

E17日(月)			E18日(火)			E19日(水)			E20日(木)			E21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						
赤飯	精白米(自校)	70	麦 ごは ん ⁸⁰	精白米(委託)	70	麦 ごは ん ⁸⁰	精白米(委託)	70	キ ム チ ご は ん	精白米(自校)	80	親 子 ど ん ぶ り ⁸⁰	精白米(委託)	70						
	もち米	12		米粒麦 委託	10		米粒麦 委託	10		豚赤肉 スライス	15		米粒麦 委託	10						
	炊き込み赤飯のもと	17		牛 乳 ²⁰⁶	牛乳		206	牛乳		206	おろし生姜		0.8	牛 乳	牛乳	206	鶏 肉 胸 皮なし カット	鶏肉 胸 皮なし カット	18	
	乾)炒り白ごま(500g)	0.7			豚赤肉 ミンチ		25	鶏肉 胸 皮なし カット		15	薄口醤油		1.2		鶏肉 もも 皮なし カット	12				
	サラダ油	0.2		清酒	1		鶏肉 もも 皮なし カット	10		砂糖(上白糖)	0.8		白菜キムチ ごはん用	20	人参	5	鶏卵	25		
	牛乳	牛乳		206	冷)豆腐 カット		65	清酒		1	冷)むき枝豆		3	冷)むき枝豆	3	ごま油	2.5	玉ねぎ 皮むき	50	
		さ ご し ²⁰⁶		(冷)さごし	小50		玉ねぎ 皮むき	40		人参	10		ごま油	2.5	薄口醤油	2.7	食塩	10	中ねぎ	5
				(冷)さごし	中70		新たけのこ水煮 ホール	10		れんこん イチョウ	25		薄口醤油	2.7	食塩	0.6	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	乾)干しいたけ スライス	1
				ガーリックパウダー	0.04		冷)むき枝豆	5		新たけのこ水煮 ホール	20		冷)さやいんげん	8	牛乳	206	牛乳	206	濃口醤油	6
				でん粉	8		中ねぎ	5		冷)さやいんげん	8		ごま油	1.5	濃口醤油	4.5	レタスと卵のスープ	50	本みりん	3
なたね油 ローリー			6	乾)きくらげ 千切り	1.2	ごま油	1.5	濃口醤油	4.5	砂糖(中双糖)	2	ごぼうサラダ	25	砂糖(上白糖)	1.8					
乾)すりごま			0.3	おろし生姜	1	濃口醤油	4.5	砂糖(中双糖)	2	でん粉	0.7	れんこん イチョウ	20	清酒	1					
冷)おろしにんにく			0.2	冷)おろしにんにく	0.8	砂糖(中双糖)	2	でん粉	0.7	乾)だし削り節 鯖抜き	1	レト)ホールコーン	5	食塩	0.6					
おろし生姜			0.2	サラダ油	1	でん粉	0.7	湯	20	湯	20	冷)ベーコン スライス	5	でん粉	0.5					
中みそ			4.5	トマトケチャップ(1kg)	6.5	乾)だし削り節 鯖抜き	1	湯	20	冷)ベーコン スライス	5	乾)だし削り節 鯖抜き	1.5	乾)だし昆布	1					
トマトケチャップ(1kg)	3		濃口醤油	3.5	湯	20	キャベツ	15	鶏卵	20	湯	60	湯	60						
砂糖(三温糖)	2	レト)がらスープ	3	キャベツ	15	太もやし	30	玉ねぎ 皮むき	20	レタス	15	冷)小さい 粉付き	35							
湯	12	赤みそ	2.1	濃口醤油 和え物用	1	人参	5	レタス	15	中ねぎ	5	なたね油 ローリー	6							
ミニ ト マ ト ⁸⁹	ミニトマト	30	砂糖(三温糖)	0.8	人参	5	レタス	15	中ねぎ	5	レト)がらスープ	3								
	若 竹 汁 ³⁰	型抜きかまぼこ(桜)	12	中華スープ ねり状	0.3	濃口醤油 和え物用	1	中ねぎ	5	食塩	0.6	食塩	0.6							
		玉ねぎ 皮むき	25	食塩	0.15	赤じそ粉	0.7	レト)がらスープ	3	こしょう(300g)	0.03	こしょう(300g)	0.03							
		新たけのこ水煮 カット	15	豆板醤	0.15	(個)穀物ふりかけ	2.5	食塩	0.6	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5							
		えのきたけ カット(1/2)	7	ごま油	0.1			濃口醤油	0.5	濃口醤油	0.5	濃口醤油	0.5							
		中ねぎ	5	でん粉	2			でん粉	0.4	でん粉	0.4	でん粉	0.4							
		乾)干しわかめ	0.8	湯	30			湯	125	湯	125	湯	125							
		清酒	1	太もやし	30															
		濃口醤油	1	きゅうり	15															
		食塩	0.6	人参	5															
乾)だし削り節 鯖抜き		3	棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	5.5																
乾)だし昆布	1																			
湯	110																			
い ち ご ぜ り ー ¹⁸¹	(個)いちごゼリー	40																		

