

A1日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
手 巻 き 寿 司	精白米(自校)	90
	清酒	2
	乾)だし昆布	1
人 参	人参	5
	食酢	13
	砂糖(上白糖)	11
牛 乳	食塩	1
	カニ風味かまぼこ	16
若 竹 汁	レト)まぐろ油漬け	20
	(個)マヨネーズ	8
	きゅうり	15
柏 餅	たくあん きざみ	8
	(個)手巻きのり(4枚)	小 2.4
	(個)手巻きのり(6枚)	中 3.6
	牛乳	206
レ ト)う ず ら 卵	レト)うずら卵	20
	玉ねぎ	20
	新たけのこ水煮 ホール	15
	中ねぎ	3
	乾)干しわかめ	0.5
	濃口醤油	1
	清酒	1
	食塩	0.6
	乾)だし削り節 鯖抜き	4
	湯	130
(冷)柏餅	(冷)柏餅	30

A2日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
き な こ っ 茶 揚 げ パ ン	コッペパン	60
	なたね油	4
	砂糖(三温糖)	5
	きな粉 青大豆	4
	煎茶 粉末	0.4
	紙ナフキン	1
	牛乳	206
	冷)肉団子	30
	玉ねぎ	35
	新たけのこ水煮 ホール	15
人 参	人参	8
	チンゲンサイ	15
	しいたけ スライス	4
	はるさめ カット(9cm)	3
	生姜	0.5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	2
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
チ キ ン コ ン ソ メ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	湯	120
	乾)海藻ミックス	1
	キャベツ	30
	きゅうり	10
	缶)ホールコーン	7
	乾)炒り白ごま(1kg)	1
	食酢	3
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	1.5
ご ま 油	ごま油	0.5
	サラダ油	0.5
	(個)ヨーグルト	70

A15日(月)

献立名	食品名			
ガーリックピラフ(麦入り)	精白米(自校)		70	
	米粒麦 自校		10	
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット		12	
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット		8	
	白ぶどう酒		1	
	玉ねぎ		20	
	人参		10	
	エリンギ カット(1×3×0.3cm)		8	
	冷)むき枝豆		5	
	にんにく		0.8	
	サラダ油		1.4	
	バター		0.6	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.7	
	食塩		0.9	
	こしょう		0.04	
	牛乳	牛乳		206
		洗いごぼう		25
		きゅうり		15
		人参		5
		缶)ホールコーン		5
(個)焼煎ごぼうレッシング 乳・卵抜き			10	
冷)ベーコン スライス			5	
レト)うずら卵			20	
玉ねぎ			15	
チンゲンサイ			8	
人参			5	
はるさめ カット(9cm)			5	
乾)干しいたけ スライス			0.8	
サラダ油			0.5	
レト)がらスープ		3		
食塩		0.6		
こしょう		0.03		
濃口醤油		0.5		
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3		
ごま油		0.3		
湯		120		

A16日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量		
小型 コッペパン 206 牛乳 (袋入り)	(個)コッペパン 袋入り	小1 30		
	(個)コッペパン 袋入り	小2-6 40		
	(個)コッペパン 袋入り	中 50		
	牛乳		206	
	乾)スパゲティ ハーフ		35	
	ゆで塩		1.3	
	牛肉 ミンチ		15	
	豚肉 ミンチ		15	
	玉ねぎ		40	
	人参		15	
	ピーマン		6	
	にんにく		0.3	
	サラダ油		2	
	トマトピューレ		13	
	トマトケチャップ(1kg/3kg)		7	
	赤ぶどう酒		4	
	粉チーズ		2.5	
	ウスターソース		1.5	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3	
	食塩		0.2	
こしょう		0.05		
ス パゲ ティ ミ ー ト ソ ー ス 158	キャベツ		35	
	冷)ブロッコリー		15	
	缶)ホールコーン		5	
	赤ピーマン		3	
	(個)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き		10	
	小夏		20	
	イ タ リ ア ン サ ラ ダ 20 小 夏 み か ん 68	キャベツ		35
		冷)ブロッコリー		15
		缶)ホールコーン		5
		赤ピーマン		3
(個)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き			10	
小夏			20	

A17日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 ご は ん 80 206 牛 乳 魚 の ご ま 揚 げ 72	精白米(委託)		70
	米粒麦 委託		10
	牛乳		206
	冷)メルルーサ 角切り		50
	清酒		2
	生姜		1
	濃口醤油		1
	食塩		0.3
	乾)炒り白ごま(1kg)		3
	でん粉		6
小麦粉(中力粉)		4	
なたね油		5	
そ ら 豆 の 塩 ゆ で 21 さ つ ま 汁 10	冷)そらまめ		20
	ゆで塩		0.7
	さつまいも 角切り(2cm)		40
	もやし		10
	洗いごぼう		10
	人参		10
	つきこんにやく		7
	中ねぎ		5
	麦みそ		11
	乾)だし煮干し		4
湯		110	
ひ じ き の り 207 10	(個)ひじきのり		10

A18日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
大 豆 ご は ん (発 芽 玄 米 入 り) 138 牛 乳 206 茎 わ か め の き ん び ら す ま し 汁 65 コ コ ア ワ ツ フ ル (中 の み) 172	精白米(自校)		65
	発芽玄米		15
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット		12
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット		8
	冷)大豆水煮		15
	油揚げ		3
	人参		8
	冷)むき枝豆		5
	サラダ油		1
	清酒		2
	濃口醤油		2
	砂糖(上白糖)		1
	食塩		0.8
	牛乳		206
	てんぷら		8
	乾)茎わかめ カット		1.5
	新たけのこ水煮 ホール		15
	洗いごぼう		10
	つきこんにやく		10
	人参		7
乾)炒り白ごま(1kg)		1	
ごま油		0.5	
濃口醤油		3.5	
砂糖(中双糖)		2	
本みりん		1	
だし汁		5	
木綿豆腐		20	
玉ねぎ		20	
中ねぎ		5	
乾)干しいたけ スライス		0.7	
麩		0.5	
乾)だし昆布		0.5	
乾)だし削り節 鯖抜き		3	
清酒		1	
食塩		0.7	
濃口醤油		0.5	
水		120	
(冷)ココアワッフル		28	

A19日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ハ ヤ シ ラ イ ス (麦 ご は ん) 牛 乳 野 菜 サ ラ ダ 小 煮 干 し み か ん ジ ュ ー ス 206 65 4 125	精白米(委託)		70
	米粒麦 委託		10
	牛肉 スライス		20
	じゃがいも		45
	玉ねぎ		45
	人参		10
	エリンギ		6
	冷)グリーンピース		6
	にんにく		0.3
	サラダ油		1
	小麦粉(中力粉)		5
	サラダ油		2
	バター		3
	トマトピューレ		10
	レト)トマト水煮 ダイス		10
	レト)がらスープ		3
	赤ぶどう酒		2
	ウスターソース		2
	食塩		1
	こしょう		0.07
砂糖(上白糖)		0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5	
からし粉		0.15	
ローリエ		0.1	
ピザ用チーズ		1	
湯		80	
牛乳		206	
キャベツ		20	
冷)ブロッコリー		20	
きゅうり		10	
人参		5	
(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き		10	
乾)小煮干し		4	
(個)みかんジュース		125	

A22日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 ご はん ⁸⁰	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		鶏肉 胸 皮なし カット	12
	鶏肉 もも 皮なし カット	8	
	清酒	1	
	鶏卵	20	
	乾)高野豆腐 サイコロ	15	
	玉ねぎ	30	
	人参	8	
冷)さやいんげん	7		
高野 豆腐 の卵とじ	しいたけ スライス	4	
	濃口醤油	3.5	
	砂糖(三温糖)	3	
	食塩	0.3	
	だし汁	50	
	春大 根の みそ汁	油揚げ	5
		玉ねぎ	10
		大根	20
		えのきたけ	10
		中ねぎ	5
中みそ		7	
甘みそ		6	
乾)だし煮干し		4	
湯		120	
ふり かけ		(個)野菜ふりかけ	2.5

A23日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
コッ ペパン ⁶⁰	コッペパン	60	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		冷)さごし	小1-2 35
	牛乳	冷)さごし	小3-6 50
		冷)さごし	中 70
	清酒	2	
	食塩	0.2	
	でん粉	5	
	なたね油	4	
	冷)レモン果汁	4	
砂糖(上白糖)	4		
さご しの レモ ンソ ース ⁷⁴	濃口醤油	3	
	本みりん	1	
	でん粉	0.3	
	アスパラガス	20	
	きゅうり	25	
	缶)ホールコーン	5	
	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10	
	冷)ベーコン スライス	5	
	玉ねぎ	20	
	じゃがいも	20	
お茶 ビー ンズ	人参	7	
	セロリー	5	
	パセリ	0.5	
	サラダ油	0.5	
	ローリエ	0.1	
	レト)がらスープ	3	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
	食塩	0.7	
	こしょう	0.03	
	濃口醤油	0.2	
湯	120		
チー ズ(中 のみ)	(個)プロセスチーズ	15	

A24日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
親 子ど んぶ り(麦 ごは ん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	鶏肉 胸 皮なし カット	15
	鶏肉 もも 皮なし カット	10
	鶏卵	30
	玉ねぎ	50
	人参	15
	中ねぎ	5
	しいたけ スライス	4
	濃口醤油	5
牛乳	本みりん	3
	砂糖(上白糖)	2
	食塩	0.5
	でん粉	0.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	2
	湯	60
	牛乳	206
	きゅうり	15
	人参	5
	乾)かんぴょう カット(2cm)	5
か ん び よ う の あ え も の	乾)刻み昆布	0.5
	(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10
	冷)大豆水煮	20
	でん粉	1
	なたね油	2
	きな粉 青大豆	2
	煎茶 粉末	0.1
	砂糖(三温糖)	2
	食塩	0.01
お 茶 ビー ンズ		

