

1日(木)

2日(金)

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
カレーライス	豚肉並(3×3cmスライス)	20
	皮むきじゃがいも(2cm)	50
	皮むき玉葱	40
	人参	10
	セロリ	2
	(冷)むき枝豆	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
海そうサラダ	(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
	キャベツ	20
きゅうり	20	
(乾)海藻ミックス	0.5	
青じそドレッシング	4.5	
(個)小魚入りアーモンド	8	

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
牛乳	牛乳	206
麻婆豆腐	豚肉並ミンチ	20
中華サラダ	清酒	1
みかんジュース	(冷)豆腐(カット)	65
みかんジュース	皮むき玉葱	40
みかんジュース	人参	10
みかんジュース	たけのこ水煮(短冊切り)	10
みかんジュース	(冷)むき枝豆	5
みかんジュース	おろし生姜	1
みかんジュース	おろしにんにく	0.8
みかんジュース	サラダ油	1
みかんジュース	トマトケチャップ	5
みかんジュース	濃口しょうゆ	3.5
みかんジュース	(レト)がらスープ	3
みかんジュース	赤みそ	2.5
みかんジュース	三温糖	0.8
みかんジュース	チキンコンソメ	0.45
みかんジュース	食塩	0.1
みかんジュース	豆板醤	0.15
みかんジュース	ごま油	0.1
みかんジュース	でんぷん	1
みかんジュース	湯	30
みかんジュース	太もやし	20
みかんジュース	きゅうり	25
みかんジュース	人参	5
みかんジュース	(レト)ホールコーン	5
みかんジュース	棒々鶏ドレッシング	4.5
みかんジュース	(個)みかんジュース	125

5日(月)			6日(火)			7日(水)			8日(木)			9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
小型 コッペパン	コッペパン	30	ご はん 牛乳 高野豆腐の煮物 たくあんのごまあえ あさりの佃煮	精白米(自校)	67.5	コッ ペ パ ン 牛乳 鶏肉のマー マレード焼き フレン チ サラ ダ ズ ッキ ー ニ ト マ ト の ス ー プ	コッペパン(丸型)	50	ご はん 牛乳 厚揚げとなすのみそ炒め 切干大根のごま酢あえ	精白米(委託・白)	70	ご はん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 おひたし 月見ゼリー	精白米(自校)	68
	コッペパン	30		精白米(自校)	75		コッペパン(丸型)	50		精白米(委託・白)	80		精白米(自校)	75
	牛乳	206		鉄強化米	0.3		牛乳	206		牛乳	206		鉄強化米	0.3
	スパゲティ(ハーフ)	35		牛乳	206		鶏肉もも皮つき(切込入り)	70		豚肉並ミンチ	15		牛乳	206
	ゆで塩	1		豚肉並(2×2cmスライス)	20		食塩	0.2		清酒	2		牛肉ミンチ	10
	サラダ油	1		清酒	1		こしょう	0.06		(冷)厚揚げ(カット)	40		豚肉並ミンチ	15
	牛肉ミンチ	10		高野豆腐(サイコロ)	17		清酒	1		皮むき玉葱	30		清酒	1
	豚肉並ミンチ	20		皮むき玉葱	30		マーマレード 調理用	5		なす	30		皮むきじゃがいも(2cm)	70
	皮むき玉葱	35		人参	10		清酒	1.3		(冷)むき枝豆	5		皮むき玉葱	40
	人参	10		(冷)むき枝豆	5		濃口しょうゆ	1.3		人参	10		つきこんにやく(ハーフ)	20
	エリンギカット	10		干しいたけ(スライス)	0.5		みりん	1.3		たけのこ水煮(乱切り)	8		人参	15
	おろしにんにく	0.3		サラダ油	1		でんぷん	0.4		おろし生姜	0.5		(冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1		濃口しょうゆ	3.4		湯	4		おろしにんにく	0.5		サラダ油	1
	トマトピューレ	14		三温糖	2		キャベツ	20		サラダ油	1.5		濃口しょうゆ	3.7
	トマトケチャップ	6		食塩	0.2		きゅうり	25		ごま油	0.5		中双糖	1.7
赤ぶどう酒	4	湯	65	人参	5	赤みそ	2.5	でんぷん	0.5					
ウスターソース	1.5	(冷)さやいんげん	20	(レト)ホールコーン	7	中双糖	1.2	湯	8					
チキンコンソメ	0.3	人参	20	フレンチドレッシング	4.5	濃口しょうゆ	3	小松菜	17					
食塩	0.2	たくあん(刻み)	7	皮むきじゃがいも(2cm)	20	チキンコンソメ	0.5	太もやし	28					
こしょう	0.05	濃口しょうゆ	1.2	皮むき玉葱	20	豆板醤	0.1	人参	5					
キャベツ	20	すりごま	0.5	ズッキーニ	15	でんぷん	1	花かつお(碎片)	1					
きゅうり	25	炒り白ごま	1.5	(冷)白いんげん豆	12	湯	25	濃口しょうゆ	1.2					
(レト)ホールコーン	7	(個)あさり佃煮	8	人参	7	切干し大根	4	(個)月見ゼリー	30					
イタリアンドレッシング	4.5			トマト水煮	20	(乾)刻み昆布	0.3							
(個)チーズ鉄強化	15			サラダ油	1	きゅうり	20							
				(レト)がらスープ	2.4	(レト)ホールコーン	7							
				チキンコンソメ	0.4	上白糖	1							
				食塩	0.3	濃口しょうゆ	2.3							
				こしょう	0.03	食酢	2							
				上白糖	0.05	炒り白ごま	1.5							
				ローリエ	0.1									
				湯	70									

