

E1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
	牛肉 スライス	20
が ん も ど き と ひ じ き の う ま 煮 ¹³⁷	ドライパック)蒸大豆	18
	冷)ミニひろうす	20
	つきこんにゃく(ハーフ)	15
	洗いごぼう	15
	人参	10
	冷)さやいんげん	7
	乾)ひじき	2.8
	サラダ油	1
	濃口醤油	4.5
	砂糖(三温糖)	2.2
お か か 和 え ⁵³	本みりん	0.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	1
	湯	20
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	濃口醤油 和え物用	2
	本みりん	0.5
	乾)花かつお 碎片	0.8

E2日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ご は ん ⁸⁰	精白米(自校)	80	
	牛乳 ²⁰⁶	206	
牛 乳	豚赤肉 スライス	30	
	波型こんにゃく	35	
	ごぼう 斜めカット	35	
	人参	15	
	冷)むき枝豆	5	
	サラダ油	1	
	濃口醤油	4.7	
	清酒	1.9	
	本みりん	1.9	
	砂糖(中双糖)	1.9	
豚 肉 と ご ぼ う の 煮 物 ¹⁵⁷	でん粉	1	
	湯	25	
	きゅうり	20	
	人参	5	
	レト)ホールコーン	5	
	乾)かんぴょう カット(2cm)	4	
	乾)刻み昆布	0.5	
	濃口醤油 和え物用	2.5	
	食酢	2	
	砂糖(上白糖)	1.5	
	ごま油	1	
	からし粉	0.05	
	あ さ り の 佃 煮 ³⁰	(冷)柏餅	30
		あさりの佃煮 ¹⁰	10

E8日(月)			E9日(火)			E10日(水)			E11日(木)			E12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 206 牛 乳 さ ご し の ご ま 揚 げ 67 お ひ た し 52 じ ゃ が い も の み そ 汁 187	精白米(委託)	70	小 型 コ ッ ペ ン 206 牛 乳 乾)スパゲティ ハーフ ゆで塩 牛肉 ミンチ 豚赤肉 ミンチ 玉ねぎ 皮むき 人参 ス バ ゲ テ イ ミ ー ト ソ ー ス 154 ブ ロ ッ コ リ ー 51 の サ ラ ダ	コッペパン	40	カ レ ー ピ ラ フ 牛 乳 ア ス パ ラ ガ ス の サ ラ ダ 206 コ ン ソ メ ス ー プ 49 180	精白米(自校)	80	え ん ど う ご は ん 95 牛 乳 高 野 豆 腐 の 卵 と じ 春 大 根 の サ ラ ダ 51	精白米(自校)	80	ハ ヤ シ ラ イ ス 206 (麦 ご は ん) 牛 乳 夏 み か ん サ ラ ダ 小 煮 干 し (中 の み) 243 58 3	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10		牛乳	206		鶏肉 胸 皮なし カット	9		グリーンピース(むき)	12		米粒麦 委託	10
	牛乳	206		乾)スパゲティ ハーフ	35		鶏肉 もも 皮なし カット	6		清酒	1.5		牛乳	206
	(冷)さごし	小 50		ゆで塩	1.3		白ぶどう酒	1		食塩	0.8		牛肉 スライス	30
	(冷)さごし	中 70		牛肉 ミンチ	15		玉ねぎ 皮むき	10		乾)だし昆布	0.5		玉ねぎ 皮むき	40
	おろし生姜	0.3		豚赤肉 ミンチ	15		人参	8					じゃがいも 皮むき カット(2cm)	30
	清酒	2		玉ねぎ 皮むき	35		マッシュルーム	5					レト)トマト水煮 ダイス	15
	食塩	0.8		人参	10		冷)むき枝豆	5		鶏肉 胸 皮なし カット	12		人参	12
	でん粉	4		エリンギ カット(1×3×0.3cm)	10		冷)おろしにんにく	0.2		鶏肉 もも 皮なし カット	8		エリンギ カット(1×3×0.3cm)	7
	米粉	3		冷)むき枝豆	5		バター	0.4		清酒	1		冷)むき枝豆	5
	乾)すりごま	1.2		冷)おろしにんにく	0.3		サラダ油	0.5		鶏卵	20		冷)おろしにんにく	0.3
	なたね油 ローリー	6		サラダ油	1		ウスターソース	0.4		乾)高野豆腐 サイコロ	13		小麦粉(中力粉)	5
				トマトピューレ	13		食塩	1.1		玉ねぎ 皮むき	30		バター	3
	太もやし	30		トマトケチャップ(1kg/3kg)	7		こしょう	0.03		人参	10		サラダ油	2
	小松菜	15		赤ぶどう酒	4		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7		冷)さやいんげん	7		サラダ油	2
	人参	5		ウスターソース	1.5		缶)カレー粉	0.7		乾)干しいたけ スライス	1		レト)がらスープ	3
	濃口醤油 和え物用	1.5		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3		牛乳	206		濃口醤油	3		赤ぶどう酒	2
	ポン酢	0.8		食塩	0.2		アスパラガス	25		砂糖(三温糖)	2.4		ウスターソース	2
		こしょう	0.05	きゅうり	20	食塩	0.36	食塩	1.3					
油揚げ	7	冷)ブロッコリー	40	りんご酢	2.5	湯	60	こしょう	0.07					
じゃがいも 皮むき カット(2cm)	25	レト)ホールコーン	5	食酢	0.6	大根	30	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6					
玉ねぎ 皮むき	15	すりおろしオノンドレッシング 乳・卵抜き	6	砂糖(上白糖)	0.5	人参	7	砂糖(上白糖)	0.5					
中ねぎ	5			サラダ油	0.2	レト)ホールコーン	5	からし粉	0.15					
乾)干しわかめ	0.3			オリーブ油	0.2	乾)刻み昆布	0.5	ピザ用チーズ	2					
中みそ	7			食塩	0.2	(個)マヨネーズ 卵抜き	8	ローリエ	0.1					
甘みそ	5			こしょう	0.02			湯	80					
乾)だし煮干し	3			冷)ベーコン スライス	5			キャベツ	20					
湯	120			じゃがいも 皮むき カット(2cm)	30			きゅうり	15					
				タピオカこんにやく ミックス	6			レト)夏みかん	15					
				乾)マカロニ(英字)	3			(個)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	8					
				パセリ	0.8			(個)小煮干し	3					
				サラダ油	1									
				レト)がらスープ	3									
				濃口醤油	0.5									
				チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5									
				食塩	0.3									
				こしょう	0.05									
				ローリエ	0.1									
				湯	130									

