

2日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
コ ツ ペ パ ン	コッペパン	50	
	コッペパン	50	
	牛乳	206	
牛 乳	豚肉並ミンチ	20	
	(冷)金時豆	20	
チ リ コ ン カ ー ン	皮むき玉葱	55	
	皮むきじゃがいも(2cm)	50	
	人参	10	
	パセリ	0.8	
	トマト水煮	10	
	おろしにんにく	1	
	サラダ油	1	
	トマトケチャップ	5	
	に ん じ ん サ ラ ダ	中双糖	1
		ウスターソース	1.2
		チキンコンソメ	0.5
		食塩	0.3
		チリパウダー	0.1
湯	30		
チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	人参	20	
	きゅうり	20	
	(レト)まぐろ油漬	7	
	かんきつドレッシング	4.5	
	(個)チョコ大豆クリーム	小10	
	(個)チョコ大豆クリーム	中15	

6日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 こ 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	
小 い わ し の 三 杯	小さいわし	35	
	なたね油 ローリー	6	
	食酢	3.8	
	濃口しょうゆ	2.5	
	上白糖	3	
	湯	4	
	た く あ ん あ え	キャベツ	20
		太もやし	20
	たくあん(刻み)	7	
	濃口しょうゆ	1	
	炒り白ごま 500g	1	
ふ し め ん 汁	ふしめん	7	
	(冷)油揚げ(カット)	7	
	人参	10	
	えのきたけ(1/2カット)	10	
	中ねぎ	5	
	中みそ	5	
	白みそ	2	
	煮干し だし用	3	
	水	105	

9日(月)			10日(火)			11日(水)			12日(木)			13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 厚揚げとたけのこの煮物 ボン酢和え あさりの佃煮	精白米(委託)	60	ひじきごはん 牛乳 切り干し大根の含め煮 豆腐のみそ汁 ココアワッフル(中のみ)	精白米(自校)	60	麦ごはん 牛乳 焼き豆腐のみそぼろ煮 小松菜のあえもの ヨーグルト	精白米(委託)	60	きなこ 茶揚げパン 牛乳 春大根のポトフ かみかみサラダ	コッペパン	50	米粉パン 牛乳 牛乳 ポークチャウダー アスパラガスのサラダ 小魚入りアーモンド	米粉パン	50
	精白米(委託)	70		鉄強化米	0.3		精白米(委託)	70		コッペパン	70		米粉パン	206
	米粒麦 委託	6		牛肉(2×2cmスライス)	15		米粒麦 委託	6		なたね油 ローリー	7		牛乳	10
	米粒麦 委託	7		(冷)油揚げ(カット)	5		米粒麦 委託	7		青大豆きな粉	3		豚肉並(2×2cmスライス)	1
	牛乳	206		切りこんにやく	5		牛乳	206		煎茶(粉末)	0.4		白ぶどう酒	15
	豚肉並(2×2cmスライス)	30		人参	5		牛乳	206		上白糖	4		ベーコン(短冊)	30
	清酒	1		(冷)むき枝豆	5		豚肉並ミンチ	15		食塩	0.01		皮むきじゃがいも(2cm)	40
	おろし生姜	0.1		(乾)ひじき	1		(冷)焼き豆腐(カット)	65		紙ナフキン	1		皮むき玉葱	10
	(冷)厚揚げ(カット)	30		サラダ油	0.5		皮むき玉葱	40		牛乳	206		人参	8
	たけのこ水煮(乱切り)	25		出し昆布	0.5		人参	10		鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	15		しめじ	5
	ごぼう(斜め切り)	20		薄口しょうゆ	2.2		(冷)むき枝豆	7		鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	10		(冷)むき枝豆	0.5
	人参	15		濃口しょうゆ	0.6		干しいたけ(スライス)	0.8		春大根	35		サラダ油	1
	しめじ	10		清酒	2.3		おろし生姜	0.3		皮むき玉葱	40		バター	2
(冷)むき枝豆	7	上白糖	1	おろしにんにく	0.2	キャベツ	25	小麦粉	20					
サラダ油	1	食塩	0.6	ごま油	1	人参	7	調理用牛乳	1					
濃口しょうゆ	4.7	牛乳	206	清酒	3	サラダ油	1	生クリーム	0.6					
中双糖	2.5	てんぷら	15	濃口しょうゆ	2.1	(レト)がらスープ	3	チキンコンソメ	0.3					
ごま油	0.2	(冷)油揚げ(カット)	5	三温糖	2	食塩	0.4	食塩	0.02					
水	20	切干し大根	6	でんぷん	0.5	こしょう	0.03	こしょう	0.1					
小松菜	17	人参	7	湯	20	チキンコンソメ	0.4	ローリエ	50					
太もやし	28	(冷)さやいんげん	5	小松菜	17	ローリエ	0.1	湯	15					
ボン酢	0.7	炒り白ごま	0.5	太もやし	28	湯	85	アスパラガス	25					
濃口しょうゆ	1.5	ごま油	0.5	人参	5	さきいか	3	きゅうり	5					
上白糖	0.7	濃口しょうゆ	3	濃口しょうゆ	1.7	れんこん(いちょう切り)	17	人参	1.5					
炒り白ごま 500g	1	みりん	1.5	すだち酢	2	きゅうり	20	食酢	1					
(個)あさり佃煮	8	清酒	1	上白糖	1.5	人参	5	サラダ油	0.3					
		上白糖	1	だし汁	7	(レト)ホールコーン	7	食塩	0.02					
		だし汁	15	(個)ヨーグルト 鉄強化	70	棒々鶏ドレッシング	5	こしょう	0.5					
		(冷)豆腐(カット)	30					上白糖	8					
		皮むき玉葱	20					(個)小魚入りアーモンド						
		人参	5											
		干しわかめ(カット)	0.3											
		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 鉄強化	28											

