

4日(月)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ビビンバ(麦ごはん) 牛乳 豆腐とわかめのスープ	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
	牛肉(2×2cmスライス)		30
	中ねぎ		3
	おろしにんにく		0.8
	ごま油		1
	濃口しょうゆ		2.5
	三温糖		1
	ほうれん草		17
	太もやし		25
	人参		5
	食酢		1
	ごま油		0.5
	濃口しょうゆ		2
	上白糖		1
	食塩		0.2
	ボンレスハム(短冊)卵抜き		7
	(冷)豆腐(カット)		20
	(冷)オニオンソテー スライス		23
	人参		7
	干しわかめ(カット)		0.4
	サラダ油		1
食塩		0.3	
こしょう		0.03	
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	

5日(火)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
コッペパン 牛乳 肉だんごの スープ煮 にんじん サラダ 黒豆きなこ クリーム	コッペパン	50	
	コッペパン	50	
	牛乳		206
	(冷)肉だんご		30
	チンゲンサイ		25
	皮むき玉葱		30
	たけのこ水煮(短冊切り)		10
	人参		15
	春雨(太め5cm)		3.5
	おろし生姜		0.5
	(レト)がらスープ		3
	濃口しょうゆ		1.8
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	湯		100
人参		22	
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)黒豆きなこクリーム		10	

6日(水)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
全粒粉パン 牛乳 鶏肉と野菜の チャウダー 夏みかん サラダ	全粒粉パン	50	
	全粒粉パン	50	
	牛乳		206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)		15
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)		10
	白ぶどう酒		1
	ベーコン(短冊)		10
	皮むきじゃがいも(2cm)		35
	皮むき玉葱		35
	人参		15
	しめじ		5
	サラダ油		0.5
	サラダ油		1.5
	バター		2
	小麦粉		3.5
	調理用牛乳		20
	生クリーム		1
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.3
	こしょう		0.05
	ローリエ		0.1
	パセリ		0.5
	湯		55
	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	
上白糖		0.8	
食塩		0.3	
こしょう		0.02	

7日(木)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ごはん 牛乳 あじの コンフレーク フライ ふしめん 汁 ミニトマト セタゼリー	精白米(自校)	68	
	精白米(自校)	75	
	鉄強化米	0.3	
	牛乳		206
	(冷)アジ コーンフレークフライ		小40
	(冷)アジ コーンフレークフライ		中50
	なたね油 ローリー		7
	(個)濃厚ソース		10
	ふしめん		3
	油揚げ		7
	皮むき玉葱		25
	えのきたけ(1/2カット)		10
	人参		7
	中ねぎ		5
	中みそ		5
	白みそ		2
	煮干し だし用		3
	水		100
	ミニトマト(35個・43個入り)		30
	(個)セタゼリー		50

8日(金)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華 サラダ	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		20
	清酒		1
	(冷)豆腐(カット)		65
	皮むき玉葱		40
	人参		10
	たけのこ水煮(短冊切り)		15
	(冷)むぎ枝豆		5
	干しいたけ(スライス)		0.5
	おろし生姜		1
	おろしにんにく		0.8
	サラダ油		1
	トマトケチャップ		5
	濃口しょうゆ		3.5
	(レト)がらスープ		3
	赤みそ		2.5
	三温糖		0.8
	チキンコンソメ		0.45
	食塩		0.1
	豆板醤		0.15
	ごま油		0.1
	でんぷん		1
湯		30	
太もやし		25	
きゅうり		20	
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 500g		1	

11日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフ 照り 焼き バー ガー (コッ ペパ ン・ 照り 焼き ハン バー グ・ ゆで 野菜) コー ンス ープ チー ズ	コッペパン(丸型)	50
	コッペパン(丸型)	50
	牛乳	206
	(冷)ハンバーグ鉄強化・減塩	小60
	(冷)ハンバーグ鉄強化・減塩	中80
	三温糖	2.5
	濃口しょうゆ	1.5
	みりん	2
	でんぷん	0.2
	湯	4
	キャベツ	30
	人参	5
	ベーコン(短冊)	7
	(レト)クリームコーン	20
	(レト)ホールコーン	8
	皮むき玉葱	30
	人参	5
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.8
	(レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.5
	こしょう	0.04
コーンスターチ	1	
調理用牛乳	20	
湯	70	
(個)チーズ(鉄強化)	13.5	

