1日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
とりめし　牛乳　切干大根の酢の物　だご汁	精白米（自校）		60
	鉄強化米		0.3
	鶏肉胸・皮なし(1×1cm)		12
	鶏肉もも・皮なし(1×1cm)		8
	ごぼう（ささがき・小さめ）		8
	人参		7
	（冷）むき枝豆		5
	サラダ油		0.5
	薄口しょうゆ		2.5
	清酒		1.5
	上白糖		1
	食塩		0.5
	出し昆布		0.5
	牛乳		206
	切干し大根		4
	きゅうり		20
	人参		5
	（乾）刻み昆布		0.3
	青じそドレッシング		4.5
	炒り白ごま		1
	（冷）すいとん		25
	油揚げ		7
	つきこんにゃく		10
	干ししいたけ（スライス）		0.5
	中ねぎ		5
	濃口しょうゆ		2
	食塩		0.3
	削り節　だし用		3
	出し昆布		1
	水		90

2日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　厚揚げとなすのみそ炒め　おかかあえ　小魚入りアーモンド	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.3
	牛乳		206
	豚肉並ミンチ		15
	清酒		1
	なす		20
	サラダ油		2
	（冷）厚揚げ（カット）		40
	皮むき玉葱		30
	人参		10
	たけのこ水煮（乱切り）		15
	しめじ		5
	チンゲンサイ		20
	ごま油		1
	おろし生姜		0.5
	おろしにんにく		0.2
	赤みそ		3
	濃口しょうゆ		2.2
	中双糖		1.5
	チキンコンソメ		0.5
	でんぷん		1
	豆板醤		0.1
	湯		20
	小松菜		17
	太もやし		30
	濃口しょうゆ		1.2
	花かつお（砕片）		1
	（個）小魚入りアーモンド		8

3日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　野菜のスープ煮　夏みかんサラダ　いちごジャムマーガリン	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	（冷）肉だんご		20
	ベーコン（短冊）		7
	（冷）白いんげん豆		10
	皮むきじゃがいも（2cm）		50
	皮むき玉葱		45
	人参		10
	しめじ		10
	おろしにんにく		0.2
	サラダ油		0.5
	白ぶどう酒		2
	濃口しょうゆ		1.2
	上白糖		0.3
	（レト）がらスープ		3
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	湯		50
	キャベツ		20
	きゅうり		20
	（レト）夏みかん		15
	食酢		1.5
	サラダ油		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	上白糖		0.5
	（個）いちごジャム＆マーガリン		16

6日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
小型コッペパン　牛乳　海の幸スパゲティ　イタリアンサラダ　冷凍みかん	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		1.5
	ベーコン（短冊）		10
	（冷）短冊いか（1×4cm）		10
	（冷）むきえび		7
	白ぶどう酒		2
	皮むき玉葱		40
	しめじ		8
	人参		12
	ピーマン		5
	おろしにんにく		0.5
	粉チーズ		2
	サラダ油		2
	トマト水煮		30
	トマトケチャップ		5
	赤ぶどう酒		5
	ウスターソース		1
	上白糖		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.05
	チキンコンソメ		0.3
	キャベツ		20
	きゅうり		25
	人参		5
	（レト）ホールコーン		7
	サラダ油		1
	（冷）レモン果汁		1.2
	食酢		1.5
	食塩		0.2
	こしょう		0.03
	上白糖		0.5
	（個）冷凍みかん		80

7日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
親子どんぶり（麦ごはん）　牛乳　かぼちゃのフライ	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
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		18
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		12
	鶏卵		25
	皮むき玉葱		50
	人参		10
	干ししいたけ（スライス）		1
	中ねぎ		5
	濃口しょうゆ		4.5
	みりん		3
	上白糖		1.5
	清酒		1
	食塩		0.5
	でんぷん		0.8
	削り節　だし用		1.5
	出し昆布		0.5
	湯		50
	（冷）かぼちゃフライ		52
	なたね油　ローリー		7

8日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　きびなごのカリカリ揚げ　春大根の香りあえ　じゃがいものみそ汁	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）きびなごカリカリフライ		35
	なたね油　ローリー		7
	春大根		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
	皮むきじゃがいも（2cm）		20
	油揚げ		7
	皮むき玉葱		25
	人参		7
	中ねぎ		3
	中みそ		5
	白みそ		2
	煮干し　だし用		3
	湯		90

9日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ガパオライス（麦ごはん）　牛乳　ビーフンスープ	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
	豚肉並ミンチ		17
	鶏肉　ひき肉		17
	皮むき玉葱		40
	なす		15
	赤パプリカ		7
	黄パプリカ		7
	おろしにんにく		0.5
	スイートバジル　乾燥		0.04
	サラダ油		1
	みりん		3
	濃口しょうゆ		2.5
	オイスターソース		1
	清酒		1
	上白糖		0.9
	食塩		0.4
	こしょう		0.02
	でんぷん		1
	ごま油		0.7
	ロースハム（短冊）卵抜き		7
	チンゲンサイ		20
	皮むき玉葱		15
	ビーフン		5
	（レト）がらスープ		4
	濃口しょうゆ		0.5
	サラダ油		0.5
	チキンコンソメ		0.3
	ごま油		0.1
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	湯		100