E5月

E15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)さばの生姜煮	小 50	
さばのしょうが煮 ⁵⁰	(冷)さばの生姜煮	中 70	
	太もやし	30	
小松菜	小松菜	15	
	人参	5	
濃口醤油 和え物用	濃口醤油 和え物用	1.8	
	本みりん	0.4	
炒り白ごま 500g	炒り白ごま 500g	1.2	
	乾)すりごま	1.2	
冷)豆腐 カット	冷)豆腐 カット	25	
	油揚げ	5	
玉ねぎ 皮むき	玉ねぎ 皮むき	20	
	中ねぎ	5	
乾)干しわかめ	乾)干しわかめ	0.3	
	中みそ	7	
甘みそ	甘みそ	5	
	乾)だし煮干し	3	
湯 ¹⁹⁰	湯	120	

E16日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん ⁸⁰	精白米(自校)	80
	牛乳 ²⁰⁶	206
牛乳	牛肉 スライス	30
	清酒	1
じゃがいも	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)	つきこんにやく(ハーフ)	20
	人参	15
冷)むき枝豆	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
濃口醤油	濃口醤油	3.5
	砂糖(中双糖)	2.5
清酒	清酒	1
	食塩	0.1
湯 ²⁰⁹	湯	20
	太もやし	30
小松菜	小松菜	15
	人参	5
濃口醤油 和え物用	濃口醤油 和え物用	1.8
	本みりん	0.4
乾)すりごま ⁵³	乾)すりごま	1.2

E17日(水)

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
ポレンスハム 短冊 乳・卵抜き	ポレンスハム 短冊 乳・卵抜き	8
	冷)むきえび	20
おろし生姜	おろし生姜	0.3
	清酒	1
冷)豆腐 カット	冷)豆腐 カット	65
	玉ねぎ 皮むき	30
たけのこ水煮 ホール	たけのこ水煮 ホール	10
	人参	10
冷)むき枝豆	冷)むき枝豆	5
	おろし生姜	0.4
サラダ油	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
レト)がらすープ	レト)がらすープ	3
	清酒	1
食塩	食塩	0.8
	こしょう	0.05
チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	調理用牛乳	25
生クリーム	生クリーム	5
	でん粉	1
湯 ²⁰⁷	湯	20
	きゅうり	15
人参	人参	5
	レト)ホールコーン	5
乾)切干し大根	乾)切干し大根	4.5
	乾)刻み昆布	0.5
棒々鶏ドレッシング ³⁶	棒々鶏ドレッシング	6
	(個)みかんジュース ¹²⁵	125