A25日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ジ ヤ ン バ ラ ヤ (麦 入 り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)むきえび	15
	白ぶどう酒	1
	粗挽きウインナー カット(0.6cm)	10
	玉ねぎ	25
	人参	7
	レト)トマト水煮 ダイス	14
	セロリー	5
	冷)グリーンピース	5
牛乳	バター	1
	サラダ油	1
	白ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.8
	こしょう	0.03
	一味とうがらし	0.01
	牛乳	206
	冷)ブロッコリー	25
	きゅうり	20
ブ ロ ッ コ リ ー の サ ラ ダ	缶)ホールコーン	5
	レト)ミックスビーンズ	5
	(個)焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10
	ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き	5
	玉ねぎ	25
	人参	7
	中ねぎ	3
	乾)干しわかめ	0.8
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
わ か め ス ー プ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	濃口醤油	0.8
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
	ごま油	0.2
	湯	140

A26日(金)

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
		豚肉 スライス	40
	生姜	1	
	濃口醤油	1	
	キャベツ	25	
	玉ねぎ	20	
	人参	8	
	中ねぎ	5	
豚 肉 と 野 菜 の 炒 め 物	サラダ油	1	
	赤みそ	5	
	砂糖(上白糖)	2.5	
	清酒	2	
	濃口醤油	1	
	木綿豆腐	20	
	油揚げ	5	
	洗いごぼう	10	
	新たけのこ水煮 ホール	10	
	つきこんにゃく	7	
あ さ り の 佃 煮	中ねぎ	5	
	濃口醤油	2	
	食塩	0.7	
	乾)だし削り節 鯖抜き	4	
	乾)だし昆布	1	
	水	120	
	あさりの佃煮	10	

A29日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華風 たきこみ おこわ 牛乳 切り干し 大根の サラダ ワンタン スープ	精白米(自校)	70
	もち米	10
	焼き豚 角切り	20
	新たけのこ水煮 ホール	10
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	1
	サラダ油	1
	ごま油	1
	濃口醤油	4
	清酒	4
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.6
	牛乳	206
	きゅうり	10
	乾)切干し大根	5
人参	5	
缶)ホールコーン	5	
乾)刻み昆布	0.5	
(個)練々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10	
豚赤肉 スライス	10	
清酒	1	
乾)たんめん	7	
玉ねぎ	20	
チンゲンサイ	5	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	3	
濃口醤油	1	
ごま油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食塩	0.6	
こしょう	0.06	
湯	130	

A30日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペ パン 牛乳 ポー ク ビー ンズ 夏 み かん サ ラ ダ	コッペパン	60
	牛乳	206
	豚肉 スライス	25
	冷)ベーコン スライス	5
	冷)大豆水煮	30
	じゃがいも	45
	玉ねぎ	40
	人参	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	バター	0.5
	トマトピューレ	6
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	3
	砂糖(上白糖)	1.2
	赤ぶどう酒	1
	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	0.05	
湯	40	
キャベツ	35	
きゅうり	15	
缶)夏みかん	20	
(個)コールスロドレッシング 乳・卵抜き	10	

A31日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん 牛 乳 焼 き 豆 腐 の み そ そ ぼ ろ 煮 香 り あ え	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉 ミンチ	15
	焼き豆腐	85
	玉ねぎ	30
	人参	10
	チンゲンサイ	10
	中ねぎ	3
	乾)干しいたけ スライス	1
	生姜	0.5
	にんにく	0.1
	ごま油	1
	赤みそ	6.5
	砂糖(三温糖)	3
	清酒	2
	濃口醤油	2
一味とうがらし	0.02	
でん粉	1	
水	20	
小松菜	20	
キャベツ	35	
人参	7	
乾)炒り白ごま(1kg)	1	
(個)ソノオイルゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	10	

B1日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
手 巻 き 寿 司	精白米(自校)	90
	清酒	2
	乾)だし昆布	1
	人参	5
牛 乳	食酢	13
	砂糖(上白糖)	11
	食塩	1
若 竹 汁	カニ風味かまぼこ	16
	レト)まぐろ油漬け	20
	(個)マヨネーズ	8
	きゅうり	15
柏 餅	たくあん きざみ	8
	(個)手巻きのり(4枚)	幼-小 2.4
小 中 の み	(個)手巻きのり(6枚)	中 3.6
	牛乳	206
	レト)うずら卵	20
	玉ねぎ	20
	新たけのこ水煮 ホール	15
	中ねぎ	3
	乾)干しわかめ	0.5
	濃口醤油	1
	清酒	1
	食塩	0.6
	乾)だし削り節 鯖抜き	4
	湯	130
	(冷)柏餅	30

B2日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キ ム チ ご は ん (麦 入 り) 牛 乳	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	豚肉 スライス	15
	生姜	0.8
	濃口醤油	1.2
	砂糖(上白糖)	0.8
	白菜キムチ ごはん用	20
	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	ごま油	2
牛 乳	清酒	2
	濃口醤油	1.5
ナ ム ル	食塩	0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
ト ツ ク 入 り わ か め ス ー プ	牛乳	206
	もやし	40
	きゅうり	15
	人参	5
	乾)炒り白ごま(1kg)	2
	にんにく	0.1
	食酢	2
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1.3
	ごま油	1
6 8	一味とうがらし	0.01
	ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き	5
	トック	20
	玉ねぎ	20
	中ねぎ	3
	乾)干しわかめ	0.8
	乾)炒り白ごま(1kg)	0.5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	0.8
1 9 5	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ごま油	0.2
	湯	140

B8日(月)			B9日(火)			B10日(水)			B11日(木)			B12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
きなこつ茶揚げパン ⁷⁴ 紙ナフキン ²⁰⁶ 牛乳 ²⁰⁶ 冷)肉団子 玉ねぎ 新たけのこ水煮 ホール 人参 チンゲンサイ しいたけ スライス はるさめ カット(9cm) 生姜 サラダ油 レト)がらスープ 濃口醤油 食塩 こしょう チキンコンソメ 乳・卵抜き 湯 ²³⁷ 海藻サラダ ヨーグルト ⁵⁸ (個)ヨーグルト ⁷⁰	コッペパン	60	麦 ⁸⁰ ごはん ²⁰⁶ 牛乳 ⁵⁰ さばの煮付け スナップえんどう 人参 缶)ホールコーン 濃口醤油 食酢 ごま油 砂糖(上白糖) 乾)炒り白ごま(1kg) 木綿豆腐 油揚げ 玉ねぎ 中ねぎ 中みそ 甘みそ 乾)だし煮干し 湯 ¹⁹⁷ 豆腐のみそ汁	精白米(委託)	70	みそ ⁴³⁷ ラーメン ²⁰⁶ 牛乳 ²⁰⁶ さつまいも ⁴³⁷ としいり ²⁰⁶ このはちみつ ²⁰⁶ あえ ²⁰⁶ ミニトマト ⁶⁴ 湯 ²⁵ ミニトマト	(袋)中華そば	幼-小3 150	えん ⁹³ ど ²⁰⁶ う ⁹³ ご ²⁰⁶ は ²⁰⁶ ん ²⁰⁶ 牛乳 ²⁰⁶ がん ¹³² も ¹³² ど ¹³² き ¹³² と ¹³² ひ ¹³² じ ¹³² き ¹³² の ¹³² う ¹³² ま ¹³² 煮 ¹³² 新 ¹⁹⁴ た ¹⁹⁴ ま ¹⁹⁴ ね ¹⁹⁴ ぎ ¹⁹⁴ の ¹⁹⁴ み ¹⁹⁴ そ ¹⁹⁴ 汁 ¹⁹⁴ 水 ¹⁹⁴	精白米(自校)	80	麦 ⁸⁰ ごはん ²⁰⁶ 牛乳 ²⁰⁶ 八宝菜 中華サラダ ¹⁸⁰ 湯 ⁷² もやし きゅうり 人参	精白米(委託)	70
	なたね油	4		米粒麦 委託	10		(袋)中華そば	小4-6 200		グリーンピース(むき)	10		米粒麦 委託	10
	砂糖(三温糖)	5		牛乳	206		(袋)中華そば	中 250		清酒	1.5		牛乳	206
	きな粉 青大豆	4		(冷)さばの煮付け	幼・小 50		豚肉 スライス	20		濃口醤油	0.8		豚肉 スライス	20
	煎茶 粉末	0.4		(冷)さばの煮付け	中 70		清酒	1		濃口醤油	0.8		生姜	1
	紙ナフキン	1		キャベツ	30		濃口醤油	30		もやし	15		清酒	0.5
	牛乳	206		スナップえんどう	10		キャベツ	30		人参	10		濃口醤油	1
	冷)肉団子	30		人参	5		人参	10		新たけのこ水煮 ホール	10		鶏肉 もも 皮なし カット	8
	玉ねぎ	35		缶)ホールコーン	5		中ねぎ	5		にんにく	0.7		鶏肉 もも 皮なし カット	8
	新たけのこ水煮 ホール	15		濃口醤油	2.5		にんにく	0.7		ごま油	1		冷)ミニひろす	20
	人参	8		食酢	2		ごま油	1		レト)がらスープ	3		つきこんにやく	25
	チンゲンサイ	15		ごま油	1		レト)がらスープ	3		赤みそ	10		洗いごぼう	15
	しいたけ スライス	4		砂糖(上白糖)	1		赤みそ	10		清酒	1.5		人参	10
	はるさめ カット(9cm)	3		乾)炒り白ごま(1kg)	0.5		清酒	1.5		砂糖(上白糖)	1.5		冷)さやいんげん	8
	生姜	0.5		湯	0.5		砂糖(上白糖)	1.5		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.8		乾)ひじき	3
	サラダ油	0.5		木綿豆腐	30		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.8		食塩	0.3		サラダ油	1
	レト)がらスープ	3		油揚げ	5		食塩	0.3		こしょう	0.03		砂糖(三温糖)	5
	濃口醤油	2		玉ねぎ	20		こしょう	0.03		豆板醤	0.1		濃口醤油	4.5
	食塩	0.6		中ねぎ	5		豆板醤	0.1		でん粉	0.8		本みりん	0.5
	こしょう	0.03		中みそ	7		でん粉	0.8		湯	150		だし汁	20
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3		甘みそ	6		湯	150		牛乳	206		型抜きかまぼこ(兜)	7
	湯 ²³⁷	120		乾)だし煮干し	4		牛乳	206		さつまいも 角切り(2cm)	50		玉ねぎ	35
	海藻サラダ			湯	120		なたね油	4		乾)小煮干し	3		しめじ	7
ヨーグルト ⁵⁸				乾)小煮干し	3	はちみつ 百花	4	人参	5					
(個)ヨーグルト ⁷⁰	70			はちみつ 百花	4	砂糖(三温糖)	1	中ねぎ	3					
				砂糖(三温糖)	1	食酢	0.6	中みそ	7					
				食酢	0.6	濃口醤油	0.5	甘みそ	6					
				濃口醤油	0.5	湯	1	乾)だし煮干し	4					
				湯	1	ミニトマト	25	水	120					
				ミニトマト	25									