10日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　厚揚げの甘酢煮　小松菜のごまドレッシングあえ　ひじきのり	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.3
	牛乳		206
	豚肉並（2×2cmスライス）		20
	（冷）厚揚げ（カット）		40
	皮むき玉葱		40
	たけのこ水煮（短冊切り）		20
	人参		12
	（冷）さやいんげん		10
	おろしにんにく		0.5
	サラダ油		1
	食酢		2.5
	上白糖		3.3
	濃口しょうゆ		4
	トマトケチャップ		2.7
	清酒		1
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.1
	でんぷん		1
	水		10
	小松菜		17
	太もやし		25
	人参		5
	（レト）ホールコーン		7
	濃口しょうゆ		2
	食酢		2
	上白糖		1
	ごま油		0.5
	炒り白ごま		1
	（個）ひじきのり		10

13日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　豚肉のトマト煮　ツナサラダ　ヨーグルト	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	豚肉並（2×2cmスライス）		25
	皮むきじゃがいも（2cm）		40
	皮むき玉葱		50
	（冷）ひよこ豆水煮		20
	しめじ		10
	パセリ		0.5
	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
	トマトケチャップ		3
	赤ぶどう酒		1
	上白糖		0.5
	ウスターソース		0.7
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	湯		20
	きゅうり		25
	キャベツ		20
	（レト）まぐろ油漬		7
	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）ヨーグルト　鉄分強化		70

14日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　さわらのみそ漬け焼き　切り干し大根の含め煮　ゆかり和え	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
	（チルド）さわらのみそ漬け		小50
	（チルド）さわらのみそ漬け		中60
	てんぷら		15
	油揚げ		7
	人参		7
	切干し大根		7
	干ししいたけ（スライス）		0.5
	（冷）さやいんげん		7
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		2.5
	中双糖		1
	みりん		0.5
	清酒		1
	ごま油		0.3
	水		20
	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

15日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
カレーライス（麦ごはん）　牛乳　海藻サラダ　冷凍みかん	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
	牛肉（3×3cmスライス）		20
	皮むき玉葱		40
	皮むきじゃがいも（2cm）		45
	人参		15
	（冷）むき枝豆		5
	（冷）ひよこ豆水煮		5
	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		0.8
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ		0.7
	湯		90
	キャベツ		20
	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）冷凍みかん		80

16日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　高野豆腐の煮物　ポン酢和え　小魚の佃煮	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.3
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		15
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		10
	清酒		1
	高野豆腐（サイコロ）		17
	皮むき玉葱		30
	人参		10
	（冷）さやいんげん		7
	干ししいたけ（スライス）		1
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		3.2
	三温糖		1.9
	食塩		0.3
	湯		60
	きゅうり		25
	太もやし		20
	人参		5
	濃口しょうゆ		1.5
	ポン酢		0.7
	上白糖		0.5
	炒り白ごま		1
	（個）小魚佃煮		8

17日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　大豆といんげん豆のシチュー　アーモンドサラダ　チーズ	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	（レト）蒸大豆　国産		10
	（冷）白いんげん豆ペースト		10
	ベーコン（短冊）		7
	豚肉並（2×2cmスライス）		15
	白ぶどう酒		2
	皮むきじゃがいも（2cm）		40
	皮むき玉葱		30
	人参		10
	エリンギ（カット）		15
	ローリエ		0.1
	サラダ油		0.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.5
	サラダ油		1
	バター		1
	小麦粉		2
	調理用牛乳		20
	湯		50
	れんこん（いちょう3mm）		15
	きゅうり		22
	人参		5
	（レト）ホールコーン		7
	上白糖		1
	濃口しょうゆ		2
	食酢		1.5
	サラダ油		0.5
	アーモンド（刻み）		1.2
	アーモンド（粉）		1.2
	（個）チーズ　鉄強化		15

20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
かたくちいわしの三杯			
	（冷）かたくちいわし澱粉付		35
	なたね油　ローリー		7
	食酢		3.8
	濃口しょうゆ		2.5
	上白糖		3
	湯		4
ひじきと厚揚げのうま煮			
	（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）		20
	人参		5
	（冷）むき枝豆		5
	（乾）ひじき		2
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		2.8
	三温糖		1
	みりん		0.5
	水		10
小松菜のおひたし			
	小松菜		17
	太もやし		30
	花かつお（砕片）		1
	濃口しょうゆ		1.2

21日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.3
牛乳			
	牛乳		206
焼き豆腐のみそそぼろ煮			
	豚肉並ミンチ		15
	（冷）焼き豆腐（カット）		65
	皮むき玉葱		40
	人参		10
	干ししいたけ（スライス）		0.8
	中ねぎ		5
	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
	三温糖		1.2
	でんぷん		0.5
	湯		20
いんげんのごま酢あえ			
	（冷）さやいんげん		25
	れんこん（いちょう3mm）		20
	人参		5
	食酢		2
	濃口しょうゆ		2
	上白糖		1
	すりごま		1