F10日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご はん 206	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	牛赤肉 ミンチ	10
	豚赤肉 ミンチ	15
	清酒	1
	じゃがいも 皮むき カット(2cm)	70
	玉ねぎ 皮むき	40
	つきこんにやく(ハーフ)	20
	人参	15
煮 い そ 香 和 え 192	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	濃口醤油	3.5
	砂糖(中双糖)	2.3
	清酒	1
	でん粉	0.5
	食塩	0.1
	湯	8
	太もやし	30
	小松菜	15
52	人参	5
	乾)味付けもみのり	1.2
	濃口醤油 和え物用	1.2

F11日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パン 206	コッペパン	60
	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	15
	鶏肉 もも 皮なし カット	10
	牛乳	
	レト)白花豆ペースト	10
	玉ねぎ 皮むき	40
	じゃがいも 皮むき カット(2cm)	30
	人参	10
	マッシュルーム	5
ク リ ー ム シ ン チ ユ ー	パセリ	1
	サラダ油	1
	小麦粉(中力粉)	3
	有塩バター	1
	サラダ油	1.5
	レト)がらスープ	3
	食塩	0.8
	こしょう(300g)	0.08
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	調理用牛乳(10L)	25
海 そ う サ ラ ダ い ち ご ジ ャ ム 223	生クリーム(1L)	3
	ローリエ	0.1
	ピザ用チーズ	3
	湯	60
	キャベツ	25
	きゅうり	20
	人参	5
	乾)海藻ミックス	0.5
	青じそドレッシング 乳・卵抜き	5.5
	(個)いちごジャム	15
56		

F12日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん 206	精白米(自校)	80
	牛乳	206
	牛乳	
	豚赤肉 スライス	20
	清酒	1
	乾)高野豆腐 サイコロ	13
	玉ねぎ 皮むき	30
	人参	8
	冷)むき枝豆	4
	乾)干しいいたけ スライス	1
高 野 豆 腐 の 煮 物 ツ ナ と に ん じ ん の 和 え 物 59	濃口醤油	3.4
	砂糖(三温糖)	2.1
	食塩	0.36
	乾)だし削り節 鯖抜き	1.5
	湯	65
	レト)まぐろ油漬け	12
	人参	25
	冷)さやいんげん	17
	すだち酢	1.5
	濃口醤油 和え物用	2
砂糖(上白糖)	1.4	
ひ じ き の り 10	(個)ひじきのり	10