B15日(月)			
献立名	食品名		
全粒粉パン	全粒粉パン	60	
	牛乳	206	
牛乳	ミニウインナー 乳・卵抜き	20	
	冷)ベーコン スライス	5	
ウインナーと野菜のスープ煮	冷)白いんげん豆	15	
	乾)マカロニ	7	
	玉ねぎ	40	
	キャベツ	15	
	人参	15	
	チンゲンサイ	10	
	セロリー	2	
	ローリエ	0.1	
	レト)がらスープ	3	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
ポテトサラダ	食塩	0.5	
	こしょう	0.03	
いちごジャム(小中のみ)	湯	80	
	じゃがいも	50	
	人参	5	
	缶)ホールコーン	5	
	ゆで塩	1	
	(個)マヨネーズ	10	
	(個)いちごジャム	15	

B16日(火)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ガーリックピラフ(麦入り)	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12	
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8	
	白ぶどう酒	1	
	玉ねぎ	20	
	人参	10	
	エリンギ カット(1×3×0.3cm)	8	
	冷)むき枝豆	5	
	にんにく	0.8	
牛乳	サラダ油	1.4	
	バター	0.6	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7	
	食塩	0.9	
	こしょう	0.04	
	牛乳	206	
	洗いごぼう	25	
	きゅうり	15	
	人参	5	
	缶)ホールコーン	5	
うずら卵とチンゲンサイのスープ	(個)糖煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10	
	冷)ベーコン スライス	5	
	レト)うずら卵	20	
	玉ねぎ	15	
	チンゲンサイ	8	
	人参	5	
	はるさめ カット(9cm)	5	
	乾)干しいたけ スライス	0.8	
	サラダ油	0.5	
	レト)がらスープ	3	
湯	食塩	0.6	
	こしょう	0.03	
	濃口醤油	0.5	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
	ごま油	0.3	
	湯	120	

B17日(水)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
小型コッペパン	(個)コッペパン 袋入り	幼-小1 30	
	(個)コッペパン 袋入り	小2-6 40	
牛乳	(個)コッペパン 袋入り	中 50	
	牛乳	206	
	乾)スパゲティ ハーフ	35	
	ゆで塩	1.3	
	牛肉 ミンチ	15	
	豚肉 ミンチ	15	
	玉ねぎ	40	
	人参	15	
	ピーマン	6	
	にんにく	0.3	
スパゲティミートソース	サラダ油	2	
	トマトピューレ	13	
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	7	
	赤ぶどう酒	4	
	粉チーズ	2.5	
	ウスターソース	1.5	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
	食塩	0.2	
	こしょう	0.05	
	キャベツ	35	
イタリアンサラダ	冷)ブロッコリー	15	
	缶)ホールコーン	5	
	赤ピーマン	3	
	(個)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10	
	小夏	20	

B18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)	70	
	米粒麦 委託	10	
牛乳	牛乳	206	
	冷)メルルーサ 角切り	50	
	清酒	2	
	生姜	1	
	濃口醤油	1	
	食塩	0.3	
	乾)炒り白ごま(1kg)	3	
	でん粉	6	
	小麦粉(中力粉)	4	
	なたね油	5	
魚のごま揚げ	冷)そらまめ	20	
	ゆで塩	0.7	
	さつまいも 角切り(2cm)	40	
	もやし	10	
	洗いごぼう	10	
	人参	10	
	つきこんにやく	7	
	中ねぎ	5	
	麦みそ	11	
	乾)だし煮干し	4	
そら豆の塩ゆで	湯	110	
	さつま汁		
	ひじきのり		
	(個)ひじきのり	10	

B19日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆ごはん(発芽玄米入り)	精白米(自校)	65
	発芽玄米	15
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	冷)大豆水煮	15
	油揚げ	3
	人参	8
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	清酒	2
牛乳	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.8
	牛乳	206
	茎わかめ	
	てんぷら	8
	乾)茎わかめ カット	1.5
	新たけのこ水煮 ホール	15
	洗いごぼう	10
	つきこんにやく	10
すまし汁	人参	7
	乾)炒り白ごま(1kg)	1
	ごま油	0.5
	濃口醤油	3.5
	砂糖(中双糖)	2
	本みりん	1
	だし汁	5
	木綿豆腐	20
	玉ねぎ	20
	中ねぎ	5
ココアワッフル(中のみ)	乾)干しいたけ スライス	0.7
	麩	0.5
	乾)だし昆布	0.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	3
	清酒	1
	食塩	0.7
	濃口醤油	0.5
	水	120
	(冷)ココアワッフル	28

B22日(月)

献立名	食品名		
ハヤシライス(麦ごはん)	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	牛肉 スライス	20	
	じゃがいも	45	
	玉ねぎ	45	
	人参	10	
	エリンギ	6	
	冷)グリーンピース	6	
	にんにく	0.3	
	サラダ油	1	
	小麦粉(中力粉)	5	
	サラダ油	2	
	バター	3	
	トマトピューレ	10	
	野菜サラダ	レト)トマト水煮 ダイス	10
	レト)がらスープ	3	
	赤ぶどう酒	2	
	ウスターソース	2	
	食塩	1	
	こしょう	0.07	
	砂糖(上白糖)	0.5	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	からし粉	0.15	
	ローリエ	0.1	
	ピザ用チーズ	1	
	湯	80	
	牛乳	206	
	キャベツ	20	
	冷)ブロッコリー	20	
	きゅうり	10	
	人参	5	
	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10	
	乾)小煮干し	4	
	(個)みかんジュース	125	

B23日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦ごはん	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	牛乳	206	
	鶏肉 胸 皮なし カット	12	
	鶏肉 もも 皮なし カット	8	
	清酒	1	
	鶏卵	20	
	乾)高野豆腐 サイコロ	15	
	玉ねぎ	30	
	人参	8	
	冷)さやいんげん	7	
	しいたけ スライス	4	
	濃口醤油	3.5	
	砂糖(三温糖)	3	
	食塩	0.3	
だし汁	50		
油揚げ	5		
玉ねぎ	10		
大根	20		
えのきたけ	10		
中ねぎ	5		
中みそ	7		
甘みそ	6		
乾)だし煮干し	4		
湯	120		
(個)野菜ふりかけ	2.5		

B24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	60	
	牛乳	206	
	(冷)さごし	幼-小2	35
	(冷)さごし	小3-6	50
	(冷)さごし	中	70
	清酒	2	
	食塩	0.2	
	でん粉	5	
	なたね油	4	
	冷)レモン果汁	4	
	砂糖(上白糖)	4	
	濃口醤油	3	
	本みりん	1	
	でん粉	0.3	
	アスパラガス	20	
きゅうり	25		
缶)ホールコーン	5		
(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10		
冷)ベーコン スライス	5		
玉ねぎ	20		
じゃがいも	20		
人参	7		
セロリー	5		
パセリ	0.5		
サラダ油	0.5		
ローリエ	0.1		
レト)がらスープ	3		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3		
食塩	0.7		
こしょう	0.03		
濃口醤油	0.2		
湯	120		
(個)プロセスチーズ	15		

B25日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
親子どんぶり	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	鶏肉 胸 皮なし カット	15	
	鶏肉 もも 皮なし カット	10	
	鶏卵	30	
	玉ねぎ	50	
	人参	15	
	中ねぎ	5	
	しいたけ スライス	4	
	濃口醤油	5	
	本みりん	3	
	砂糖(上白糖)	2	
	食塩	0.5	
	でん粉	0.5	
	乾)だし削り節 鯖抜き	2	
湯	60		
牛乳	206		
きゅうり	15		
人参	5		
乾)かんぴょう カット(2cm)	5		
乾)刻み昆布	0.5		
(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10		
冷)大豆水煮	20		
でん粉	1		
なたね油	2		
きな粉 青大豆	2		
煎茶 粉末	0.1		
砂糖(三温糖)	2		
食塩	0.01		

B26日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ジャンバラヤ	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	冷)むきえび	15	
	白ぶどう酒	1	
	粗挽きウインナー カット(0.6cm)	10	
	玉ねぎ	25	
	人参	7	
	レト)トマト水煮 ダイス	14	
	セロリー	5	
	冷)グリーンピース	5	
	バター	1	
	サラダ油	1	
	白ぶどう酒	1	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7	
	食塩	0.8	
こしょう	0.03		
一味とうがらし	0.01		
牛乳	206		
冷)ブロッコリー	25		
きゅうり	20		
缶)ホールコーン	5		
レト)ミックスビーンズ	5		
(個)焼餃子まドレッシング 乳・卵抜き	10		
ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き	5		
玉ねぎ	25		
人参	7		
中ねぎ	3		
乾)干しわかめ	0.8		
サラダ油	0.5		
レト)がらスープ	3		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		
濃口醤油	0.8		
食塩	0.6		
こしょう	0.03		
ごま油	0.2		
湯	140		