22日（水）

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		50
牛乳			
	牛乳		206
夏野菜のスープ煮			
	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
	かぼちゃ（2×2cm）		40
	皮むき玉葱		40
	ズッキーニ		15
	ピーマン		10
	おろしにんにく		0.5
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	オリーブ油		0.5
	トマト水煮		25
	トマトケチャップ		3
	赤ぶどう酒		1
	上白糖		0.5
	ウスターソース		0.5
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	湯		40
グリーンサラダ			
	キャベツ		20
	きゅうり		20
	（レト）パインアップル		15
	食酢		1.5
	サラダ油		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	上白糖		0.8
チョコ大豆クリーム			
	（個）チョコ大豆クリーム		小10
	（個）チョコ大豆クリーム		中15

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
太刀魚の南蛮漬け			
	（冷）太刀魚　澱粉付		40
	なたね油　ローリー		8
	食酢		3.8
	濃口しょうゆ		2.5
	上白糖		3
	湯		4
野菜の香りあえ			
	切干し大根		4
	きゅうり		25
	かんきつドレッシング		4.5
月菜汁			
	（冷）肉だんご		25
	皮むき玉葱		15
	小松菜		10
	人参		5
	中ねぎ		5
	濃口しょうゆ		2
	清酒		1
	みりん		0.5
	削り節　だし用		3
	出し昆布		1
	水		100

24日（金）

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
じゃがいもとアスパラの旨煮			
	豚肉並（2×2cmスライス）		20
	清酒		2
	ベーコン（短冊）		7
	皮むきじゃがいも（2cm）		70
	皮むき玉葱		35
	人参		10
	アスパラガス		15
	サラダ油		0.5
	上白糖		1.8
	濃口しょうゆ		3.2
	湯		10
たくあんあえ			
	キャベツ		20
	太もやし		30
	たくあん（刻み）		7
	濃口しょうゆ		1.2
	炒り白ごま		1
あさりの佃煮			
	（個）あさり佃煮		8

27日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒糖パン　牛乳　ゴーヤチャンプルー　わかめのスープ　シークワーサーゼリー	黒糖パン（丸型）		50
	黒糖パン（丸型）		50
	粉黒糖		7.5
	粉黒糖		7.5
	牛乳		206
	豚肉並（2×2cmスライス）		10
	（冷）豆腐（カット）		15
	キャベツ		25
	太もやし		15
	ゴーヤ（カット）		15
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		1
	ごま油		0.5
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.2
	こしょう		0.03
	花かつお（砕片）		0.5
	（冷）白身魚つみれ		25
	干しわかめ（カット）		0.8
	人参		10
	清酒		1
	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
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	ごま油		0.1
	炒り白ごま		1
	湯		110
	（個）シークワーサーゼリー		50

28日（火）

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　小えびのから揚げ　ごまドレッシングあえ	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）		20
	おろし生姜		0.2
	濃口しょうゆ		1.2
	清酒		1
	（レト）うずら卵		20
	チンゲンサイ		25
	皮むき玉葱		30
	人参		10
	干ししいたけ（スライス）		0.5
	サラダ油		1
	ごま油		0.5
	（レト）がらスープ		3
	濃口しょうゆ		1.5
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.4
	こしょう		0.06
	でんぷん		1.5
	湯		40
	（冷）小えび殻付き　澱粉付		30
	なたね油　ローリー		7
	切干し大根		4
	きゅうり		20
	（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

29日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
たこ飯　牛乳　茎わかめのきんぴら　打ち込み汁	精白米（自校）		60
	鉄強化米		0.3
	（冷）たこ（2×1.5cm）		15
	おろし生姜		0.3
	（冷）油揚げ（カット）		5
	ごぼう（ささがき・小さめ）		10
	人参		7
	（冷）むき枝豆		5
	薄口しょうゆ		2.4
	清酒		2.4
	上白糖		0.3
	食塩		0.8
	出し昆布		0.5
	牛乳		206
	てんぷら		15
	ごぼう（ささがき）		25
	人参		7
	（乾）茎わかめ（カット）		1.8
	炒り白ごま		1
	ごま油		0.8
	濃口しょうゆ		2.6
	中双糖		1.2
	みりん		0.4
	だし汁		10
	うどん		20
	油揚げ		7
	しめじ		10
	中ねぎ		5
	濃口しょうゆ		1
	食塩		0.5
	みりん		0.3
	削り節　だし用		3
	出し昆布		1
	水		110

30日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　豚キムチ　ナムル	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）		40
	おろし生姜		0.8
	おろしにんにく		0.8
	清酒		1
	白菜キムチ		25
	キャベツ		30
	太もやし		20
	皮むき玉葱		20
	にら		7
	ごま油		0.5
	濃口しょうゆ		3
	上白糖		0.8
	小松菜		17
	太もやし		25
	人参		5
	（レト）ホールコーン		7
	食酢		1.5
	ごま油		0.5
	濃口しょうゆ		2
	上白糖		1
	食塩		0.2
	炒り白ごま		1