12日(月)			13日(火)			14日(水)			15日(木)			16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	
大豆 ごはん 牛乳 荳わかめ の 含め煮 かぼ ち ゃ の み そ 汁	精白米(自枝)	60	コッペパン	50	ビビンバ	精白米(委託・白)	70	コッペパン	50	ごはん	精白米(委託・白)	70	精白米(委託・白)	70	
	鉄強化米	0.3	コッペパン	50	牛乳	精白米(委託・白)	80	コッペパン	50	牛乳	精白米(委託・白)	80	精白米(委託・白)	80	
	牛肉(2×2cmスライス)	15	牛乳	206	豚肉並(2×2cmスライス)	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	206	
	清酒	0.6	(冷)油揚げカット	3	(レト)蒸大豆 国産	牛肉(2×2cmスライス)	30	鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	15	(冷)さばの生姜煮	牛乳	206	(冷)さばの生姜煮	小50	
	(レト)蒸大豆 国産	13	人参	7	(レト)ミックスビーンズ	中ねぎ	3	鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	10	(冷)さばの生姜煮	さばの生姜煮	中70	(冷)さばの生姜煮	中70	
	野菜のカレー	5	(冷)むき枝豆	5	皮むきじゃがいも(2cm)	おろしにんにく	0.8	(冷)白いんげん豆	10	小松菜	豆腐チゲ	豆腐チゲ	豆腐チゲ	豆腐チゲ	豆腐チゲ
	スープ煮	1	サラダ油	1	皮むき玉葱	ごま油	1	皮むき玉葱	30	太もやし	鶏肉と冬瓜のスープ煮	鶏肉と冬瓜のスープ煮	鶏肉と冬瓜のスープ煮	鶏肉と冬瓜のスープ煮	鶏肉と冬瓜のスープ煮
	コーンサラダ	2	清酒	2	エリンギカット	濃口しょうゆ	2.5	皮むきミニ冬瓜	40	太もやし	アスパラガスのサラダ	アスパラガスのサラダ	アスパラガスのサラダ	アスパラガスのサラダ	アスパラガスのサラダ
	ブルーベリージャム(中のみ)	2.5	薄口しょうゆ	2.5	サラダ油	三温糖	1	人參	7	味噌	黒ごまプリン	黒ごまプリン	黒ごまプリン	黒ごまプリン	黒ごまプリン
		1	上白糖	1	白ぶどう酒	ほうれん草	17	しめじ	8	煮干し だし用					
		0.8	食塩	0.8	濃口しょうゆ	太もやし	25	マカロニ(シエル)	6	ごま油					
		0.5	出し昆布	0.5	三温糖	人參	5	サラダ油	1	濃口しょうゆ					
		206	牛乳	206	チキンコンソメ	食酢	1	濃口しょうゆ	1	(レト)がらスープ					
		12	てんぷら	12	カレー粉	ごま油	0.5	(レト)がらスープ	3	食塩					
		15	れんこん(いちょう5mm)	15	食塩	濃口しょうゆ	2	食塩	0.4	チキンコンソメ					
		20	ごぼう(さががき)	20	こしょう	上白糖	1	こしょう	0.03	湯					
		1.5	(乾)荳わかめ(カット)	1.5	ドライパセリ	食塩	0.2	湯	80	きゅうり					
		1	炒り白ごま	1	湯	豚肉並(2×2cmスライス)	15	きゅうり	30	アスパラガス					
		0.7	ごま油	0.7	れんこん(いちょう3mm)	清酒	1	アスパラガス	15	(レト)ホールコーン					
		2.5	濃口しょうゆ	2.5	きゅうり	おろし生姜	0.3	(レト)ホールコーン	7	(冷)レモン果汁					
		1.2	中双糖	1.2	(レト)ホールコーン	おろしにんにく	0.3	(冷)レモン果汁	0.5	食酢					
		0.4	みりん	0.4	かんきつドレッシング	(冷)豆腐(カット)	25	食酢	2	上白糖					
		10	だし汁	10	(個)ブルーベリージャム	白菜キムチ	10	上白糖	0.7	オリーブ油					
		0.01	一味	0.01		キャベツ	20	オリーブ油	0.5	サラダ油					
		25	かぼちゃ(2×2cm)	25		太もやし	10	サラダ油	0.5	食塩					
	10	油揚げ	10		人參	10	食塩	0.2	こしょう						
	5	中ねぎ	5		太ねぎ	10	こしょう	0.02							
	5	中みそ	5		ごま油	1									
	2	白みそ	2		キムチの素	2									
	3	削り節 だし用	3		(レト)がらスープ	3									
	1	出し昆布	1		濃口しょうゆ	2									
	100	水	100		みりん	1.5									
					食塩	0.5									
					湯	50									