E18日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きなこ	コッペパン	70
	なたね油 ローリー	4
きな粉 青大豆	きな粉 青大豆	3
	煎茶 粉末	0.4
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	4
	食塩	0.01
紙ナフキン ⁸²	紙ナフキン	1
	牛乳 ²⁰⁶	206
冷)肉団子	冷)肉団子	30
	冷)白いんげん豆	15
玉ねぎ 皮むき	玉ねぎ 皮むき	35
	人参	15
中ねぎ	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	1.2
乾)こんにやく寒天(耐熱)	乾)こんにやく寒天(耐熱)	1
	おろし生姜	0.5
レト)がらすープ	レト)がらすープ	3
	濃口醤油	2
チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.3
こしょう	こしょう	0.03
	ごま油	0.1
湯 ²¹⁹	湯	110
	太もやし	30
小松菜	小松菜	15
	人参	5
濃口醤油 和え物用	濃口醤油 和え物用	2.5
	食酢	2
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	1
	乾)アーモンド 刻み	1.2
乾)アーモンド 粉 ⁵⁸	乾)アーモンド 粉	1.2

E19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	25
おろし生姜	おろし生姜	0.8
	濃口醤油	1
清酒	清酒	0.5
	カットなると	15
レト)うずら卵	レト)うずら卵	25
	玉ねぎ 皮むき	35
キャベツ	キャベツ	25
	たけのこ水煮 ホール	20
人参	人参	15
	しいたけ スライス	7
サラダ油	サラダ油	2
	濃口醤油	0.8
チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
こしょう	こしょう	0.04
	でん粉	1
湯 ¹⁸²	湯	8
	かぼちゃ カット(1.5×1.5cm)	35
レト)ホールコーン	レト)ホールコーン	5
	(個)マヨネーズ 卵抜き ⁴⁸	8