F13日(木)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
米 粉 パン 206	米粉パン	60	
	牛乳	206	
	牛乳		
	豚肉 スライス	20	
	赤ぶどう酒	2	
	ドライパック)蒸大豆	20	
	冷)金時豆	20	
	じゃがいも 皮むき カット(2cm)	40	
	玉ねぎ 皮むき	40	
	人参	10	
ポ ー ク ビ ー ン ズ カ ラ フ ル サ ラ ダ 217	レト)トマト水煮 ダイス	10	
	冷)むき枝豆	7	
	パセリ	0.5	
	サラダ油	1	
	トマトケチャップ(1kg)	3	
	砂糖(上白糖)	1.2	
	ウスターソース	0.7	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
	食塩	0.5	
	こしょう(300g)	0.05	
湯 40	湯	40	
	冷)ブロッコリー	25	
	冷)カリフラワー	15	
	レト)ホールコーン	5	
	51	51	6
	51		

F14日(金)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
た け の こ ご は ん	精白米(自校)	80	
	鶏肉 胸 皮なし カット	9	
	鶏肉 もも 皮なし カット	6	
	清酒	1	
	油揚げ	3	
	新たけのこ水煮 カット(ごはん用)	20	
	人参	3	
	冷)むき枝豆	3	
	薄口醤油	2.5	
	清酒	2	
牛 乳 煮 び た し 132	本みりん	1	
	食塩	0.7	
	乾)だし昆布	1	
	牛乳	206	
	てんぷら	15	
	小松菜	30	
	太もやし	30	
	濃口醤油	2	
	本みりん	1	
	だし汁	15	
け ん ち ん 汁 桜 も ち 93	冷)ほたて カット(1/4)	10	
	冷)豆腐 カット	25	
	油揚げ	3	
	洗いごぼう	8	
	人参	5	
	中ねぎ	3	
	乾)干しいいたけ スライス	0.5	
	清酒	1	
	濃口醤油	1	
	食塩	0.6	
本みりん	0.3		
ご ま 油 で ん 粉 3	ごま油	0.1	
	でん粉	0.5	
	乾)だし削り節 鯖抜き	3	
	乾)だし昆布	1	
	湯	110	
	45	45	45

F17日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	豚赤肉 ミンチ	25
清酒	清酒	1
	冷)豆腐 カット	65
玉ねぎ 皮むき	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	15
新たけのこ水煮 ホール	新たけのこ水煮 ホール	10
	冷)むき枝豆	5
中ねぎ	中ねぎ	5
乾)きくらげ 千切り	乾)きくらげ 千切り	1.2
おろし生姜	おろし生姜	1
冷)おろしにんにく	冷)おろしにんにく	0.8
サラダ油	サラダ油	1
トマトケチャップ(1kg)	トマトケチャップ(1kg)	6.5
濃口醤油	濃口醤油	3.5
レト)がらスープ	レト)がらスープ	3
赤みそ	赤みそ	2.1
清酒	清酒	1
砂糖(三温糖)	砂糖(三温糖)	0.8
中華スープ ねり状	中華スープ ねり状	0.3
食塩	食塩	0.15
豆板醤	豆板醤	0.15
ごま油	ごま油	0.1
でん粉	でん粉	2
湯	湯	30
太もやし	太もやし	30
きゅうり	きゅうり	15
人参	人参	5
棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	5.5

F18日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯	精白米(自校)	70
	もち米	12
炊き込み赤飯のもと	炊き込み赤飯のもと	17
	乾)炒り白ごま(500g)	0.7
サラダ油	サラダ油	0.2
牛乳	牛乳	206
(冷)さごし	(冷)さごし	小50
(冷)さごし	(冷)さごし	中70
ガーリックパウダー	ガーリックパウダー	0.04
でん粉	でん粉	8
米粉	米粉	3
なたね油 ローリー	なたね油 ローリー	6
乾)すりごま	乾)すりごま	0.3
冷)おろしにんにく	冷)おろしにんにく	0.2
おろし生姜	おろし生姜	0.2
中みそ	中みそ	4.5
トマトケチャップ(1kg)	トマトケチャップ(1kg)	3
砂糖(三温糖)	砂糖(三温糖)	2
湯	湯	12
ミニトマト	ミニトマト	30
型抜きかまぼこ(桜)	型抜きかまぼこ(桜)	12
玉ねぎ 皮むき	玉ねぎ 皮むき	25
新たけのこ水煮 カット	新たけのこ水煮 カット	15
えのきたけ カット(1/2)	えのきたけ カット(1/2)	7
中ねぎ	中ねぎ	5
乾)干しわかめ	乾)干しわかめ	0.8
清酒	清酒	1
濃口醤油	濃口醤油	1
食塩	食塩	0.6
乾)だし削り節 鯖抜き	乾)だし削り節 鯖抜き	3
乾)だし昆布	乾)だし昆布	1
湯	湯	110
(個)いちごゼリー	(個)いちごゼリー	40