B29日(月)

献立名	食品名	
麦 80	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
ごはん 206	牛乳	206
	豚肉 スライス	40
牛乳 豚肉と野菜の炒め物	生姜	1
	濃口醤油	1
	キャベツ	25
	玉ねぎ	20
	人参	8
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	赤みそ	5
	砂糖(上白糖)	2.5
	清酒	2
けんちん汁 112	濃口醤油	1
	木綿豆腐	20
あさりの佃煮(小中のみ) 10	油揚げ	5
	洗いごぼう	10
	新たけのこ水煮 ホール	10
	つきこんにやく	7
	中ねぎ	5
	濃口醤油	2
	食塩	0.7
	乾)だし削り節 鯖抜き	4
	乾)だし昆布	1
	水	120
あさりの佃煮	10	

B30日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華 風 たき こ み お こ わ 牛 乳 切 り 干 し 大 根 の サ ラ ダ ワ ン タ ン ス ー プ 36	精白米(自校)	70
	もち米	10
	焼き豚 角切り	20
	新たけのこ水煮 ホール	10
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	1
	サラダ油	1
	ごま油	1
牛乳 137	濃口醤油	4
	清酒	4
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.6
	牛乳	206
	きゅうり	10
	乾)切干し大根	5
	人参	5
	缶)ホールコーン	5
	乾)刻み昆布	0.5
(固)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10	
206	豚赤肉 スライス	10
	清酒	1
	乾)たんめん	7
	玉ねぎ	20
	チンゲンサイ	5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1
	ごま油	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
食塩	0.6	
こしょう	0.06	
湯	130	

B31日(水)

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
牛乳 ポ ー ク ビ ー ン ズ 夏 み か ん サ ラ ダ 210	豚肉 スライス	25
	冷)ベーコン スライス	5
	冷)大豆水煮	30
	じゃがいも	45
	玉ねぎ	40
	人参	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	バター	0.5
	トマトピューレ	6
80	トマトケチャップ(1kg/3kg)	3
	砂糖(上白糖)	1.2
	赤ぶどう酒	1
	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	0.05
	湯	40
	キャベツ	35
	きゅうり	15
缶)夏みかん	20	
(固)ロールドレッシング 乳・卵抜き	10	

国分寺・鬼無8日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
きなこつ茶揚げパン ⁷⁴	コッペパン	60	
	なたね油	4	
	砂糖(三温糖)	5	
	きな粉 青大豆	4	
	煎茶 粉末	0.4	
	紙ナフキン	1	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		冷)肉団子	30
		玉ねぎ	35
		新たけのこ水煮 ホール	15
人参		8	
チンゲンサイ		15	
しいたけ スライス		4	
はるさめ カット(9cm)		3	
生姜		0.5	
サラダ油		0.5	
肉団子のスープ ²³⁷	レト)がらスープ	3	
	濃口醤油	2	
	食塩	0.6	
	こしょう	0.03	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
	湯	120	
	海藻サラダ	乾)海藻ミックス	1
		キャベツ	30
		きゅうり	10
		缶)ホールコーン	7
乾)炒り白ごま(1kg)		1	
食酢		3	
濃口醤油		3	
砂糖(上白糖)		1.5	
ごま油		0.5	
サラダ油		0.5	
ヨーグルト(中のみ) ⁷⁰	(個)ヨーグルト	70	

国分寺・鬼無9日(火)

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	
		(冷)さばの煮付け	幼-小 50	
		(冷)さばの煮付け	中 70	
		さばの煮付け ⁵⁰	キャベツ	30
			スナップえんどう	10
			人参	5
			缶)ホールコーン	5
			濃口醤油	2.5
食酢			2	
ごま油			1	
砂糖(上白糖)	1			
乾)炒り白ごま(1kg)	0.5			
スナップえんどうのサラダ ⁵⁷	木綿豆腐		30	
	油揚げ	5		
	玉ねぎ	20		
	中ねぎ	5		
	中みそ	7		
	甘みそ	6		
	乾)だし煮干し	4		
	湯	120		
	豆腐のみそ汁 ¹⁹⁷			

国分寺・鬼無10日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
みそラーメン ⁴³⁷	(袋)中華そば 幼-小3	150
	(袋)中華そば 小4-6	200
	(袋)中華そば 中	250
	豚肉 スライス	20
	清酒	1
	濃口醤油	0.8
	キャベツ	30
	もやし	15
	人参	10
	新たけのこ水煮 ホール	10
さつまいもといりこのはちみつあえ ²⁰⁶	人参	5
	にんにく	0.7
	ごま油	1
	レト)がらスープ	3
	赤みそ	10
	清酒	1.5
	砂糖(上白糖)	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.8
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
ミニトマト ⁶⁴	豆板醤	0.1
	でん粉	0.8
	湯	150
	牛乳	206
	さつまいも 角切り(2cm)	50
	なたね油	4
	乾)小煮干し	3
	はちみつ 百花	4
	砂糖(三温糖)	1
	食酢	0.6
ミニトマト ²⁵	濃口醤油	0.5
	湯	1
	ミニトマト	25

国分寺・鬼無11日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
えんどうごはん ⁹³	精白米(自校)	80	
	グリーンピース(むき)	10	
	清酒	1.5	
	食塩	0.8	
	乾)だし昆布	1	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		鶏肉 胸 皮なし カット	12
		鶏肉 もも 皮なし カット	8
		冷)ミニひろす	20
		つきこんにやく	25
洗いごぼう		15	
人参		10	
冷)さやいんげん		8	
乾)ひじき		3	
サラダ油		1	
がんとどきとひじきのうま煮 ¹³²	砂糖(三温糖)	5	
	濃口醤油	4.5	
	本みりん	0.5	
	豆板醤	20	
	だし汁		
	型抜きかまぼこ(兜)	7	
	玉ねぎ	35	
	しめじ	7	
	人参	5	
	中ねぎ	3	
新たまねぎのみそ汁 ¹⁹⁴	中みそ	7	
	甘みそ	6	
	乾)だし煮干し	4	
	水	120	

国分寺・鬼無12日(金)

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
		豚肉 スライス	20
		生姜	1
		清酒	0.5
		濃口醤油	1
		レト)うずら卵	20
		冷)いか 短冊(1×4cm)	20
		キャベツ	40
玉ねぎ		30	
八宝菜 中華サラダ ¹⁸⁰		新たけのこ水煮 ホール	20
	人参	10	
	しいたけ スライス	5	
	サラダ油	2	
	濃口醤油	0.8	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	食塩	0.3	
	こしょう	0.04	
	でん粉	1	
	湯	8	
中華サラダ ⁷²	もやし	30	
	きゅうり	25	
	人参	7	
	(個)種々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10	

B5月(国分寺・鬼無)

国分寺・鬼無15日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
全粒粉パン ⁶⁰	全粒粉パン	60
	牛乳	206
牛乳	冷)ベーコン スライス	5
	冷)白いんげん豆	15
ウインナーと野菜のスープ煮 ²¹³	乾)マカロニ	7
	玉ねぎ	40
ポテトサラダ ⁷¹	キャベツ	15
	人參	15
いちごジャム(小中のみ)	チンゲンサイ	10
	セロリー	2
	ローリエ	0.1
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	湯	80
	じゃがいも	50
	人參	5
	缶)ホールコーン	5
	ゆで塩	1
	(個)マヨネーズ	10
	(個)いちごジャム	15

国分寺・鬼無16日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ガーリックピラフ(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
牛乳 ¹⁴⁸	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
ごぼうサラダ ²⁰⁶	白ぶどう酒	1
	玉ねぎ	20
うずら卵とチンゲンサイのスープ ¹⁸⁴	人參	10
	エリンギ カット(1×3×0.3cm)	8
	冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.8
	サラダ油	1.4
	バター	0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.9
	こしょう	0.04
	牛乳	206
	洗いごぼう	25
	きゅうり	15
	人參	5
	缶)ホールコーン	5
	(個)糖煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10
	冷)ベーコン スライス	5
	レト)うずら卵	20
	玉ねぎ	15
	チンゲンサイ	8
	人參	5
	はるさめ カット(9cm)	5
	乾)干しいたけ スライス	0.8
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
	濃口醤油	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	ごま油	0.3
	湯	120

国分寺・鬼無17日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型コッペパン ²⁰⁶	コッペパン	40
	牛乳	206
牛乳	乾)スバゲティ ハーフ	35
	ゆで塩	1.3
スパゲティミートソース ¹⁵⁸	牛肉 ミンチ	15
	豚肉 ミンチ	15
イタリアンサラダ ⁶⁸	玉ねぎ	40
	人參	15
小夏みかん(小中のみ)	ピーマン	6
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
	トマトピューレ	13
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	7
	赤ぶどう酒	4
	粉チーズ	2.5
	ウスターソース	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.2
	こしょう	0.05
	キャベツ	35
	冷)ブロッコリー	15
	缶)ホールコーン	5
	赤ピーマン	3
	(個)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10
	小夏	20

国分寺・鬼無18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	牛乳	206
	冷)メルルーサ 角切り	50
魚のごま揚げ ⁷²	清酒	2
	生姜	1
そら豆の塩ゆで ²¹	濃口醤油	1
	食塩	0.3
さつま汁 ¹⁰	乾)炒り白ごま(1kg)	3
	でん粉	6
ひじきのり(小中のみ)	小麦粉(中力粉)	4
	なたね油	5
	冷)そらまめ	20
	ゆで塩	0.7
	さつまいも 角切り(2cm)	40
	もやし	10
	洗いごぼう	10
	人參	10
	つきこんにやく	7
	中ねぎ	5
	麦みそ	11
	乾)だし煮干し	4
	湯	110
	(個)ひじきのり	10

