

11日(月)			12日(火)			13日(水)			14日(木)			15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
麦ごはん 牛乳	精白米(委託)	60	たけのこごはん	精白米(自校)	60	麦ごはん 牛乳	精白米(委託)	60	コッペパン 牛乳	コッペパン	50	麦ごはん 牛乳	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70		鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	9		精白米(委託)	70		コッペパン	50		精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6		鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	6		米粒麦 委託	6					米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7		清酒	0.2		米粒麦 委託	7		牛乳	206		米粒麦 委託	7
	牛乳	206		(冷)油揚げ カット	3		牛乳	206						
				たけのこ水煮(カット)	20		高野豆腐の煮物			豚肉並(3×3cmスライス)	22			
				人参	3		小松菜のおひたし			赤ぶどう酒	2			
				(冷)きびなごカリカリフライ	35		納豆			(冷)白いんげん豆	30			
				なたね油 ローリー	6					皮むきじゃがいも(2cm)	40			
										皮むき玉葱	40			
きびなごの カリカリ揚げ	小松菜	17	牛乳	(冷)むき枝豆	3	アスパラガス ヨーグルト(中のみ)	人参	10	さばのみそ煮	(冷)さばのみそ煮	小50	ゆかり あえ	(冷)さばのみそ煮	中70
	太もやし	28		薄口しょうゆ	2.5		パセリ	0.8						
	人参	5		みりん	1		トマト水煮	10						
	味付けもみのり	1.2		食塩	0.7		サラダ油	1						
	濃口しょうゆ	1.2		出し昆布	0.5		トマトケチャップ 1kg	3						
				サラダ油	0.35		湯	60						
				牛乳	206		小松菜	17						
				てんぷら	6		太もやし	28						
				れんこん(いちょう5mm)	15		人参	5						
				ごぼう(ささがき)	20		濃口しょうゆ	1.2						
磯香あえ 春大根のみそ汁	春大根	30	キャベツ のみそ汁	(乾)まわかめ(カット)	1.8	ヨーグルト(中のみ)	アスパラガス	20	切干大根煮	切干し大根	5		切干し大根	5
	人参	7		炒り白ごま	1		きゅうり	20						
	油揚げ	7		ごま油	0.7		(レト)ホールコーン	7						
	干しわかめ(カット)	0.5		濃口しょうゆ	2.5		サラダ油	1.5						
	中ねぎ	3		中双糖	1.2		上白糖	1						
	中みそ	5		みりん	0.4		食酢	1.5						
	白みそ	2		だし汁	10		食塩	0.2						
	煮干し だし用	3		(冷)豆腐(カット)	20		こしょう	0.02						
	湯	100		油揚げ	8									
				キャベツ	20									
		中ねぎ	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 鉄分強化	28											

18日(月)

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 もやしのごま酢あえ 清見オレンジ	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	15
	(冷)焼き豆腐(カット)	65
	皮むき玉葱	40
	人参	10
	(冷)むき枝豆	5
	干しいたけ(スライス)	0.8
	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	1.9
	でんぷん	0.5
	湯	20
太もやし	20	
きゅうり	25	
人参	5	
(レト)ホールコーン	7	
濃口しょうゆ	2.3	
食酢	2	
上白糖	1.5	
ごま油	0.6	
炒り白ごま 500g	1	
(個)清見オレンジ(1/4)	50	

19日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 豚肉とごぼうの煮物 野菜のごまあえ	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)	30
	(冷)大豆水煮	15
	つきこんにゃく(ハーフ)	20
	ごぼう(斜め切り)	30
	人参	13
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1
	濃口しょうゆ	4.5
	清酒	1
	みりん	0.5
	中双糖	1.5
	湯	20
	キャベツ	20
太もやし	25	
人参	5	
濃口しょうゆ	1.2	
炒り白ごま 500g	1	
すりごま	1	

20日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ すまし汁 ミニトマト いちごゼリー	精白米(自校)	60
	もち米	12
	炊き込み赤飯の素	17
	食塩	0.15
	炒り白ごま	0.7
	サラダ油	0.2
	牛乳	206
	鶏肉もも・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	5
	型抜きかまぼこ(桜)	12
	新たけのこ水煮(カット)	15
えのきたけ カット	7	
干しわかめ(カット)	0.5	
中ねぎ	3	
清酒	1	
濃口しょうゆ	0.7	
食塩	0.4	
削り節 だし用	3	
出し昆布	1	
水	110	
ミニトマト(35個・43個入り)	30	
(個)いちごゼリー	50	