E22日(月)			E23日(火)			E24日(水)			E25日(木)			E26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	精白米(委託)	70	菜 ちりめん ⁸⁴	精白米(自校)	80	み そ ら ー め ん	(袋)中華そば	小1-3 150	麦 ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	70	中 華 風 炊 き 込 み ご は ん	精白米(自校)	80
	米粒麦 委託	10		菜めしちりめんの素	4		(袋)中華そば	小4-6 200		米粒麦 委託	10		焼き豚 角切り	18
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206	牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206	牛 乳	(袋)中華そば	中 250	牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206	牛 乳 ²⁰⁶	新たけのこ水煮(カット)ごはん用	5
	豚赤肉 ミンチ	25		てんぷら	15		豚赤肉 スライス	15		(冷)赤魚	小 50		人参	5
清 酒	清酒	1	清 酒	ドライバック)蒸大豆	20	清 酒	清酒	1	清 酒	(冷)赤魚	中 70	清 酒	冷)むき枝豆	5
	冷)豆腐 カット	65		つきこんにやく(ハーフ)	20		濃口醤油	1		煎茶 藁先	1		薄口醤油	4
玉 ねぎ 皮 む き ⁴⁰	玉ねぎ 皮むき	40	た け の こ 水 煮 ホ ール ¹⁵	たけのこ水煮 ホール	15	太 も や し ²⁵	太もやし	25	食 塩 ^{0.3}	食塩	0.3	薄 口 醤 油 ⁴	薄口醤油	4
	人参	15		人參	10		キャベツ	20		煎茶 藁先	1		清酒	4
た け の こ 水 煮 ホ ール ¹⁰	たけのこ水煮 ホール	10	乾)炒り白ごま(500g)	乾)炒り白ごま(500g)	10	中 ね ぎ ⁵	中ねぎ	5	米 粉 ²	米粉	2	砂 糖 (上 白 糖) ^{0.8}	砂糖(上白糖)	0.8
	冷)むき枝豆	5		乾)早煮昆布(カット)	0.8		レト)ホールコーン	5		なたね油 ローリー	6		なたね油 ローリー	6
中 ね ぎ ⁵	中ねぎ	5	濃 口 醤 油 ⁴	濃口醤油	4	乾)きくらげ 千切り	乾)きくらげ 千切り	1	ゆ か り 和 え ⁶⁶	ゆかり和え		春 雨 ス ー プ ²⁰⁶	春雨スープ	206
	乾)干しいたけ スライス	1		砂糖(三温糖)	2.8		冷)おろしにんにく	0.7		太もやし	30		小松菜	15
お ろ し 生 姜 ¹	おろし生姜	1	清 酒 ^{1.4}	清酒	1.4	ご ま 油 ¹	ごま油	1	赤 み そ ⁷	赤みそ	7	濃 口 醤 油 和 え 物 用 ¹	濃口醤油 和え物用	1
	冷)おろしにんにく	0.8		本みりん	1.4		赤みそ	7		レト)がらスープ	3		レト)がらスープ	3
サ ラ ダ 油 ¹	サラダ油	1	み そ 汁 ¹¹¹	だし汁	20	清 酒 ^{1.5}	清酒	1.5	ミ ニ ト マ ト ⁵²	ミニトマト		中 華 サ ラ ダ ⁵	中華サラダ	
	トマケチャップ(1kg/3kg)	7		冷)豆腐 カット	25		砂糖(上白糖)	1.5		赤じそ粉	0.7		ミニトマト(35個入り)	30
濃 口 醤 油 ^{3.5}	濃口醤油	3.5	油 揚 げ ⁵	油揚げ	5	中 華 ス ー プ ね り 状 ^{0.8}	中華スープ ねり状	0.8	ミ ニ ト マ ト ³⁰	ミニトマト(43個入り)	30	乾)干しいたけ スライス	乾)干しいたけ スライス	1
	レト)がらスープ	3		しいたけ スライス	5		食塩	0.4		こしょう			こしょう	
赤 み そ ^{2.1}	赤みそ	2.1	中 ね ぎ ⁵	中ねぎ	5	こ し よ う ^{0.03}	こしょう	0.03	ふ り か け (中 の み) ³	ふりかけ(中のみ)		濃 口 醤 油 ^{0.5}	濃口醤油	0.5
	清酒	1		乾)干しわかめ	0.3		湯	120		濃口醤油	0.5		中華スープ ねり状	0.3
砂 糖 (三 温 糖) ^{0.8}	砂糖(三温糖)	0.8	中 み そ ⁷	中みそ	7	牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206	5 2	52		で ん 粉 ^{0.2}	でん粉	0.2
	中華スープ ねり状	0.3		甘みそ	5		湯	120		赤じそ粉	0.7		ミニトマト(35個入り)	30
食 塩 ^{0.15}	食塩	0.15	乾)だし煮干し	乾)だし煮干し	4	な た ね 油 ロ ー リー ⁴	なたね油 ローリー	4	3	3		湯	湯	130
	豆板醤	0.15		湯	120									
ご ま 油 ^{0.1}	ごま油	0.1	宇 和 ゴ ー ル ド ¹⁸⁶	(個)宇和ゴールド カット(1/4)	50							き ゆう り ¹⁵	きゅうり	15
	ごま油	0.1											人 参 ⁵	人参
で ん 粉 ²	でん粉	2	5 0									冷)おろしにんにく	冷)おろしにんにく	0.1
	湯	30											食 酢 ²	食酢
ご ぼ う サ ラ ダ ²⁵	ごぼうサラダ	25										濃 口 醤 油 和 え 物 用 ²	濃口醤油 和え物用	2
	れんこん イチョウ	20										砂 糖 (上 白 糖) ^{1.3}	砂糖(上白糖)	1.3
レ ト) ホ ー ル コ ー ン ⁵	レト)ホールコーン	5										ご ま 油 ¹	ごま油	1
												一 味 と う が ら し ^{0.01}	一味とうがらし	0.01
												炒 り 白 ご ま 500g ^{1.2}	炒り白ごま 500g	1.2

E29日(月)

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
牛 乳	牛赤肉 ミンチ	5
	豚赤肉 ミンチ	5
金 時 豆 の カ レ ー 煮	レト)うずら卵	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	30
	人参	15
	サラダ油	1
	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
グ リ ー ン	缶)カレー粉	0.3
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
サ ラ ダ	湯	24
	アスパラガス	35
チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	きゅうり	10
	レト)ホールコーン	5
56	青じそドレッシング 乳・卵抜き	5.5
	(個)チョコ大豆クリーム	小 10
10	(個)チョコ大豆クリーム	中 15
	(個)みかんジュース	125
125		
	み か ん ジ ュ ー ス	

