

1日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	鉄強化米	0.5
牛乳	牛乳	206
	(チルド)さわら	幼40
さわらの西京焼き	(チルド)さわら	小50
	(チルド)さわら	中70
	西京漬け用みそ	10
野菜とたくあんのごまあえ	清酒	2
	小松菜	25
	キャベツ	10
ふしめん汁	太もやし	10
	たくあん(刻み)	6
	濃口しょうゆ	1.2
	炒り白ごま	1
	型抜きかまぼこ(銀杏)	5
	ふしめん	6
	皮むき玉葱	25
	人参	5
	生しいたけ(スライス)	5
	中ねぎ	3
濃口しょうゆ	0.8	
食塩	0.5	
削り節 だし用	4	
出し昆布	0.5	
水	125	

2日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
木の葉どんぶり	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	鉄強化米	0.5
	鶏卵	30
	かまぼこスライス	10
	皮むき玉葱	30
	人参	10
	干しいたけ(スライス)	0.8
	中ねぎ	3
	濃口しょうゆ	5
里芋チップス	上白糖	3
	みりん	1
	食塩	0.5
	でんぷん	0.5
	削り節 だし用	2
	湯	70
	牛乳	206
	里いも(3mm半月切り)	35
	なたね油 ローリー	3
	食塩	0.1
青のり粉	0.04	
おかかあえ	ほうれん草	20
	太もやし	25
	人参	5
	濃口しょうゆ	2.5
	ポン酢	1
	花かつお(碎片)	0.8
	(個)ココアムース	40

4日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン	米粉パン	50
	米粉パン	60
牛乳	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	30
鶏肉のトマト煮	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	20
	ベーコン(短冊)	5
	(冷)大豆水煮	20
	じゃがいも	25
	皮むき玉葱	40
	トマト水煮	25
	人参	15
	にんにく	1
	パセリ	0.5
	オリーブ油	1
ごぼうサラダ	トマトケチャップ	3
	赤ぶどう酒	1
	上白糖	0.8
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	湯	20
	ごぼう(サラダ用スティック)	25
	きゅうり	15
人参	5	
(レト)ホールコーン	5	
焙煎ごまドレッシング	7.5	
りんご	25	

7日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	鉄強化米	0.5
牛乳	牛乳	206
	(冷)はまち	幼40
はまちの照り焼き	(冷)はまち	小50
	(冷)はまち	中70
	清酒	2
	食塩	0.15
	濃口しょうゆ	2.5
	三温糖	1.5
	みりん	1
	でんぷん	0.3
	湯	8
	食べて菜	25
	キャベツ	20
	人参	5
	(乾)刻み昆布	1
	濃口しょうゆ	2.3
	ゆず酢	1.7
	上白糖	1.1
	豆腐	30
油揚げ	5	
玉葱	20	
中ねぎ	3	
白みそ	6	
煮干し だし用	4	
湯	120	

8日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華あんかけラーメン	(袋)中華めん	150
	(袋)中華めん	200
	豚肉赤身(2×2cmスライス)	20
	清酒	1
	食塩	0.15
	こしょう	0.02
	(レト)うずら卵	20
	(冷)短冊いか(1×4cm)	10
	太もやし	20
	皮むき玉葱	15
	たけのこ水煮(短冊切り)	12
	人参	7
	生しいたけ(スライス)	5
	生姜	0.5
	中ねぎ	3
きびなごのかりかりフライ	濃口しょうゆ	7
	(レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ	0.6
	上白糖	0.5
	ごま油	0.5
	食塩	0.1
	でんぷん	2
	水	120
	牛乳	206
	(冷)きびなごかりかりフライ	30
	なたね油 ローリー	3
	(レト)ささみ油漬(フレーク)	6
	ブロッコリー(カット)	25
	キャベツ	15
	(レト)ホールコーン	5
きくらげ(せん切り)	0.5	
食酢	2.2	
上白糖	1	
濃口しょうゆ	2	
ごま油	0.5	
(個)みかんクレープ	40	

9日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒米ごはん	精白米(自校)	63
	精白米(自校)	70
	黒米	2
	もち米	9
	もち米	10
	食塩	0.65
	牛乳	206
	豚肉赤身(2×2cmスライス)	25
	(冷)厚揚げ(カット)	45
	玉葱	20
	白菜	25
	たけのこ水煮(1/2カット)	15
	人参	10
	チンゲンサイ	10
	生しいたけ(スライス)	5
にんにく	0.5	
サラダ油	1	
食酢	2.5	
上白糖	3.5	
濃口しょうゆ	4	
トマトケチャップ	3.2	
清酒	1	
チキンコンソメ	0.6	
食塩	0.1	
でんぷん	1	
水	10	
ほうれん草	25	
キャベツ	20	
きゅうり	10	
濃口しょうゆ	0.7	
塩ふき昆布	1	
炒り白ごま	1	