21日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型 コッペパン 牛乳 スパゲティ ミートソース グリーン サラダ チーズ	コッペパン	30
	コッペパン	30
	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.3
	サラダ油	1
	牛肉ミンチ	15
	豚肉並ミンチ	15
	皮むき玉葱	35
	人参	10
	エリンギ(カット)	10
	ドライパセリ	0.03
	おろしにんにく	0.3
	サラダ油	1
	トマトピューレ	13
	トマトケチャップ 1kg	7
	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	
キャベツ	20	
きゅうり	20	
人参	5	
サラダ油	1	
上白糖	1	
食酢	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.02	
(個)チーズ 鉄強化	15	

22日(金)

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 キャベツのたくあんあえ ひじきのり	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	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)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	濃口しょうゆ	3.6
	中双糖	1.8
	湯	8
	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 500g	1	
(個)ひじきのり	10	

25日(月)			26日(火)			27日(水)			28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	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 かぼちゃのフライ	精白米(委託)	60	キムチごはん 牛乳 ナムル 豆腐のスープ 黒ごまプリン	精白米(自校)	60	コッペパン コッペパン 牛乳 豚肉並(2×2cmスライス) 白ぶどう酒 ベーコン(短冊) 皮むきじゃがいも(2cm) 皮むき玉葱 人参 しめじ (冷)むき枝豆 サラダ油 サラダ油 バター 小麦粉 調理用牛乳 ピザ用チーズ チキンコンソメ 食塩 こしょう ローリエ 湯 キャベツ アスパラガス (レト)まぐろ油漬 (レト)ホールコーン かんきつドレッシング (個)いちごジャム&マーガリン	コッペパン	50	麦ごはん 牛乳 さごしのレモンソースかけ いんげんのごま酢あえ わかめ汁 柏餅	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70		鉄強化米	0.3		コッペパン	50		精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6		豚肉並(2×2cmスライス)	15		牛乳	206		米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7		おろし生姜	0.8					米粒麦 委託	7
	牛乳	206		薄口しょうゆ	1.2					牛乳	206
	豚肉並(3×3cmスライス)	25		上白糖	0.8					(冷)さごし	小50
	おろし生姜	0.2		白菜キムチ(ごはん用)	20					(冷)さごし	中60
	濃口しょうゆ	1.2		人参	5					でんぷん	4
	清酒	1		(冷)むき枝豆	3					米粉	1
	なると	15		ごま油	0.1					なたね油 ローリー	7
	チンゲンサイ	20		清酒	1.6					(冷)レモン果汁	3.5
	皮むき玉葱	20		薄口しょうゆ	2.7					はちみつ	1.5
	人参	8		チキンコンソメ	0.3					濃口しょうゆ	2.8
	干しいたけ(スライス)	0.5		牛乳	206					上白糖	1.5
	たけのこ水煮(短冊切り)	10								みりん	0.7
	サラダ油	1		太もやし	25					でんぷん	0.2
	ごま油	0.5		きゅうり	20					湯	5
	(レト)がらスープ	3		人参	5					(冷)さやいんげん	20
	濃口しょうゆ	1.5		棒々鶏ドレッシング	4.5					れんこん(いちよう3mm)	15
	チキンコンソメ	0.4		(冷)豆腐(カット)	30					人参	5
	食塩	0.4		ベーコン(短冊)	5					濃口しょうゆ	2.3
	こしょう	0.06		皮むき玉葱	25					食酢	2
	でんぷん	1.5		しめじ	5					上白糖	1
	湯	40		中ねぎ	5					炒り白ごま 500g	1
	(冷)かぼちゃフライ	52		(レト)がらスープ	3					すりごま	1
なたね油 ローリー	7	チキンコンソメ	0.4			(冷)豆腐(カット)	30				
		濃口しょうゆ	2			えのきたけ(カット)	15				
		食塩	0.3			干しわかめ(カット)	0.5				
		こしょう	0.03			中ねぎ	5				
		でんぷん	0.1			清酒	1				
		ごま油	0.1			濃口しょうゆ	1				
		湯	100			食塩	0.3				
		(個)黒ごまプリン	40			削り節 だし用	3				
						出し昆布	1				
						水	100				
						(個)柏餅	30				