出し昆布		1
	湯		105
	（個）抹茶蒸しケーキ		22

28日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
米粉パン　牛乳　肉だんごのトマト煮　ツナサラダ　プリン	米粉パン		50
	米粉パン		60
	牛乳		206
	（冷）肉だんご		30
	皮むきじゃがいも（2cm）		40
	皮むき玉葱		45
	（冷）ひよこ豆水煮		8
	エリンギ　カット		10
	人参		15
	ドライパセリ		0.03
	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
	トマトピューレ		3
	赤ぶどう酒		1
	上白糖		1
	ウスターソース		0.8
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	湯		20
	きゅうり		25
	ブロッコリー（カット）		20
	（レト）まぐろ油漬		5
	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
	（個）プリン　鉄分強化		60

29日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　煮こみおでん　ほうれん草のおひたし　みかん	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		206
	牛赤肉（3×3cmスライス）		20
	てんぷら		15
	（レト）うずら卵		20
	（冷）厚揚げ（カット）		25
	三角こんにゃく（ミニ）		15
	里いも（2cm）		20
	大根		30
	（乾）早煮昆布（カット）		1
	白みそ		6
	赤みそ		4
	中双糖		1.8
	清酒		1
	濃口しょうゆ		0.8
	湯		60
	ほうれん草		17
	太もやし		28
	人参		5
	濃口しょうゆ		1.2
	花かつお（砕片）		1
	みかん（10個入り）		80

30日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　さつまいものシチュー　ビーンズサラダ　野菜マフィン	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		18
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		12
	皮むき玉葱		40
	さつまいも（2cm角）		45
	人参		12
	小麦粉		5
	バター		3
	サラダ油		2
	サラダ油		1
	（レト）がらスープ		3
	食塩		0.3
	こしょう		0.08
	チキンコンソメ		0.5
	調理用牛乳		20
	生クリーム		3
	ピザ用チーズ		3
	ローリエ		0.05
	湯		68
	きゅうり		20
	人参		5
	太もやし		15
	（DP）ミックスビーンズ		12
	サラダ油		0.8
	（冷）レモン果汁		0.5
	食酢		1.2
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	上白糖		0.9
	（個）野菜マフィン		25