10日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	鉄強化米	0.5
牛乳	牛乳	206
	(冷)かつお竜田揚げ	45
かつおの竜田揚げ	なたね油 ローリー	5
	上乾ちりめん	2
	小松菜	20
	太もやし	20
	えのきたけ	5
	濃口しょうゆ	2.2
	ポン酢	0.7
	上白糖	1
	鶏卵	20
	玉葱	20
	人参	5
	中ねぎ	3
	干しいたけ(スライス)	0.5
	濃口しょうゆ	1
	食塩	0.6
	でんぷん	0.5
	削り節 だし用	4
出し昆布	1	
湯	115	
かきたま汁		

11日(金)

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	60
牛乳	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12
クリームシチュー	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8
	ベーコン(短冊)	5
	白ぶどう酒	1
	じゃがいも	30
	皮むき玉葱	40
	人参	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉	4
	バター	2
	サラダ油	2
	(レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.7
	こしょう	0.04
	調理用牛乳	30
	ローリエ	0.1
湯	75	
きゅうり	15	
切干し大根	5	
人参	5	
(レト)ホールコーン	5	
(乾)刻み昆布	0.5	
食酢	2.5	
濃口しょうゆ	2	
上白糖	1.2	
ごま油	0.7	
柿	30	

21日(月)			22日(火)			24日(木)			25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	
ふきよせごはん 牛乳 い か の 磯 辺 揚 げ き ん び ら 団 子 汁	精白米(自校)	65	ご は ん 牛 乳 さ ば の 塩 焼 き ま ん ば の け ん ち ゃ ん の っ ぺ い 汁	精白米(自校)	72		小 型 コ ッ ペ パ ン 牛 乳 ボ ン ゴ レ ス パ ゲ テ ィ イ タ リ ア ン サ ラ ダ テ ィ ラ ミ ス	コッペパン	30	麦 ご は ん 牛 乳 き の こ カ レ ー ラ イ ス 食 べ て 菜 の サ ラ ダ み か ん	精白米(自校)	66
	鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9		精白米(自校)	80			コッペパン	40		精白米(自校)	73
	鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6		牛乳	206			牛乳	206		米粒麦 自校	6
	むき栗(1/4)	10		(チルド)さば	幼40			スパゲティ(ハーフ)	35		米粒麦 自校	7
	しめじ	5		(チルド)さば	小50			ベーコン(短冊)	5		牛乳	206
	人参	7		(チルド)さば	中70			(冷)あさりむき身	15		牛赤肉(3×2cmスライス)	25
	(冷)むき枝豆	4		食塩	0.3			皮むき玉葱	40		じゃがいも	35
	濃口しょうゆ	3		清酒	1.5			エリンギ	7		皮むき玉葱	40
	清酒	1		てんぷら	10			人参	7		人参	15
	上白糖	1		豆腐	30			にんにく	0.3		しめじ	7
	食塩	0.4		まんば	40			パセリ	0.3		エリンギ	7
	出し昆布	0.2		サラダ油	0.8			サラダ油	1		まいたけ	7
	牛乳	206		濃口しょうゆ	2.5			トマト水煮	25		セロリ	3
	(冷)紫いか(2×4cm)	45		みりん	0.5			トマトケチャップ	5		(乾)レンズ豆	5
	青のり粉	0.2		ごま油	0.2			赤ぶどう酒	2		にんにく	0.5
	天ぶら粉 乳・卵抜き	6		だし汁	10			ウスターソース	1		生姜	0.2
	水	12		油揚げ	10			上白糖	1		サラダ油	1
	なたね油 ローリー	5		里いも(1.5cm)	30			食塩	0.4		小麦粉	5
	てんぷら	8		人参	10			こしょう	0.05		サラダ油	4
	洗いごぼう	20		洗いごぼう	10			チキンコンソメ	0.3		カレー粉	1.1
つきこんにやく	10	中ねぎ	3	一味	0.01	(レト)がらすープ	4					
人参	7	濃口しょうゆ	1	粉チーズ	3	トマトケチャップ	2					
(冷)さやいんげん	5	清酒	1	ブロックリー(カット)	30	ウスターソース	1.7					
ごま油	0.8	食塩	0.6	きゅうり	15	とんかつソース	1					
濃口しょうゆ	1.3	みりん	0.3	赤パプリカ	3	濃口しょうゆ	1					
三温糖	0.7	でんぷん	1	黄パプリカ	3	チャツネ	1					
みりん	0.8	削り節 だし用	4	食酢	2	赤ぶどう酒	1					
炒り白ごま	0.8	出し昆布	1	(冷)レモン果汁	0.5	食塩	1					
だし汁	5	水	120	サラダ油	0.5	こしょう	0.04					
油揚げ	5			オリーブ油	0.5	チキンコンソメ	0.5					
(冷)白玉	20			上白糖	0.7	湯	60					
皮むき玉葱	20			食塩	0.3	食べて菜	25					
大根	15			こしょう	0.04	キャベツ	20					
中ねぎ	3			(個)ティラミス	45	太もやし	15					
中みそ	6					(レト)ホールコーン	5					
白みそ	5					濃口しょうゆ	2.5					
煮干し だし用	4					食酢	2.2					
水	110					サラダ油	1					
						上白糖	0.9					
						炒り白ごま	1					
						みかん	80					