国分寺・鬼無19日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆ごはん(発芽玄米入り)	精白米(自校)	65
	発芽玄米	15
牛乳 ¹³⁸	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
茎わかめのきんぴら ²⁰⁶	冷)大豆水煮	15
	油揚げ	3
すまし汁 ⁶⁵	人參	8
	冷)むき枝豆	5
ココアワッフル(中のみ)	サラダ油	1
	清酒	2
水 ¹⁷²	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1
木綿豆腐	食塩	0.8
	牛乳	206
玉ねぎ	てんぷら	8
	乾)茎わかめ カット	1.5
中ねぎ	乾)新たけのこ水煮 ホール	15
	濃口醤油	3.5
麩	洗いごぼう	10
	つきこんにやく	10
だし汁	人參	7
	乾)炒り白ごま(1kg)	1
濃口醤油	ごま油	0.5
	濃口醤油	3.5
水	砂糖(中双糖)	2
	本みりん	1
ココアワッフル(中のみ)	だし汁	5
	木綿豆腐	20
玉ねぎ	玉ねぎ	20
	中ねぎ	5
麩	乾)干しいたけ スライス	0.7
	麩	0.5
だし汁	乾)だし昆布	0.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	3
濃口醤油	清酒	1
	食塩	0.7
水	濃口醤油	0.5
	水	120
ココアワッフル	(冷)ココアワッフル	28

B5月(国分寺・鬼無)

国分寺・鬼無22日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ハヤシライス (麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉 スライス	20
	じゃがいも	45
	玉ねぎ	45
	人参	10
	エリンギ	6
	冷)グリーンピース	6
	にんにく	0.3
	サラダ油	1
牛乳	小麦粉(中力粉)	5
	サラダ油	2
	バター	3
	トマトピューレ	10
	野菜サラダ	
	レト)トマト水煮 ダイス	10
	レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	2
	ウスターソース	2
	食塩	1
小煮干し	こしょう	0.07
	砂糖(上白糖)	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	からし粉	0.15
	ローリエ	0.1
	ピザ用チーズ	1
	湯	80
	牛乳	206
	キャベツ	20
	冷)ブロッコリー	20
みかんジュース (小中のみ)	きゅうり	10
	人参	5
	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10
	乾)小煮干し	4
	(個)みかんジュース	125

国分寺・鬼無23日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	清酒	1
	鶏卵	20
	乾)高野豆腐 サイコロ	15
	玉ねぎ	30
	人参	8
高野豆腐の卵とじ	冷)さやいんげん	7
	しいたけ スライス	4
	濃口醤油	3.5
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.3
	だし汁	50
	油揚げ	5
	玉ねぎ	10
	大根	20
	えのきたけ	10
春大根のみそ汁	中ねぎ	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	乾)だし煮干し	4
	湯	120
	(個)野菜ふりかけ	2.5

国分寺・鬼無24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	60
	牛乳	206
	(冷)さごし 幼-小2	35
	(冷)さごし 小3-6	50
	(冷)さごし 中	70
	清酒	2
	食塩	0.2
	でん粉	5
	なたね油	4
	冷)レモン果汁	4
牛乳	砂糖(上白糖)	4
	濃口醤油	3
	本みりん	1
	でん粉	0.3
	アスパラガス	20
	きゅうり	25
	缶)ホールコーン	5
	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10
	冷)ベーコン スライス	5
	玉ねぎ	20
さごしのレモンソース	じゃがいも	20
	人参	7
	セロリー	5
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	ローリエ	0.1
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
アスパラガスのサラダ	濃口醤油	0.2
	湯	120
	コンソメスープ	
	チーズ(中のみ)	15

国分寺・鬼無25日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
親子どんぶり	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	鶏肉 胸 皮なし カット	15
	鶏肉 もも 皮なし カット	10
	鶏卵	30
	玉ねぎ	50
	人参	15
	中ねぎ	5
	しいたけ スライス	4
	濃口醤油	5
麦ごはん	本みりん	3
	砂糖(上白糖)	2
	食塩	0.5
	でん粉	0.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	2
	湯	60
	牛乳	206
	きゅうり	15
	人参	5
	乾)かんぴょう カット(2cm)	5
牛乳	乾)刻み昆布	0.5
	(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10
	冷)大豆水煮	20
	でん粉	1
	なたね油	2
	きな粉 青大豆	2
	煎茶 粉末	0.1
	砂糖(三温糖)	2
	食塩	0.01
お茶ビーンズ		

国分寺・鬼無26日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ジャンバラヤ	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)むきえび	15
	白ぶどう酒	1
	粗挽きウインナー カット(0.6cm)	10
	玉ねぎ	25
	人参	7
	レト)トマト水煮 ダイス	14
	セロリー	5
	冷)グリーンピース	5
牛乳	バター	1
	サラダ油	1
	白ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.8
	こしょう	0.03
	一味とうがらし	0.01
	牛乳	206
	冷)ブロッコリー	25
	きゅうり	20
わかめスープ	缶)ホールコーン	5
	レト)ミックスビーンズ	5
	(個)焼葱ごまドレッシング 乳・卵抜き	10
	ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き	5
	玉ねぎ	25
	人参	7
	中ねぎ	3
	乾)干しわかめ	0.8
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
ブロッコリーのサラダ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	濃口醤油	0.8
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
	ごま油	0.2
	湯	140

国分寺・鬼無29日(月)

献立名	食品名	
麦 80	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
ごはん 206	牛乳	206
	豚肉 スライス	40
牛乳	生姜	1
	濃口醤油	1
	キャベツ	25
	玉ねぎ	20
	人参	8
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	赤みそ	5
	砂糖(上白糖)	2.5
	清酒	2
豚肉と野菜の炒め物	濃口醤油	1
	木綿豆腐	20
	油揚げ	5
	洗いごぼう	10
けんちん汁	新たけのこ水煮 ホール	10
	つきこんにやく	7
	中ねぎ	5
	濃口醤油	2
	食塩	0.7
	乾)だし削り節 鯖抜き	4
	乾)だし昆布	1
	水	120
	あさりの佃煮	10
	あさりの佃煮	10

国分寺・鬼無30日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華 風 たき こ み お こ わ	精白米(自校)	70
	もち米	10
	焼き豚 角切り	20
	新たけのこ水煮 ホール	10
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	1
	サラダ油	1
	ごま油	1
牛乳	濃口醤油	4
	清酒	4
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.6
	牛乳	206
	きゅうり	10
	乾)切干し大根	5
	人参	5
	缶)ホールコーン	5
	乾)刻み昆布	0.5
切り干し大根のサラダ	36 乾)種々種ドレッシング 乳・卵抜き	10
	豚赤肉 スライス	10
	清酒	1
	乾)たんめん	7
	玉ねぎ	20
	チンゲンサイ	5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1
	ごま油	0.5
ワ ン タ ン ス ー プ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.6
	こしょう	0.06
	湯	130
	湯	130

国分寺・鬼無31日(水)

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
牛乳	豚肉 スライス	25
	冷)ベーコン スライス	5
	冷)大豆水煮	30
	じゃがいも	45
	玉ねぎ	40
	人参	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	バター	0.5
	トマトピューレ	6
ポ ー ク ビ ー ン ズ	トマトケチャップ(1kg/3kg)	3
	砂糖(上白糖)	1.2
	赤ぶどう酒	1
	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	0.05
	湯	40
	キャベツ	35
	きゅうり	15
缶)夏みかん	20	
夏 み か ん サ ラ ダ	80 湯	10
	キャベツ	35
	きゅうり	15
	缶)夏みかん	20
	湯	10