16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
さばの塩焼き	(冷)さば	小50
	(冷)さば	中70
	清酒	1
	食塩	0.3
磯香和え	キャベツ	17
	太もやし	28
	人参	5
	味付けもみのり	1.2
じゃがいものみそ汁	濃口しょうゆ	1.2
	皮むきじゃがいも(2cm)	20
	人参	10
	油揚げ	10
	中ねぎ	5
	中みそ	5
	白みそ	2
	煮干し だし用	3
	水	105

17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	206
牛乳	スパゲティ(ハーフ)	35
	食塩	1.3
	(レト)まぐろ油漬	15
	ベーコン(短冊)	6.5
ひじきスパゲティ	皮むき玉葱	30
	エリンギ(カット)	8
	人参	5
	(乾)長ひじき	2
	バター	1
	濃口しょうゆ	1.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	サラダ油	0.2
イタリアンサラダ	キャベツ	20
	きゅうり	20
	(レト)ホールコーン	7
	イタリアンドレッシング	4.5
甘夏みかん	(個)甘夏みかん(1/6)	35

18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
厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	豚肉並ミンチ	15
	清酒	2
	(冷)厚揚げ(カット)	50
	皮むき玉葱	30
	チンゲンサイ	20
	人参	10
	たけのこ水煮(短冊切り)	8
	干しいたけ(スライス)	0.5
	おろし生姜	0.3
	おろしにんにく	0.3
ごまドレッシングあえ	ごま油	1
	中双糖	1.5
	チキンコンソメ	0.5
	濃口しょうゆ	3
	赤みそ	2.5
	豆板醤	0.03
	でんぷん	1
	湯	20
	切干し大根	4
きゅうり	20	
人参	5	
(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 500g	1.2	
納豆(中のみ)		
	(個)納豆	40

19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
鶏肉のから揚げ	鶏肉胸・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	6
中華炒め	豚肉並(3×3cmスライス)	15
	(冷)豆腐(カット)	25
	皮むき玉葱	20
	チンゲンサイ	20
	たけのこ水煮(短冊切り)	20
	人参	15
	おろし生姜	0.8
	サラダ油	1
	清酒	0.5
	濃口しょうゆ	1.5
日向夏ゼリー	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.2
	こしょう	0.04
	ごま油	0.5
	でんぷん	1
	水	5
	(個)日向夏ゼリー	50

20日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
みそラーメン	(個)中華そば	150
	(個)中華そば	200
	(個)中華そば	201
	豚肉並(3×3cmスライス)	20
牛乳	清酒	1
	濃口しょうゆ	1
	太もやし	25
	キャベツ	20
小えびのから揚げ	人参	10
	太ねぎ	2
	(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	1.2
	チキンコンソメ	0.8
ミニトマト	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	湯	125
	牛乳	206
	(冷)小えび殻付 澱粉付	30
	なたね油 ローリー	6
	ミニトマト(35個・43個入り)	30
(個)野菜マフィン(中のみ)		
	(個)野菜マフィン	25