E30日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米 粉 パ ン	米粉パン	60
	牛乳	206
牛 乳	鶏肉 胸 皮なし(唐揚げ用)	30
	鶏肉 もも 皮なし(唐揚げ用)	20
鶏 肉 の は ち み つ	清酒	1
	食塩	0.15
	こしょう	0.06
	でん粉	4
	米粉	1
	なたね油 ローリー	5
	冷)レモン果汁	3.5
	はちみつ 百花	1.5
	濃口醤油	2.8
	砂糖(上白糖)	1.5
ソ ー ス	本みりん	0.7
	でん粉	0.2
76	湯	5
	冷)ベーコン スライス	8
野 菜 ス ー プ	冷)白いんげん豆	10
	玉ねぎ 皮むき	20
10	人参	10
	乾)マカロニ(シエル)	3
2	セロリー	2
	パセリ	0.8
0.5	乾)こんにゃく寒天(耐熱)	0.5
	レト)がらスープ	3
0.7	食塩	0.7
	こしょう	0.05
0.5	濃口醤油	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
0.1	ローリエ	0.1
	湯	125
184		

E31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
牛 乳	豚肉 ミンチ	20
	冷)金時豆	30
玉 ねぎ 皮 む き	玉ねぎ 皮むき	55
	じゃがいも 皮むき カット(2cm)	50
レ ト	レト)トマト水煮 ダイス	10
	冷)おろしにんにく	1
0.5	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
6.5	トマトケチャップ(1kg/3kg)	6.5
	砂糖(中双糖)	1.5
1.2	ウスターソース	1.2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
0.4	食塩	0.4
	チリパウダー	0.1
207	湯	30
	キャベツ	20
15	きゅうり	15
	人参	5
5	レト)ホールコーン	5
	乾)海藻ミックス	0.5
2.1	濃口醤油 和え物用	2.1
	食酢	2.1
1.1	砂糖(上白糖)	1.1
	ごま油	0.35
0.35	サラダ油	0.35
	(個)ブルーベリージャム	15
15		

F1日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん ⁸⁰	精白米(自校)	80
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
豚 肉	豚赤肉 スライス	30
	波型こんにやく	35
ご ぼ う の 煮 物	ごぼう 斜めカット	35
	人参	15
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	濃口醤油	4.7
	清酒	1.9
	本みりん	1.9
	砂糖(中双糖)	1.9
	でん粉	1
	湯	25
か ん び よ う の あ え も の	きゅうり	20
	人参	5
あ さ り の 佃 煮 ¹⁰	レト)ホールコーン	5
	乾)かんぴょう カット(2cm)	4
	乾)刻み昆布	0.5
	濃口醤油 和え物用	2.5
あ さ り の 佃 煮 ⁴²	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	1
	からし粉	0.05

F2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
牛 肉	牛肉 スライス	20
	ドライパック)蒸大豆	18
が ん も ど き と ひ じ き の う ま 煮 ¹³⁷	冷)ミニひろうす	20
	つきこんにやく(ハーフ)	15
	洗いごぼう	15
	人参	10
	冷)さやいんげん	7
	乾)ひじき	2.8
	サラダ油	1
	濃口醤油	4.5
	砂糖(三温糖)	2.2
	本みりん	0.5
お か か 和 え ⁵³	乾)だし削り節 鯖抜き	1
	湯	20
柏 餅 ³⁰	太もやし	30
	小松菜	15
柏 餅 ⁵³	人参	5
	濃口醤油 和え物用	2
柏 餅 ³⁰	本みりん	0.5
	乾)花かつお 碎片	0.8
柏 餅 ³⁰	(冷)柏餅	30