C8日(月)			C9日(火)			C10日(水)			C11日(木)			C12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
キムチごはん(麦入り)牛乳ナムルトック入りわかめスープ	精白米(自校)	70	きなこつつ茶揚げパン(コッペパン)牛乳肉団子のスープ海藻サラダヨーグルト(中のみ)	コッペパン	60	麦ごはん牛乳さばの煮付けスナッペンどりのサラダ豆腐のみそ汁	精白米(委託)	70	みそラーメン牛乳さつまいもといりこのはちみつあえミニトマト	(袋)中華そば	幼-小3 150	えんどうごはん牛乳がんにもどきとひじきのうま煮新たまねぎのみそ汁	精白米(自校)	80
	米粒麦 自校	10		なたね油	4		米粒麦 委託	10		(袋)中華そば	小4-6 200		グリーンピース(むき)	10
	豚肉 スライス	15		砂糖(三温糖)	5		牛乳	206		(袋)中華そば	中 250		清酒	1.5
	生姜	0.8		きな粉 青大豆	4		(冷)さばの煮付け	幼-小 50		豚肉 スライス	20		清酒	0.8
	濃口醤油	1.2		煎茶 粉末	0.4		(冷)さばの煮付け	中 70		清酒	1		食塩	0.8
	砂糖(上白糖)	0.8		紙ナフキン	1		キャベツ	30		濃口醤油	0.8		乾)だし昆布	1
	白菜キムチ ごはん用	20		牛乳	206		スナップえんどう	10		キャベツ	30		牛乳	206
	人参	7		冷)肉団子	30		人参	5		もやし	15		鶏肉 胸 皮なし カット	12
	冷)むき枝豆	5		玉ねぎ	35		缶)ホールコーン	5		人参	10		鶏肉 もも 皮なし カット	8
	ごま油	2		新たけのこ水煮 ホール	15		濃口醤油	2.5		新たけのこ水煮 ホール	10		冷)ミニひろうす	20
	清酒	2		人参	8		食酢	2		中ねぎ	5		つきこんにやく	25
	濃口醤油	1.5		チンゲンサイ	15		ごま油	1		にんにく	0.7		洗いごぼう	15
	食塩	0.6		しいたけ スライス	4		乾)炒り白ごま(1kg)	0.5		ごま油	1		人参	10
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		はるさめ カット(9cm)	3		木綿豆腐	30		レト)がらスープ	3		冷)さやいんげん	8
	牛乳	206		生姜	0.5		油揚げ	5		濃口醤油	2		乾)ひじき	3
	もやし	40		サラダ油	0.5		玉ねぎ	20		食塩	0.3		サラダ油	1
	きゅうり	15		レト)がらスープ	3		中ねぎ	5		ごま油	0.8		砂糖(三温糖)	5
	人参	5		濃口醤油	2		中みそ	7		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.8		濃口醤油	4.5
	乾)炒り白ごま(1kg)	2		食塩	0.6		甘みそ	6		食塩	0.3		本みりん	0.5
	にんにく	0.1		こしょう	0.03		乾)だし煮干し	4		こしょう	0.03		だし汁	20
食酢	2	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	湯	120	豆板醤	0.1	型抜きかまぼこ(兜)	7					
濃口醤油	2	湯	120	乾)海藻ミックス	1	でん粉	0.8	玉ねぎ	35					
砂糖(上白糖)	1.3	海藻サラダ		キャベツ	30	湯	150	しめじ	7					
ごま油	1	ヨーグルト		きゅうり	10	牛乳	206	人参	5					
一味とうがらし	0.01	ポレンレスハム 短冊 乳・卵抜き	5	缶)ホールコーン	7	さつまいも 角切り(2cm)	50	中ねぎ	3					
		トック	20	乾)炒り白ごま(1kg)	1	なたね油	4	中みそ	7					
		玉ねぎ	20	食酢	3	乾)小煮干し	3	甘みそ	6					
		中ねぎ	3	濃口醤油	3	はちみつ 百花	4	乾)だし煮干し	4					
		乾)干しわかめ	0.8	砂糖(上白糖)	1.5	砂糖(三温糖)	1	水	120					
		乾)炒り白ごま(1kg)	0.5	ごま油	0.5	食酢	0.6							
		サラダ油	0.5	サラダ油	0.5	濃口醤油	0.5							
		レト)がらスープ	3	(個)ヨーグルト	70	湯	1							
		濃口醤油	0.8			ミニトマト	25							
		食塩	0.7											
		こしょう	0.03											
		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5											
		ごま油	0.2											
		湯	140											

C15日(月)

献立名	食品名	
麦 ご はん 206	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛 乳 八 宝 菜 中 華 サ ラ ダ	牛乳	206
	豚肉 スライス	20
	生姜	1
	清酒	0.5
	濃口醤油	1
	レト)うずら卵	20
	冷)いか 短冊(1×4cm)	20
	キャベツ	40
	玉ねぎ	30
	新たけのこ水煮 ホール	20
	人参	10
	しいたけ スライス	5
	サラダ油	2
	濃口醤油	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
でん粉	1	
湯	8	
もやし	30	
きゅうり	25	
人参	7	
72	(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10

C16日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
60	全粒粉パン	60
	206	牛乳
牛 乳 ウ イ ン ナ ー と 野 菜 の ス ー プ 煮 ポ テ ト サ ラ ダ 71 15	ミニウインナー 乳・卵抜き	20
	冷)ベーコン スライス	5
	冷)白いんげん豆	15
	乾)マカロニ	7
	玉ねぎ	40
	キャベツ	40
	人参	15
	チンゲンサイ	10
	セロリー	2
	ローリエ	0.1
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	湯	80
じゃがいも	50	
人参	5	
缶)ホールコーン	5	
ゆで塩	1	
(個)マヨネーズ	10	
(個)いちごジャム	15	
いちごジャム(小中のみ)		

C17日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ガ ー リ ッ ク ピ ラ フ (<small>麦入り</small>)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
牛 乳 ご ぼ う サ ラ ダ う ず ら 卵 と チ ン ゲ ン サ イ の ス ー プ 184	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	白ぶどう酒	1
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ カット(1×3×0.3cm)	8
	冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.8
	サラダ油	1.4
	バター	0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.9
	こしょう	0.04
	牛乳	206
	洗いごぼう	25
きゅうり	15	
人参	5	
缶)ホールコーン	5	
(個)棒々鶏ごまドレッシング 乳・卵抜き	10	
冷)ベーコン スライス	5	
レト)うずら卵	20	
玉ねぎ	15	
チンゲンサイ	8	
人参	5	
はるさめ カット(9cm)	5	
乾)干しいたけ スライス	0.8	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	3	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
ごま油	0.3	
湯	120	

C18日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小 型 コ ッ ペ バ ン	コッペパン	40
	206	牛乳
牛 乳 ス バ ゲ テ イ ミ ー ト ソ ー ス イ タ リ ア ン サ ラ ダ 68 20	乾)スパゲティ ハーフ	35
	ゆで塩	1.3
	牛肉 ミンチ	15
	豚肉 ミンチ	15
	玉ねぎ	40
	人参	15
	ピーマン	6
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
	トマトピューレ	13
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	7
	赤ぶどう酒	4
	粉チーズ	2.5
	ウスターソース	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
食塩	0.2	
こしょう	0.05	
キャベツ	35	
冷)ブロッコリー	15	
缶)ホールコーン	5	
赤ピーマン	3	
(個)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10	
小夏	20	
小夏みかん(小中のみ)		

C19日(金)

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 魚 の ご ま 揚 げ そ ら 豆 の 塩 ゆ で さ つ ま 汁 ひ じ き の り (<small>小中のみ</small>)	牛乳	206
	冷)メルルーサ 角切り	50
	清酒	2
	生姜	1
	濃口醤油	1
	食塩	0.3
	乾)炒り白ごま(1kg)	3
	でん粉	6
	小麦粉(中力粉)	4
	なたね油	5
	冷)そらまめ	20
	ゆで塩	0.7
	さつまいも 角切り(2cm)	40
	もやし	10
	洗いごぼう	10
人参	10	
つきこんにやく	7	
中ねぎ	5	
麦みそ	11	
乾)だし煮干し	4	
湯	110	
(個)ひじきのり	10	

C22日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆ごはん(発芽玄米入り)	精白米(自校)	65
	発芽玄米	15
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	冷)大豆水煮	15
	油揚げ	3
	人参	8
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	清酒	2
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.8
	牛乳	206
	てんぷら	8
	乾)荳わかめ カット	1.5
	新たけのこ水煮 ホール	15
洗いごぼう	10	
つきこんにやく	10	
人参	7	
乾)炒り白ごま(1kg)	1	
ごま油	0.5	
濃口醤油	3.5	
砂糖(中双糖)	2	
本みりん	1	
だし汁	5	
木綿豆腐	20	
玉ねぎ	20	
中ねぎ	5	
乾)干しいたけ スライス	0.7	
麩	0.5	
乾)だし昆布	0.5	
乾)だし削り節 鯖抜き	3	
清酒	1	
食塩	0.7	
濃口醤油	0.5	
水	120	
(冷)ココアワッフル	28	

C23日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ハヤシライス(麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉 スライス	20
	じゃがいも	45
	玉ねぎ	45
	人参	10
	エリンギ	6
	冷)グリーンピース	6
	にんにく	0.3
	サラダ油	1
	小麦粉(中力粉)	5
	サラダ油	2
	バター	3
	トマトピューレ	10
	レト)トマト水煮 ダイス	10
	レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	2
ウスターソース	2	
食塩	1	
こしょう	0.07	
砂糖(上白糖)	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
からし粉	0.15	
ローリエ	0.1	
ピザ用チーズ	1	
湯	80	
牛乳	206	
キャベツ	20	
冷)プロッコリー	20	
きゅうり	10	
人参	5	
(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10	
乾)小煮干し	4	
(個)みかんジュース	125	

C24日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	清酒	1
	鶏卵	20
	乾)高野豆腐 サイコロ	15
	玉ねぎ	30
	人参	8
	冷)さやいんげん	7
	しいたけ スライス	4
	濃口醤油	3.5
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.3
	だし汁	50
	油揚げ	5
玉ねぎ	10	
大根	20	
えのきたけ	10	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
乾)だし煮干し	4	
湯	120	
(個)野菜ふりかけ	2.5	

C25日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	コッペパン	60
	牛乳	206
	(冷)さごし 幼-小2	35
	(冷)さごし 小3-6	50
	(冷)さごし 中	70
	清酒	2
	食塩	0.2
	でん粉	5
	なたね油	4
	冷)レモン果汁	4
	砂糖(上白糖)	4
	濃口醤油	3
	本みりん	1
	でん粉	0.3
	アスパラガス	20
	きゅうり	25
	缶)ホールコーン	5
(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10	
冷)ベーコン スライス	5	
玉ねぎ	20	
じゃがいも	20	
人参	7	
セロリー	5	
パセリ	0.5	
サラダ油	0.5	
ローリエ	0.1	
レト)がらスープ	3	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.2	
湯	120	
(個)プロセスチーズ	15	

C26日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
親子どんぶり(麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	鶏肉 胸 皮なし カット	15
	鶏肉 もも 皮なし カット	10
	鶏卵	30
	玉ねぎ	50
	人参	15
	中ねぎ	5
	しいたけ スライス	4
	濃口醤油	5
	本みりん	3
	砂糖(上白糖)	2
	食塩	0.5
	でん粉	0.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	2
	湯	60
	牛乳	206
きゅうり	15	
人参	5	
乾)かんぴょう カット(2cm)	5	
乾)刻み昆布	0.5	
(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10	
冷)大豆水煮	20	
でん粉	1	
なたね油	2	
きな粉 青大豆	2	
煎茶 粉末	0.1	
砂糖(三温糖)	2	
食塩	0.01	

C29日(月)