F19日(水)		
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)	80
	豚赤肉 スライス	15
おろし生姜	おろし生姜	0.8
	薄口醤油	1.2
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	0.8
白菜キムチ ごはん用	白菜キムチ ごはん用	20
人参	人参	5
冷)むき枝豆	冷)むき枝豆	3
ごま油	ごま油	2.5
薄口醤油	薄口醤油	2.7
食塩	食塩	0.6
チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
牛乳	牛乳	206
ごぼうサラダ	ごぼうサラダ	25
れんこん イチョウ	れんこん イチョウ	20
レト)ホールコーン	レト)ホールコーン	5
冷)ベーコン スライス	冷)ベーコン スライス	5
鶏卵	鶏卵	20
玉ねぎ 皮むき	玉ねぎ 皮むき	20
レタス	レタス	15
中ねぎ	中ねぎ	5
レト)がらスープ	レト)がらスープ	3
食塩	食塩	0.6
こしょう(300g)	こしょう(300g)	0.03
チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
濃口醤油	濃口醤油	0.5
でん粉	でん粉	0.4
湯	湯	125

F20日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	15
鶏肉 もも 皮なし カット	鶏肉 もも 皮なし カット	10
清酒	清酒	1
人参	人参	10
洗いごぼう	洗いごぼう	25
れんこん イチョウ	れんこん イチョウ	20
新たけのこ水煮 ホール	新たけのこ水煮 ホール	20
冷)さやいんげん	冷)さやいんげん	8
ごま油	ごま油	1.5
濃口醤油	濃口醤油	4.5
砂糖(中双糖)	砂糖(中双糖)	2
でん粉	でん粉	0.7
乾)だし削り節 鯖抜き	乾)だし削り節 鯖抜き	1
湯	湯	20
キャベツ	キャベツ	15
太もやし	太もやし	30
人参	人参	5
濃口醤油 和え物用	濃口醤油 和え物用	1
赤じそ粉	赤じそ粉	0.7
(個)穀物ふりかけ	(個)穀物ふりかけ	2.5

F21日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
鮭 菜めし ⁸⁴	精白米(自校)	80
	さけ菜めしのもと	4
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	牛肉 スライス	5
てんぷら	てんぷら	12
つきこんにやく(ハーフ)	つきこんにやく(ハーフ)	15
洗いごぼう	洗いごぼう	15
人参	人参	5
冷)さやいんげん	冷)さやいんげん	5
乾)茎わかめ カット	乾)茎わかめ カット	2
乾)炒り白ごま(1kg)	乾)炒り白ごま(1kg)	0.5
ごま油	ごま油	0.7
濃口醤油	濃口醤油	3
砂糖(中双糖)	砂糖(中双糖)	1.5
本みりん	本みりん	0.5
乾)だし削り節 鯖抜き	乾)だし削り節 鯖抜き	0.5
湯	湯	10
太もやし	太もやし	30
ほうれん草	ほうれん草	15
人参	人参	5
濃口醤油 和え物用	濃口醤油 和え物用	1.7
ポン酢	ポン酢	1
乾)炒り白ごま(500g)	乾)炒り白ごま(500g)	0.8
乾)すりごま	乾)すりごま	0.8
(個)ココアワッフル	(個)ココアワッフル	28