20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
牛乳	牛乳	206
	(冷)あじ開きフライ	小40
あじフライ	(冷)あじ開きフライ	中50
	なたね油 ローラー	7
きゅうり	きゅうり	17
	太もやし	20
人参	人参	3
	赤じそ粉	0.5
ゆかりあえ	濃口しょうゆ	1.2
	(冷)豆腐(カット)	25
みそ汁	皮むき玉葱	20
	人参	5
	干しわかめ(カット)	0.4
	中ねぎ	5
	中みそ	6
	白みそ	2
	煮干し だし用	3
	湯	95

21日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
萩ごはん	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
牛乳	黒米	3
	(冷)むき枝豆	12
筑前煮	食塩	0.9
	牛乳	206
おかか和え	鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	18
	鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	12
	清酒	1
	ごぼう(斜め切り5mm)	25
	れんこん(いちょう8mm)	15
	波型こんにやく	15
	人参	15
	(冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
	濃口しょうゆ	4.5
	中双糖	1.5
	ごま油	0.3
	湯	20
	小松菜	17
	太もやし	28
	花かつお(碎片)	1
	濃口しょうゆ	1.2

22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
牛乳	牛乳	206
	豚肉並ミンチ	20
厚揚げの中華煮	清酒	1
	(冷)厚揚げ(カット)	40
切り干し大根のごまドレッシングあえ	皮むき玉葱	40
	チンゲンサイ	20
	たけのこ水煮(短冊切り)	15
	おろし生姜	0.5
	おろしにんにく	0.8
	サラダ油	1
	トマトケチャップ	4
	濃口しょうゆ	3
	(レト)がらスープ	3
	赤みそ	2.5
	三温糖	0.5
	食塩	0.15
	豆板醤	0.15
	ごま油	0.3
	でんぷん	1.5
	湯	30
	きゅうり	25
	切干し大根	4
	(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	1.5
	すりごま	0.5