献立名	食品名	
ジャンバラヤ(麦入り)牛乳 ブロッコリーのサラダ わかめスープ	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)むきえび	15
	白ぶどう酒	1
	粗挽きウインナー カット(0.6cm)	10
	玉ねぎ	25
	人参	7
	レト)トマト水煮 ダイス	14
	セロリー	5
	冷)グリーンピース	5
	バター	1
	サラダ油	1
	白ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.8
	こしょう	0.03
	一味とうがらし	0.01
	牛乳	206
	冷)ブロッコリー	25
	きゅうり	20
	缶)ホールコーン	5
	レト)ミックスビーンズ	5
	ポレンスハム 短冊 乳・卵抜き	5
	玉ねぎ	25
	人参	7
	中ねぎ	3
	乾)干しわかめ	0.8
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	濃口醤油	0.8
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
ごま油	0.2	
湯	140	

C30日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜の炒め物 けんちん汁 あさりの佃煮(小中のみ)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉 スライス	40
	生姜	1
	濃口醤油	1
	キャベツ	25
	玉ねぎ	20
	人参	8
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	赤みそ	5
	砂糖(上白糖)	2.5
	清酒	2
	濃口醤油	1
	木綿豆腐	20
	油揚げ	5
	洗いごぼう	10
	新たけのこ水煮 ホール	10
	つきこんにやく	7
	中ねぎ	5
	濃口醤油	2
	食塩	0.7
	乾)だし削り節 鯖抜き	4
	乾)だし昆布	1
	水	120
	あさりの佃煮	10

C31日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華風たきこみおこわ 牛乳 切り干し大根のサラダ ワントンスープ	精白米(自校)	70
	もち米	10
	焼き豚 角切り	20
	新たけのこ水煮 ホール	10
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	1
	サラダ油	1
	ごま油	1
	濃口醤油	4
	清酒	4
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.6
	牛乳	206
	きゅうり	10
	乾)切干し大根	5
	人参	5
	缶)ホールコーン	5
	乾)刻み昆布	0.5
	豚赤肉 スライス	10
	清酒	1
	乾)たんめん	7
	玉ねぎ	20
	チンゲンサイ	5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1
	ごま油	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.6
	こしょう	0.06
	湯	130

D1日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
手巻き寿司	精白米(自校)	90	
	清酒	2	
	乾)だし昆布	1	
	人参	5	
	食酢	13	
牛乳	砂糖(上白糖)	11	
	食塩	1	
若竹汁	カニ風味かまぼこ	16	
	レト)まぐろ油漬け	20	
	(個)マヨネーズ	8	
	きゅうり	15	
柏餅 (小中のみ)	たくあん きざみ	8	
	(個)手巻きのり(4枚)	幼-小 2.4	
	(個)手巻きのり(6枚)	中 3.6	
かきたま汁 (小中のみ)	牛乳	206	
	レト)うずら卵	20	
	玉ねぎ	20	
	新たけのこ水煮 ホール	15	
	中ねぎ	3	
	乾)干しわかめ	0.5	
	濃口醤油	1	
	清酒	1	
	食塩	0.6	
	湯	乾)だし削り節 鯖抜き	4
			130
	(冷)柏餅		30

D2日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
たけのこごはん	無洗米 自校	80	
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	9	
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	6	
	清酒	1	
	油揚げ	5	
	新たけのこ水煮 ホール	25	
	冷)むき枝豆	7	
	人参	5	
	濃口醤油	2.5	
	清酒	2	
	食塩	0.9	
	砂糖(上白糖)	0.8	
	乾)だし昆布	0.5	
	かきたま汁 (小中のみ)	牛乳	206
		てんぷら	10
ごぼう スティック状(サラダ用)		15	
つきこんにゃく		15	
人参		10	
冷)さやいんげん		8	
ごま油		1	
濃口醤油		2	
砂糖(三温糖)		1	
本みりん		1	
乾)炒り白ごま(1kg)		2	
一味とうがらし		0.01	
野菜マフィン (小中のみ)		鶏卵	20
		玉ねぎ	30
		人参	7
	中ねぎ	5	
	乾)干しいたけ スライス	1	
	濃口醤油	1	
	食塩	0.7	
	でん粉	0.5	
	乾)だし削り節 鯖抜き	3	
	乾)だし昆布	0.5	
	湯	130	
	(冷)野菜マフィン		30

D8日(月)			D9日(火)			D10日(水)			D11日(木)			D12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		
麦 ご はん ⁸⁰ 206 牛 乳	精白米(委託)	70	キ ム チ ご はん (麦 入 り) 牛 乳 ¹³⁷ ナ ム ル ²⁰⁶ ト ツ ク 入 り わ か め ス ー プ ⁶⁸ ポ ン レ ス ハ ム 短 冊 乳・卵 抜 き ¹⁹⁵	無洗米 自校	70	き な こ つ 茶 揚 げ パ ン ⁷⁴ 206 牛 乳 (コ ッ ペ パ ン) 牛 乳 ²³⁷ 海 藻 サ ラ ダ ヨ ー グ ル ト (中 の み) ⁵⁸ 70	コッペパン	60	麦 ご はん ⁸⁰ 206 牛 乳 ⁵⁰ さ ば の 煮 付 け ス ナ ッ プ え ん ど う の サ ラ ダ 豆 腐 の み そ 汁 ¹⁹⁷	精白米(委託)	70	み そ ラ ー メ ン 牛 乳 ⁴³⁷ 206 ミ ニ ト マ ト ⁶⁴ 25	(袋)中華そば	幼-小3 150		
	米粒麦 委託	10		米粒麦 自校	10		なたね油	4		なたね油	4		米粒麦 委託	10	(袋)中華そば	小4-6 200
	牛乳	206		豚肉 スライス	15		砂糖(三温糖)	5		砂糖(三温糖)	5		牛乳	206	(袋)中華そば	中 250
	(冷)さごし	幼-小2 35		生姜	0.8		きな粉 青大豆	4		きな粉 青大豆	4		(冷)さばの煮付け	幼-小 50	豚肉 スライス	20
	(冷)さごし	小3-6 50		濃口醤油	1.2		煎茶 粉末	0.4		煎茶 粉末	0.4		(冷)さばの煮付け	中 70	清酒	1
	(冷)さごし	中 70		砂糖(上白糖)	0.8		紙ナフキン	1		紙ナフキン	1		牛乳		濃口醤油	0.8
	食塩	0.3		白菜キムチ ごはん用	20		牛乳	206		牛乳	206		さばの煮付け		キャベツ	30
	米粉	7		人参	7		冷)むき枝豆	5		冷)肉団子	30		キャベツ	30	もやし	15
	なたね油	5		冷)ごま油	2		ごま油	2		冷)肉団子	30		スナップえんどう	10	人参	10
	油揚げ	5		清酒	2		玉ねぎ	2		玉ねぎ	35		人参	5	新たけのこ水煮 ホール	10
新たけのこ水煮 ホール	20	濃口醤油	1.5	新たけのこ水煮 ホール	15	新たけのこ水煮 ホール	15	缶)ホールコーン	5	人参	5					
缶)ふき水煮 カット(5cm)	10	食塩	0.6	人参	8	人参	8	濃口醤油	2.5	にんにく	0.7					
人参	5	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	しいたけ スライス	4	しいたけ スライス	4	食酢	2	ごま油	1					
濃口醤油	1	牛乳	206	はるさめ カット(9cm)	3	はるさめ カット(9cm)	3	ごま油	1	砂糖(上白糖)	1					
砂糖(中双糖)	0.8	もやし	40	生姜	0.5	生姜	0.5	乾)炒り白ごま(1kg)	0.5	木綿豆腐	30					
本みりん	0.7	きゅうり	15	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5	湯		油揚げ	5					
食塩	0.1	人参	5	レト)がらスープ	3	レト)がらスープ	3	湯		玉ねぎ	5					
乾)花かつお	0.5	乾)炒り白ごま(1kg)	2	濃口醤油	2	濃口醤油	2	湯		中ねぎ	5					
だし汁	20	にんにく	0.1	食塩	0.6	食塩	0.6	湯		中ねぎ	5					
油揚げ	5	食酢	2	こしょう	0.03	こしょう	0.03	湯		中みそ	7					
キャベツ	20	濃口醤油	2	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	湯		甘みそ	6					
玉ねぎ	15	砂糖(上白糖)	1.3	湯	120	湯	120	湯		乾)だし煮干し	4					
人参	5	ごま油	1	乾)海藻ミックス	1	乾)海藻ミックス	1	湯	120	湯	4					
中ねぎ	5	一味とうがらし	0.01	キャベツ	30	キャベツ	30									
中みそ	7	ポンス火腿 短冊 乳・卵抜き	5	きゅうり	10	きゅうり	10									
甘みそ	6	トック	20	缶)ホールコーン	7	缶)ホールコーン	7									
乾)だし煮干し	4	玉ねぎ	20	乾)炒り白ごま(1kg)	1	乾)炒り白ごま(1kg)	1									
水	120	中ねぎ	3	食酢	3	食酢	3									
あさりの佃煮	10	乾)干しわかめ	0.8	濃口醤油	3	濃口醤油	3									
		乾)炒り白ごま(1kg)	0.5	砂糖(上白糖)	1.5	砂糖(上白糖)	1.5									
		サラダ油	0.5	ごま油	0.5	ごま油	0.5									
		レト)がらスープ	3	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5									
		濃口醤油	0.8	レト)がらスープ	3	レト)がらスープ	3									
		食塩	0.7	濃口醤油	0.8	濃口醤油	0.8									
		こしょう	0.03	食塩	0.7	食塩	0.7									
		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	こしょう	0.03	こしょう	0.03									
		ごま油	0.2	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									
		湯	140	ごま油	0.2	ごま油	0.2									
				湯	140	湯	140									