F8日(月)			F9日(火)			F10日(水)			F11日(木)			F12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 牛 乳 ス バ ゲ テ イ ミ ー ト ソ ー ス ブ ロ ッ コ リ ー の サ ラ ダ	40 コッペパン	40	麦 ご は ん 牛 乳 さ ご し の ご ま 揚 げ お ひ た し じ ゃ が い も の み そ 汁	80 精白米(委託)	70	コ ッ ペ パ ン 牛 乳 五 目 豆 腐 切 り 干 し 大 根 の サ ラ ダ み か ん ジ ュ ー ス	60 コッペパン	60	ハ ヤ シ ラ イ ス (<small>麦</small> ご は ん) 牛 乳 夏 み か ん サ ラ ダ 小 煮 干 し (<small>中</small> の み)	80 精白米(委託)	70	え ん ど う ご は ん 牛 乳 高 野 豆 腐 の 卵 と じ 春 大 根 の サ ラ ダ	95 精白米(自校)	80
	206 牛乳	206		80 米粒麦 委託	10		206 牛乳	206		80 米粒麦 委託	10		95 グリーンピース(むき)	12
	乾)スパゲティ ハーフ	35		206 牛乳	206		ボシスハム 短冊 乳・卵抜き	8		206 牛乳	206		清酒	1.5
	ゆで塩	1.3		(冷)さごし	小 50		冷)むきえび	20		牛肉 スライス	30		食塩	0.8
	牛肉 ミンチ	15		(冷)さごし	中 70		おろし生姜	0.3		玉ねぎ 皮むき	40		乾)だし昆布	0.5
	豚赤肉 ミンチ	15		清酒	2		清酒	1		じゃがいも 皮むき カット(2cm)	30		206 牛乳	206
	玉ねぎ 皮むき	35		清酒	2		冷)豆腐 カット	65		レト)トマト水煮 ダイス	15		鶏肉 胸 皮なし カット	12
	人参	10		食塩	0.8		玉ねぎ 皮むき	30		人参	12		鶏肉 もも 皮なし カット	8
	エリンギ カット(1×3×0.3cm)	10		でん粉	4		たけのこ水煮 ホール	10		エリンギ カット(1×3×0.3cm)	7		清酒	1
	冷)むき枝豆	5		米粉	3		人参	10		冷)むき枝豆	5		鶏卵	20
	冷)おろしにんにく	0.3		乾)すりごま	1.2		冷)むき枝豆	5		冷)おろしにんにく	0.3		乾)高野豆腐 サイコロ	13
	サラダ油	1		なたね油 ローリー	6		おろし生姜	0.4		小麦粉(中力粉)	5		玉ねぎ 皮むき	30
	トマトピューレ	13		太もやし	30		サラダ油	0.5		バター	3		人参	10
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	7		小松菜	15		ごま油	0.5		サラダ油	2		冷)さやいんげん	7
	赤ぶどう酒	4		濃口醤油 和え物用	1.5		レト)がらスープ	3		レト)がらスープ	3		乾)干しいたけ スライス	1
	ウスターソース	1.5		ポン酢	0.8		清酒	1		赤ぶどう酒	2		濃口醤油	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3		油揚げ	7		食塩	0.8		ウスターソース	2		砂糖(三温糖)	2.4
	食塩	0.2		じゃがいも 皮むき カット(2cm)	25		こしょう	0.05		食塩	1.3		食塩	0.36
	154 こしょう	0.05		玉ねぎ 皮むき	15		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4		こしょう	0.07		湯	60
	冷)ブロッコリー	40		中ねぎ	5		調理用牛乳	25		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		168 大根	30
レト)ホールコーン	5	乾)干しわかめ	0.3	生クリーム	5	砂糖(上白糖)	0.5	人参	7					
51 ずりおろしオニオンドレッシング 乳・卵抜き	6	中みそ	7	でん粉	1	からし粉	0.15	レト)ホールコーン	5					
		甘みそ	5	湯	20	ピザ用チーズ	2	乾)刻み昆布	0.5					
		乾)だし煮干し	3	きゅうり	15	ローリエ	0.1	51 (個)マヨネーズ 卵抜き	8					
		湯	120	人参	5	湯	80							
				レト)ホールコーン	5	キャベツ	20							
				乾)切干し大根	4.5	きゅうり	15							
				乾)刻み昆布	0.5	レト)夏みかん	15							
				36 棒々鶏ドレッシング	6	58 (個)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	8							
				125 (個)みかんジュース	125	3 (個)小煮干し	3							

