

13日(月)			14日(火)			15日(水)			16日(木)			17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
ナン 牛乳 ドライカレー 海そうサラダ ヨーグルト	(個)ナン(袋入り)	小1・2 70	コッペパン 牛乳 牛乳 豚肉赤身ミンチ 牛赤肉ミンチ 赤ぶどう酒 (レト)ひきわり大豆 皮むき玉葱 人参 おろしにんにく おろし生姜 サラダ油 小麦粉 レーズン トマトケチャップ トマトパウダー ウスターソース カレー粉 赤ぶどう酒 チキンコンソメ 食塩 こしょう キャベツ きゅうり (レト)ホールコーン (乾)海藻ミックス 青じそドレッシング (個)ヨーグルト 鉄分強化	コッペパン	50	麦ごはん 牛乳 小さいわしのなんばんづけ たくあんあえ うちこみ汁	精白米(委託)	60	小型コッペパン 牛乳 ペンネ ゆで塩 鶏肉 胸・皮なし(2×1cm) 鶏肉 もも・皮なし(2×1cm) ベーコン(短冊) 皮むき玉葱 エリンギ(カット) にんにく オリーブ油 バター トマト水煮 トマトパウダー 赤ぶどう酒 三温糖 チキンコンソメ 食塩 こしょう 一味 湯 人参 きゅうり ダイスチーズ角生食用 アーモンド(四つ割) サラダ油 オリーブ油 (冷)レモン果汁 ワインビネガー 上白糖 食塩 こしょう (個)ティラミス	コッペパン	30	ごはん 牛乳 あつあげとチンゲンサイのみそいため かみかみあえ はるみ	精白米(自校)	72
	(個)ナン(袋入り)	小3~6 100		コッペパン	60		精白米(委託)	70		コッペパン	40		精白米(自校)	80
	(個)ナン(袋入り)	中 120		牛乳	206		米粒麦 委託	6		牛乳	206		鉄強化米	0.3
	牛乳	206		牛乳			米粒麦 委託	7		牛乳			牛乳	206
				(冷)肉だんご	30		牛乳	206		ペンネ	30		豚肉赤身ミンチ	15
				白菜	25		小さいわし	35		ゆで塩	1.3		清酒	2
				皮むき玉葱	25		なたね油 ローリー	7		鶏肉 胸・皮なし(2×1cm)	9		(冷)厚揚げ(カット)	50
				人参	10		食酢	4		鶏肉 もも・皮なし(2×1cm)	6		皮むき玉葱	30
				(レト)ひきわり大豆	20		濃口しょうゆ	3		ベーコン(短冊)	5		チンゲンサイ	20
				皮むき玉葱	40		上白糖	3		皮むき玉葱	35		人参	10
				人参	15		みりん	1		エリンギ(カット)	8		たけのこ水煮(短冊切り)	8
				おろしにんにく	0.6		おろし生姜	0.01		にんにく	0.5		干しいたけ(スライス)	0.5
				おろし生姜	0.3		おろし生姜	0.01		一味	1		おろし生姜	0.3
				サラダ油	1		湯	1.5		オリーブ油	1		おろしにんにく	0.3
				小麦粉	1		濃口しょうゆ	1.2		バター	1		ごま油	1
				レーズン	1		ごま油	0.1		トマト水煮	20		中双糖	1.5
				トマトケチャップ	4		(レト)がらスープ	3		トマトパウダー	1		チキンコンソメ	0.5
				トマトパウダー	0.5		チキンコンソメ	0.5		赤ぶどう酒	1		濃口しょうゆ	3
				ウスターソース	3.5		食塩	0.3		三温糖	0.7		赤みそ	2.5
				カレー粉	1.2		こしょう	0.04		チキンコンソメ	0.6		豆板醤	0.03
		赤ぶどう酒	1	でんぷん	1.1	食塩	0.2	一味	1					
		チキンコンソメ	0.6	湯	70	こしょう	0.02	でんぷん	1					
		食塩	0.3	大根	26	一味	0.01	湯	20					
		こしょう	0.03	きゅうり	20	湯	30							
		キャベツ	20	(レト)ホールコーン	7	人参	30	人参	25					
		きゅうり	25	かんきつドレッシング	4.5	きゅうり	10	(乾)刻み昆布	0.5					
		(レト)ホールコーン	7	(個)小魚入りアーモンド	8	ダイスチーズ角生食用	5	きゅうり	20					
		(乾)海藻ミックス	0.5			アーモンド(四つ割)	3	(レト)ホールコーン	7					
		青じそドレッシング	4.5			サラダ油	1.2	人参	5					
						オリーブ油	0.8	ゆずかつおドレッシング	4.5					
						(冷)レモン果汁	1.2	(個)はるみ(1/4)	40					
						ワインビネガー	0.8							
						上白糖	0.5							
						食塩	0.2							
						こしょう	0.02							
						(個)ティラミス	45							

20日(月)

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)	65	
	鉄強化米	0.3	
	豚肉赤身(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	
	牛乳	白菜キムチ(ごはん用)	20
		人参	5
	ナムル	(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	
とうふとコーンのスープ		牛乳	206
		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	1	
豆乳いちご大福	(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	
	清酒	1	
食塩	0.2		
こしょう	0.03		
でんぷん	0.5		
湯	97		
(個)大福もち(豆乳いちご)	30		

22日(水)

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
		豚肉赤身(2×3cmスライス)	13.5
		(冷)厚揚げ(カット)	17
		(冷)大豆水煮	15
		ごぼう(ささがき)	15
		人参	7
(冷)むき枝豆		5	
(乾)ひじき		2.5	
サラダ油		1	
濃口しょうゆ		3.5	
ひじきと大豆のうま煮	三温糖	2.2	
	みりん	0.5	
	湯	14	
	(冷)つくね	35	
	しめじ	10	
	人参	8	
	ほうれん草	7	
	中ねぎ	3	
	中みそ	6	
	白みそ	2	
とりだんご汁	削り節 だし用	3	
	出し昆布	1	
	湯	105	
	(個)ストロベリーカスタードタルト	40	

23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
		(冷)赤魚 2cm角切	50
		清酒	2
		米粉	2
		でんぷん	5
		なたね油 ローリー	7
上白糖		5	
ゆず酢		3	
濃口しょうゆ		4	
でんぷん		0.2	
魚のゆずソース	水	1	
	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	1.2	
	(冷)豆腐(カット)	20	
	油揚げ	7	
	皮むき玉葱	20	
	えのきたけ(1/2)	20	
しそ香りあえ	干しわかめ(カット)	0.5	
	中ねぎ	5	
	ごま油	0.2	
	中みそ	5	
	白みそ	2	
	煮干し だし用	3	
	湯	95	