D15日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
えんどうごはん	無洗米 自校	80
	グリーンピース(むき)	10
	清酒	1.5
	食塩	0.8
	乾)だし昆布	1
	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	冷)ミニひろす	20
	つきこんにやく	25
	洗いごぼう	15
	人参	10
	冷)さやいんげん	8
	乾)ひじき	3
	サラダ油	1
	砂糖(三温糖)	5
	濃口醤油	4.5
	本みりん	0.5
	だし汁	20
新たまねぎのみそ汁	型抜きかまぼこ(兎)	7
	玉ねぎ	35
	しめじ	7
	人参	5
	中ねぎ	3
	中みそ	7
	甘みそ	6
	乾)だし煮干し	4
	水	120

D16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)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉 スライス	20
	生姜	1
	清酒	0.5
	濃口醤油	1
	レト)うずら卵	20
	冷)いか 短冊(1×4cm)	20
	キャベツ	40
八宝菜	玉ねぎ	30
	新たけのこ水煮 ホール	20
	人参	10
	しいたけ スライス	5
	サラダ油	2
	濃口醤油	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	でん粉	1
中華サラダ	湯	8
	もやし	30
	きゅうり	25
	人参	7
	(個)種々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10

D17日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
全粒粉パン	全粒粉パン	60
	牛乳	206
	ミニウインナー 乳・卵抜き	20
	冷)ベーコン スライス	5
	冷)白いんげん豆	15
	乾)マカロニ	7
	玉ねぎ	40
	キャベツ	15
	人参	15
	チンゲンサイ	10
ウインナーと野菜のスープ煮	セロリー	2
	ローリエ	0.1
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	湯	80
	じゃがいも	50
	人参	5
	缶)ホールコーン	5
ポテトサラダ	ゆで塩	1
	(個)マヨネーズ	10
	(個)いちごジャム	15

D18日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ガーリックピラフ(麦入り)	無洗米 自校	70
	米粒麦 自校	10
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	白ぶどう酒	1
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ カット(1×3×0.3cm)	8
	冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.8
牛乳	サラダ油	1.4
	バター	0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.9
	こしょう	0.04
	牛乳	206
	洗いごぼう	25
	きゅうり	15
	人参	5
	缶)ホールコーン	5
うずら卵とチンゲンサイのスープ	(個)焙煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10
	冷)ベーコン スライス	5
	レト)うずら卵	20
	玉ねぎ	15
	チンゲンサイ	8
	人参	5
	はるさめ カット(9cm)	5
	乾)干しいたけ スライス	0.8
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
ごま油	0.3	
湯	120	

D19日(金)

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	40
	牛乳	206
	乾)スパゲティ ハーフ	35
	ゆで塩	1.3
	牛肉 ミンチ	15
	豚肉 ミンチ	15
	玉ねぎ	40
	人参	15
	ピーマン	6
	にんにく	0.3
スパゲティミートソース	サラダ油	2
	トマトピューレ	13
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	7
	赤ぶどう酒	4
	粉チーズ	2.5
	ウスターソース	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.2
	こしょう	0.05
	キャベツ	35
イタリアンサラダ	冷)ブロッコリー	15
	缶)ホールコーン	5
	赤ピーマン	3
	(個)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10
	小夏	20

D22日(月)		
献立名	食品名	
麦ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	冷)メルルーサ 角切り	50
魚のごま揚げ	清酒	2
	生姜	1
	濃口醤油	1
	食塩	0.3
	乾)炒り白ごま(1kg)	3
	でん粉	6
	小麦粉(中力粉)	4
	なたね油	5
	冷)そらまめ	20
	ゆで塩	0.7
	さつまいも 角切り(2cm)	40
	もやし	10
	洗いごぼう	10
	人参	10
	つきこんにやく	7
中ねぎ	5	
麦みそ	11	
ひじきのり ²⁰⁷	乾)だし煮干し	4
	湯	110
(個)ひじきのり ¹⁰		10

D23日(火)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
大豆ごはん(発芽玄米入り) ¹³⁸	無洗米 自校	65	
	発芽玄米	15	
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12	
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8	
	冷)大豆水煮	15	
	油揚げ	3	
	人参	8	
	冷)むき枝豆	5	
	サラダ油	1	
	清酒	2	
	濃口醤油	2	
	砂糖(上白糖)	1	
	食塩	0.8	
	牛乳 ²⁰⁶		206
	茎わかめ		
新たけのこ水煮 ホール	15		
洗いごぼう	10		
つきこんにやく	10		
人参	7		
乾)炒り白ごま(1kg)	1		
ごま油	0.5		
濃口醤油	3.5		
砂糖(中双糖)	2		
本みりん	1		
だし汁	5		
木綿豆腐	20		
玉ねぎ	20		
中ねぎ	5		
乾)干しいたけ スライス	0.7		
麩	0.5		
乾)だし昆布	0.5		
乾)だし削り節 鯖抜き	3		
清酒	1		
食塩	0.7		
濃口醤油	0.5		
水	120		
(冷)ココアワッフル ²⁸		28	

D24日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ハヤシライス(麦ごはん) ¹³⁸	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉 スライス	20
	じゃがいも	45
	玉ねぎ	45
	人参	10
	エリンギ	6
	冷)グリーンピース	6
	にんにく	0.3
	サラダ油	1
	小麦粉(中力粉)	5
	サラダ油	2
	バター	3
	トマトピューレ	10
	レト)トマト水煮 ダイス	10
レト)がらスープ	3	
赤ぶどう酒	2	
ウスターソース	2	
食塩	1	
こしょう	0.07	
砂糖(上白糖)	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
からし粉	0.15	
ローリエ	0.1	
ピザ用チーズ	1	
湯	80	
牛乳 ²⁰⁶		206
キャベツ	20	
冷)ブロッコリー	20	
きゅうり	10	
人参	5	
(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10	
乾)小煮干し	4	
(個)みかんジュース ¹²⁵		125

D25日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん ⁸⁰	無洗米 自校	70
	米粒麦 自校	10
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	12
高野豆腐の卵とじ	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	清酒	1
	鶏卵	20
	乾)高野豆腐 サイコロ	15
	玉ねぎ	30
	人参	8
	冷)さやいんげん	7
	しいたけ スライス	4
	濃口醤油	3.5
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.3
	だし汁	50
	油揚げ	5
	玉ねぎ	10
	大根	20
えのきたけ	10	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
乾)だし煮干し	4	
湯	120	
(個)野菜ふりかけ ³		2.5

D26日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン ⁶⁰	コッペパン	60
	牛乳 ²⁰⁶	206
牛乳	(冷)さごし	幼-小2 35
	(冷)さごし	小3-6 50
	(冷)さごし	中 70
	清酒	2
	食塩	0.2
	でん粉	5
	なたね油	4
	冷)レモン果汁	4
	砂糖(上白糖)	4
	濃口醤油	3
	本みりん	1
	でん粉	0.3
	アスパラガス	20
	きゅうり	25
	缶)ホールコーン	5
(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10	
冷)ベーコン スライス	5	
玉ねぎ	20	
じゃがいも	20	
人参	7	
セロリー	5	
パセリ	0.5	
サラダ油	0.5	
ローリエ	0.1	
レト)がらスープ	3	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.2	
湯	120	
(個)プロセスチーズ ¹⁵		15

D29日(月)

献立名	食品名		
親子どんぶり(麦ごはん)	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	鶏肉 胸 皮なし カット	15	
	鶏肉 もも 皮なし カット	10	
	鶏卵	30	
	玉ねぎ	50	
	人参	15	
	中ねぎ	5	
	しいたけ スライス	4	
	濃口醤油	5	
	本みりん	3	
	砂糖(上白糖)	2	
	食塩	0.5	
	でん粉	0.5	
	乾)だし削り節 鯖抜き	2	
	湯	60	
	牛乳	牛乳	206
きゅうり		15	
人参		5	
乾)かんぴょう カット(2cm)		5	
乾)刻み昆布		0.5	
36 (個)和風ドレッシング 乳・卵抜き		10	
冷)大豆水煮		20	
でん粉		1	
なたね油		2	
きな粉 青大豆		2	
煎茶 粉末	0.1		
砂糖(三温糖)	2		
27 食塩	0.01		

D30日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ジャンバラヤ(麦入り)	無洗米 自校	70	
	米粒麦 自校	10	
	冷)むきえび	15	
	白ぶどう酒	1	
	粗挽きウインナー カット(0.6cm)	10	
	玉ねぎ	25	
	人参	7	
	レト)トマト水煮 ダイス	14	
	セロリー	5	
	冷)グリーンピース	5	
	バター	1	
	サラダ油	1	
	白ぶどう酒	1	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7	
	食塩	0.8	
	こしょう	0.03	
	167 一味とうがらし	0.01	
牛乳	牛乳	206	
	冷)ブロッコリー	25	
	きゅうり	20	
	缶)ホールコーン	5	
	レト)ミックスビーンズ	5	
	65 (個)焼魚ごまドレッシング 乳・卵抜き	10	
	ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き	5	
	玉ねぎ	25	
	人参	7	
	中ねぎ	3	
乾)干しわかめ	0.8		
サラダ油	0.5		
レト)がらスープ	3		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		
濃口醤油	0.8		
食塩	0.6		
こしょう	0.03		
ごま油	0.2		
186 湯	140		

D31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		
	米粒麦 委託	10		
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206	
		豚肉 スライス	40	
		生姜	1	
		濃口醤油	1	
		キャベツ	25	
		玉ねぎ	20	
		人参	8	
		中ねぎ	5	
		サラダ油	1	
		赤みそ	5	
	砂糖(上白糖)	2.5		
	清酒	2		
	濃口醤油	1		
	けんちん汁 ¹¹²	木綿豆腐	20	
		油揚げ	5	
洗いごぼう		10		
新たけのこ水煮 ホール		10		
つきこんにやく		7		
中ねぎ		5		
濃口醤油		2		
食塩		0.7		
乾)だし削り節 鯖抜き		4		
乾)だし昆布		1		
あさりの佃煮(小中のみ) ¹⁸⁵	水	120		
	10 あさりの佃煮	10		