26日(月)			27日(火)			28日(水)			29日(木)			30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								
コッペパン	コッペパン	50	中華どんぶり	精白米(委託・白)	70	ごはん	精白米(自校)	68	コッペパン	コッペパン	50	キムチごはん	精白米(自校)	60								
	コッペパン	50		精白米(委託・白)	80		精白米(自校)	75		コッペパン	50		鉄強化米	0.3								
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	鉄強化米	0.3	牛乳	牛乳	206	牛乳	豚肉並(2×2cmスライス)	15								
	豚肉並ミンチ	20		豚肉並(3×3cmスライス)	30		牛乳	206		鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	15		鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	10	鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	10	皮むき玉葱	40				
チリコンカン	(冷)金時豆	20	小さいわしのから揚げ	おろし生姜	0.2	ホイコーロー	豚肉並(3×3cmスライス)	40	クリームシチュー	皮むき玉葱	40	小エビのから揚げ	皮むき玉葱	30	人参	7						
	皮むき玉葱	55		濃口しょうゆ	1.5		おろしにんにく	0.5		おろしにんにく	0.5		しょうゆ	1	しめじ	10	(冷)むき枝豆	3	ごま油	0.1		
コールスローサラダ	皮むきじゃがいも(2cm)	50	冷凍みかん	清酒	1	野菜のごまドレッシングあえ	(レト)うずら卵	15	アーモンドサラダ	しょうゆ	1	トックとわかめのスープ	人参	0.1	清酒	1.6						
	人参	10		チンゲンサイ	20		キャベツ	40		皮むき玉葱	30		(冷)むき枝豆	3	薄口しょうゆ	2.7	チキンコンソメ	0.3	薄口しょうゆ	2.7		
ヨーグルト(中のみ)	パセリ	0.8		皮むき玉葱	20		人参	8		バター	3		牛乳	206		(冷)小えび殻付き濃粉付き	30					
	トマト水煮	11		人参	0.5		ピーマン	10		人参	5		サラダ油	2		サラダ油	1	サラダ油	1	(レト)がらスープ	3	なたね油 ローリー
	サラダ油	1		たけのこ水煮(短冊切り)	10		干しいたけ(スライス)	0.5		サラダ油	2		食塩	0.4		食塩	0.4		ボンレスハム(短冊)卵抜き	5		
	トマトケチャップ	5.5		サラダ油	1		ごま油	1		ごま油	1		赤みそ	3.2		食塩	0.4		こしょう	0.08	こしょう	0.08
	中双糖	1.2		ごま油	0.5		たけのこ水煮(短冊切り)	10		上白糖	1.2		生クリーム	3		濃口しょうゆ	0.5		皮むき玉葱	20		
	ウスターソース	1.2		(レト)がらスープ	3		清酒	2		濃口しょうゆ	0.5		清酒	2		食塩	0.4		こしょう	0.08	こしょう	0.08
	チキンコンソメ	0.5		濃口しょうゆ	1.5		チキンコンソメ	0.4		濃口しょうゆ	0.5		チキンコンソメ	0.5		チキンコンソメ	0.1		干しわかめ(カット)	0.5		
	食塩	0.3		食塩	0.4		チキンコンソメ	0.1		豆板醤	0.1		豆板醤	0.1		食塩	0.4		ごま油	0.1	ごま油	0.1
	チリパウダー	0.1		こしょう	0.06		食塩	0.4		こしょう	0.08		湯	70		湯	70		食塩	0.4		
	湯	30		でんぷん	1.5		こしょう	0.08		こしょう	0.08		湯	70		湯	70		湯	70	湯	70
	キャベツ	20		なたね油 ローリー	7		でんぷん	1.5		きゅうり	20		人参	5		人参	5		(レト)がらスープ	3	濃口しょうゆ	0.8
	きゅうり	20		(個)冷凍みかん	80		湯	40		湯	40		人参	5		人参	5		食酢	2	食酢	2
	(レト)パインアップル	15					湯	40		湯	70		食酢	2		食酢	2		ごま油	0.1	湯	100
	食酢	1.5																	サラダ油	0.5		サラダ油
	サラダ油	1								濃口しょうゆ	2		濃口しょうゆ	2		濃口しょうゆ	2		上白糖	0.5		
	食塩	0.3																	上白糖	0.5		上白糖
	こしょう	0.02								アーモンド(刻み)	1.6		アーモンド(刻み)	1.6		アーモンド(刻み)	1.6		アーモンド(粉)	0.8		
	上白糖	0.8																	アーモンド(粉)	0.8		アーモンド(粉)
	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70																				