F15日(月)			F16日(火)			F17日(水)			F18日(木)			F19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																																																				
60 コッ ペ パ ン 206 牛 乳 豚 肉 冷)金 時 豆 玉 ね ぎ 皮 む き じゃがいも 皮むき カット(2cm) レト)ト マト 水 煮 ダ イス 冷)お ろ し に ん に く パ セ リ サ ラ ダ 油 ト マ ト ケ チャ ップ (1kg/3kg) 砂 糖 (中 双 糖) ウ ス タ ー ソ ー ス チ キ ン コ ン ソ メ 乳・卵 抜 き 食 塩 チ リ バ ウ ダ ー 湯 207 キ ャ ベ ツ き ゆ う り 人 参 レ ト)ホ ー ル コ ー ン 乾)海 藻 ミ ッ ク ス 濃 口 醬 油 和 え 物 用 食 酢 砂 糖 (上 白 糖) ご ま 油 52 サ ラ ダ 油 15 (個)ブ ル ー ベ リ ー ジ ャ ム	コッペパン	60	60 米 粉 パ ン 206 牛 乳 牛 乳 鶏 肉 の は ち み つ レ モ ン ソ ー ス か け 76 野 菜 ス ー プ	米粉パン	60	カ レ ー ピ ラ フ 牛 乳 ア ス パ ラ ガ ス の サ ラ ダ 206 牛 乳 コ ン ソ メ ス ー プ 49 冷)ベ ー コ ン ス ラ イ ス じゃがいも 皮むき カット(2cm) タ ビ オ カ こ ん に ゃ く ミ ッ ク ス 乾)マ カ ロ ニ (英 字) パ セ リ サ ラ ダ 油 レ ト)が ら ス ー プ 濃 口 醬 油 チ キ ン コ ン ソ メ 乳・卵 抜 き 食 塩 こ し よ う ロ ー リ エ 湯 180	精白米(自校)	80	麦 ご は ん 206 牛 乳 八 宝 菜 か ぼ ち ゃ サ ラ ダ 182 湯 48 (個)マ ヨ ネ ー ズ 卵 抜 き	精白米(委託)	70	き な こ つ 茶 揚 げ パ ン (ヘ コ ッ ペ パ ン) 206 牛 乳 肉 団 子 の ス ー プ 煮 219 ア ー モ ン ド 和 え 58 コッペパン	なたね油 ローリー	4	き な こ つ 茶 揚 げ パ ン (ヘ コ ッ ペ パ ン) 206 牛 乳 肉 団 子 の ス ー プ 煮 219 ア ー モ ン ド 和 え 58 コッペパン	きな粉 青大豆	3	冷)肉 団 子	煎茶 粉末	0.4	冷)白 い ん げ ん 豆	砂糖(上白糖)	4	玉 ね ぎ 皮 む き	食塩	0.01	人 参	紙ナフキン	1	中 ね ぎ	乾)干 し い た け ス ラ イ ス	1.2	乾)こ ん に ゃ く 寒 天 (耐 熱)	1	お ろ し 生 姜	0.5	レ ト)が ら ス ー プ	3	濃 口 醬 油	2	チ キ ン コ ン ソ メ 乳・卵 抜 き	0.6	食 塩	0.3	こ し よ う	0.03	ご ま 油	0.1	湯	110	太 も や し	30	小 松 菜	15	人 参	5	濃 口 醬 油 和 え 物 用	2.5	食 酢	2	砂 糖 (上 白 糖)	1	乾)ア ー モ ン ド 刻 み	1.2	乾)ア ー モ ン ド 粉	1.2

F22日(月)		
献立名	食品名	
みそラーメン	(袋)中華そば	小1-3 150
	(袋)中華そば	小4-6 200
	(袋)中華そば	中 250
	豚赤肉 スライス	15
	清酒	1
	濃口醤油	1
	レト)うずら卵	25
	太もやし	25
	キャベツ	20
	人参	10
	中ねぎ	5
	レト)ホールコーン	5
	乾)きくらげ 千切り	1
	冷)おろしにんにく	0.7
	ごま油	1
	赤みそ	7
	レト)がらスープ	3
清酒	1.5	
砂糖(上白糖)	1.5	
中華スープ ねり状	0.8	
食塩	0.4	
こしょう	0.03	
湯	120	
牛乳	206	
54	さつまいも 皮付き 乱切り	50
	なたね油 ローリー	4

F23日(火)		
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
	牛赤肉 ミンチ	5
	豚赤肉 ミンチ	5
	レト)うずら卵	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	30
	人参	15
	サラダ油	1
	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	0.03
湯	24	
アスパラガス	35	
きゅうり	10	
レト)ホールコーン	5	
青じそドレッシング 乳・卵抜き	5.5	
(個)チョコ大豆クリーム	小 10	
(個)チョコ大豆クリーム	中 15	
(個)みかんジュース	125	
みかんジュース		