F24日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル フ ハ ン バ ー ガ ー (<small>コッ ペ パ ン</small>)	60 コッペパン	60
	206 牛乳	206
	(冷)おからハンバーグ	小50
	(冷)おからハンバーグ	中60
	赤ぶどう酒	2.2
	濃口醤油	2.2
	トマトケチャップ(1kg)	2.2
	食酢	1
	砂糖(三温糖)	1.3
	ウスターソース	0.3
でん粉	0.2	
水	4.5	
牛 乳	35 キャベツ	30
	人參	5
ミ ネ ス ト ロ ー ネ	20 (個)スライスチーズ	中のみ20
	冷)ベーコン スライス	7
	玉ねぎ 皮むき	20
	レト)トマト水煮 ダイス	20
	人參	5
	マッシュルーム	5
	乾)マカロニ(英字)	4
	セロリ	2
	パセリ	0.5
	冷)おろしにんにく	0.1
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	3	
赤ぶどう酒	1	
トマトパウダー	0.6	
食塩	0.5	
こしょう(300g)	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
砂糖(上白糖)	0.1	
ローリエ	0.1	
180 湯	110	

F25日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
親 子 ど ん ぶ り (<small>麦 ご は ん</small>)	80 精白米(委託)	70
	80 米粒麦 委託	10
	206 牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	18
	鶏肉 もも 皮なし カット	12
	鶏卵	25
	玉ねぎ 皮むき	50
	人參	10
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	1
牛 乳	濃口醤油	6
	本みりん	3
	砂糖(上白糖)	1.8
	清酒	1
	食塩	0.6
	でん粉	0.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	1.5
	乾)だし昆布	1
	湯	60
	冷)小いわし 粉付き	35
41 なたね油 ローリー	6	

F26日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん	80 精白米(委託)	70
	80 米粒麦 委託	10
	206 牛乳	206
	豚赤肉 スライス	20
	ドライパック)蒸大豆	15
	洗いごぼう	25
	人參	12
	冷)むき枝豆	5
	乾)ひじき	2.8
	サラダ油	1
牛 乳	濃口醤油	4.5
	砂糖(三温糖)	1.7
	本みりん	0.5
	湯	20
	冷)ブロッコリー	30
	人參	10
	濃口醤油 和え物用	2.5
	ポン酢	1.5
	乾)花かつお 破片	0.8
	大豆とひじきの煮物	108
ブ ロ ッ コ リ ー	45 のお か か 和 え	

F27日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒 糖 パ ン	60 黒糖パン	60
	206 牛乳	206
	牛乳	5
	牛赤肉 ミンチ	5
	豚赤肉 ミンチ	5
	ミニウインナー 乳・卵抜き	20
	冷)金時豆	30
	じゃがいも 皮むき カット(2cm)	50
	玉ねぎ 皮むき	40
	人參	10
金 時 豆 の カ レ ー 煮	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	0.5
	白ぶどう酒	2
	濃口醤油	1.2
	砂糖(三温糖)	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	缶)カレー粉	0.3
	食塩	0.3
	こしょう(300g)	0.03
	湯	20
花 野 菜 サ ラ ダ	191 冷)ブロッコリー	25
	キャベツ	20
	レト)ホールコーン	5
	56 イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	5.5

F28日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん	80 精白米(自校)	80
	206 牛乳	206
	牛乳	15
	豚赤肉 ミンチ	15
	冷)焼き豆腐 カット	65
	玉ねぎ 皮むき	40
	人參	10
	冷)むき枝豆	7
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	1
牛 乳	おろし生姜	0.3
	冷)おろしにんにく	0.2
	ごま油	1
	赤みそ	5
	清酒	3
	濃口醤油	2
	砂糖(三温糖)	2
	一味とうがらし	0.01
	でん粉	0.5
	湯	20
焼 き 豆 腐 の み そ そ ぼ ろ 煮	177 切り干し大根	
	きゅうり	15
	人參	5
	乾)切干し大根	5
	レト)ホールコーン	5
	乾)刻み昆布	0.5
	濃口醤油 和え物用	2
	ゆず酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1
	乾)炒り白ごま(500g)	1.2
味 つ け の り	3 (個)味付けのり	2.5