23日(月)			24日(火)			25日(水)			26日(木)			27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
えんどうごはん 牛乳 高野豆腐の煮もの アーモンド和え プリン	精白米(自校)	68	コッペパン 牛乳 肉団子のトマト煮 グリーンサラダ みかんジュース	コッペパン	50	麦ごはん 牛乳 さごしのお茶揚げ ごま酢あえ 新たまねぎのみそ汁 ひじきのり	精白米(委託)	60	ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 海藻サラダ チーズ(小のみ) ヨーグルト(中のみ)	精白米(委託)	60	ごはん ⁷² 牛乳 肉じゃが 春大根のあえもの ふりかけ	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75		コッペパン	50		精白米(委託)	70		精白米(委託)	70		精白米(自校)	75
	(冷)むきえんどう	12		牛乳	206		米粒麦 委託	6		米粒麦 委託	6		鉄強化米	0.3
	清酒	2.1		(冷)肉だんご	30		米粒麦 委託	7		牛乳	206		牛乳	206
	食塩	1		皮むきじゃがいも(2cm)	50		牛乳	206		牛乳	206		牛赤肉(3×3cmスライス)	25
	出し昆布	0.5		皮むき玉葱	40		(冷)さごし	小50		牛赤肉(3×3cmスライス)	20		清酒	1
	牛乳	206		(冷)ひよこ豆水煮	20		(冷)さごし	中70		皮むき玉葱	40		皮むきじゃがいも(2cm)	70
	豚肉並(2×2cmスライス)	20		パセリ	0.3		清酒	2		皮むきじゃがいも(2cm)	30		皮むき玉葱	40
	清酒	1		おろしにんにく	0.5		食塩	0.2		人参	12		つきこんにゃく(ハーフ)	20
	高野豆腐(サイコロ)	15		サラダ油	0.5		でんぷん	5		(冷)むき枝豆	5		人参	15
	皮むき玉葱	30		バター	0.5		米粉	2		トマト水煮	5		(冷)さやいんげん	5
	人参	10		トマト水煮	25		煎茶 蓑先	1		おろしにんにく	0.3		サラダ油	1
	干しいたけ(スライス)	1		トマトケチャップ	3		なたね油 ローリー	6		小麦粉	5		濃口しょうゆ	3.7
	(冷)むき枝豆	7		赤ぶどう酒	1		きゅうり	20		バター	3		中双糖	1.7
	サラダ油	1		上白糖	0.8		太もやし	20		サラダ油	2		でんぷん	0.5
	濃口しょうゆ	3.4		ウスターソース	0.7		人参	5		サラダ油	2		湯	10
	三温糖	2.2		チキンコンソメ	0.6		濃口しょうゆ	2		(レト)がらスープ	3		春大根	25
	食塩	0.3		食塩	0.4		食酢	1.8		赤ぶどう酒	2		きゅうり	20
	湯	60		こしょう	0.04		上白糖	1		ウスターソース	2		人参	5
	きゅうり	20		湯	20		炒り白ごま 500g	1		食塩	1.3		和風ドレッシング	4.5
	太もやし	25		キャベツ	20		すりごま	1		こしょう	0.07		(個)野菜ふりかけ	2.5
	人参	5		アスパラガス	15		皮むき玉葱	30		チキンコンソメ	0.6			
	濃口しょうゆ	2.5		(レト)ホールコーン	7		人参	10		上白糖	0.5			
食酢	2	かんきつドレッシング	4.5	油揚げ	7	からし粉	0.15							
上白糖	0.8	(個)みかんジュース	125	干しわかめ(カット)	0.5	ピザ用チーズ	2							
アーモンド(刻み)	1.2			中ねぎ	5	ローリエ	0.1							
アーモンド(粉)	1.2			中みそ	5	湯	80							
(個)プリン 鉄強化	60			白みそ	2	キャベツ	20							
				煮干し だし用	3	きゅうり	25							
				湯	100	(乾)海藻ミックス	0.5							
				(個)ひじきのり	10	(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	15							
						(個)ヨーグルト 鉄強化	70							

30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)	60	
	鉄強化米	0.3	
	豚肉並(2×2cmスライス)	15	
	おろし生姜	0.8	
牛乳	薄口しょうゆ	1.2	
	上白糖	0.8	
	白菜キムチ	20	
ナムル	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	
	豆腐と コーンの スープ	牛乳	206
		太もやし	25
	黒ごまプリン	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 500g		1	
(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	
食塩		0.2	
ごしょう		0.03	
清酒		1	
でんぷん		0.5	
ごま油		0.3	
湯		97	
(個)黒ごまプリン		40	

31日(火)			
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	
	豚肉の しょうが 焼き	豚肉並(3×3cmスライス)	45
		おろし生姜	1.5
		おろしにんにく	0.2
		濃口しょうゆ	4
		清酒	1
		上白糖	1
		みりん	0.5
		サラダ油	1
		皮むき玉葱	40
		エリンギ(カット)	10
		(冷)豆腐(カット)	25
		油揚げ	7
	切りこんにゃく	7	
	ごぼう(ささがき)	12	
人参	5		
けんちん汁	中ねぎ	3	
	濃口しょうゆ	2	
	食塩	0.5	
	清酒	1	
	みりん	1	
	削り節 だし用	3	
	出し昆布	1	
	湯	100	