F24日(水)		
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
	豚赤肉 ミンチ	25
	清酒	1
	冷)豆腐 カット	65
	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	15
	たけのこ水煮 ホール	10
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	1
	おろし生姜	1
	冷)おろしにんにく	0.8
	サラダ油	1
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	7
	濃口醤油	3.5
レト)がらスープ	3	
赤みそ	2.1	
清酒	1	
砂糖(三温糖)	0.8	
中華スープ ねり状	0.3	
食塩	0.15	
豆板醤	0.15	
ごま油	0.1	
でん粉	2	
湯	30	
ごぼうサラダ	25	
れんこん イチョウ	20	
レト)ホールコーン	5	

F25日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華風炊き込みごはん	精白米(自校)	80
	焼き豚 角切り	18
	新たけのこ水煮(カット)ごはん用	5
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	0.8
	サラダ油	1
	ごま油	1
	薄口醤油	4
	清酒	4
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.6
	牛乳	206
	ロースハム(短冊)卵抜き	5
	レト)うずら卵	25
	はるさめ カット(5cm)	5
中ねぎ	5	
乾)干しいたけ スライス	1	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.5	
中華スープ ねり状	0.3	
でん粉	0.2	
ごま油	0.1	
湯	130	
太もやし	30	
きゅうり	15	
人参	5	
冷)おろしにんにく	0.1	
食酢	2	
濃口醤油 和え物用	2	
砂糖(上白糖)	1.3	
ごま油	1	
一味とうがらし	0.01	
炒り白ごま 500g	1.2	

F26日(金)		
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
	(冷)赤魚	小 50
	(冷)赤魚	中 70
	清酒	2
	食塩	0.3
	煎茶 薫先	1
	でん粉	5
	米粉	2
	なたね油 ローリー	6
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	濃口醤油 和え物用	1
	赤じそ粉	0.7
	ミニトマト(35個入り)	30
ミニトマト(43個入り)	30	
(個)鰹のふりかけ	2.8	

F29日(月)

献立名	食品名		
菜 ちりめん ごは ん	精白米(自校)	80	
	菜めしちりめんの素	4	
	牛乳	206	
	てんぷら	15	
	ドライパック)蒸大豆	20	
	つきこんにやく(ハーフ)	20	
	たけのこ水煮 ホール	15	
	人参	10	
	乾)炒り白ごま(500g)	1	
	乾)早煮昆布(カット)	0.8	
牛 乳	濃口醤油	4	
	砂糖(三温糖)	2.8	
	清酒	1.4	
	本みりん	1.4	
	だし汁	20	
	冷)豆腐 カット	25	
	油揚げ	5	
	しいたけ スライス	5	
	しめじ	10	
	中ねぎ	5	
五 目 煮 豆	乾)干しわかめ	0.3	
	中みそ	7	
	甘みそ	5	
	乾)だし煮干し	4	
	湯	120	
	(個)宇和ゴールド カット(1/4)	50	

F30日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ご は ん	精白米(自校)	80	
	牛乳	206	
	牛肉 スライス	30	
	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	
	冷)むき枝豆	5	
	サラダ油	1	
牛 乳	濃口醤油	3.5	
	砂糖(中双糖)	2.5	
	清酒	1	
	食塩	0.1	
	湯	20	
	太もやし	30	
	小松菜	15	
	人参	5	
	濃口醤油 和え物用	1.8	
	本みりん	0.4	
じ ゃ が い も の う ま 煮	乾)すりごま	1.2	

F31日(水)

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	
	(冷)さばの生姜煮	小 50	
	(冷)さばの生姜煮	中 70	
	太もやし	30	
	小松菜	15	
	人参	5	
	濃口醤油 和え物用	1.8	
	本みりん	0.4	
牛 乳	炒り白ごま 500g	1.2	
	乾)すりごま	1.2	
	冷)豆腐 カット	25	
	油揚げ	5	
	玉ねぎ 皮むき	20	
	中ねぎ	5	
	乾)干しわかめ	0.3	
	中みそ	7	
	甘みそ	5	
	乾)だし煮干し	3	
さ ば の し ょ う が 煮	湯	120	