12日(火)		
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 磯 香 和 え ひ じ き の り (小 の み) し じ み の 佃 煮 (中 の み)	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)	12
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8
	清酒	1
	高野豆腐(サイコロ)	17
	皮むき玉葱	35
	人参	10
	(冷)さやいんげん	7
	干しいたけ(スライス)	1
	濃口しょうゆ	3.4
	三温糖	1.9
	食塩	0.3
	削り節 だし用	1.5
	湯	60
	キャベツ	20
	太もやし	25
	味付けもみのり	1.2
	濃口しょうゆ	1.2
	(個)ひじきのり	10
	しじみの佃煮	12.5

13日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
夏 野 菜 カ レ ー ラ イ ス (麦 ご は ん) 牛 乳 か み か み サ ラ ダ 小 魚 入 り ア ー モ ン ド	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)	20
	皮むき玉葱	30
	なす	20
	かぼちゃカット(2×2cm)	25
	ピーマン	5
	(冷)むき枝豆	5
	(レト)ホールコーン	5
	トマト水煮	5
	おろしにんにく	0.5
	小麦粉	5.5
	サラダ油	4.5
	カレー粉	1
	サラダ油	3
	(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	0.5	
湯	90	
さきいか	3	
れんこん(いちよう3mm)	15	
きゅうり	15	
人参	5	
(レト)ホールコーン	7	
焙煎ごまドレッシング	4.5	
(個)小魚入りアーモンド	8	

14日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん 牛 乳 え び と 豆 腐 の チ リ ソ ー ス 煮 野 菜 の 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
	(冷)むきえび	25
	清酒	1
	(冷)豆腐(カット)	65
	おろし生姜	0.5
	おろしにんにく	0.5
	サラダ油	1
	皮むき玉葱	30
	たけのこ水煮(短冊切り)	15
	人参	10
	(冷)むき枝豆	5
	太ねぎ	3
	干しいたけ(スライス)	0.5
	上白糖	2
	濃口しょうゆ	2.5
	(レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ	0.3
	食塩	0.08
	トマトケチャップ	15
豆板醤	0.1	
ごま油	0.2	
でんぷん	1	
湯	15	
きゅうり	20	
太もやし	25	
人参	5	
棒々鶏ドレッシング	4.5	

15日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パ ン 牛 乳 カ レ ー ビ ー ン ズ カ ラ フ ル 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(3×3cmスライス)	20
	ベーコン(短冊)	10
	(冷)大豆水煮	12
	皮むきじゃがいも(2cm)	45
	皮むき玉葱	45
	人参	10
	(冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	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	20
	キャベツ	20
	アスパラガス	15
	人参	5
	(レト)ホールコーン	7
かんきつドレッシング	4.5	
(個)ヨーグルト 鉄分強化	70	

19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
いわしの かば焼き 風	(冷)いわし開き 澱粉付	小40
	(冷)いわし開き 澱粉付	中50
	なたね油 ローリー	7
	濃口しょうゆ	2.5
	上白糖	4
	みりん	1.2
	おろし生姜	0.2
	でんぶん	0.2
	湯	2
	ゆかり あえ	きゅうり
太もやし		25
人参		5
赤じそ粉		0.5
切干大 根煮	濃口しょうゆ	1
	(冷)油揚げカット	10
	人参	7
	切干し大根	5
	(乾)刻み昆布	0.5
	(冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
	濃口しょうゆ	2.5
	中双糖	1.2
	みりん	0.5
	ごま油	0.2
	水	20

20日(水)

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	
じゃがいも のそぼろ煮	豚肉並ミンチ	15	
	牛肉ミンチ	10	
	清酒	1	
	皮むきじゃがいも(2cm)	70	
	皮むき玉葱	40	
	つきこんにやく(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	3.6	
	中双糖	1.8	
	でんぶん	0.5	
	湯	8	
	おかか 和え	小松菜	17
		太もやし	30
濃口しょうゆ		1.2	
花かつお(碎片)		1	