

1日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
炒り黒豆の炊き込みごはん(発芽玄米入り)	精白米(自校)	65
	発芽玄米	15
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6
	炒り黒豆	8
	油揚げ	5
	つきこんにゃく	7
	人参	5
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
	清酒	2
	砂糖(上白糖)	1.5
	食塩	0.8
	牛乳	206
	てんぷら	7
	洗いごぼう	25
	つきこんにゃく	10
	人参	10
	冷)さやいんげん	7
	炒り白ごま	2
	ごま油	1
	濃口醤油	3
	砂糖(三温糖)	1
	みりん	1
	一味	0.01
	だし汁	7
	玉ねぎ	40
	えのきたけ	7
	中ねぎ	3
	乾)干しわかめ	0.5
	中みそ	7
甘みそ	6	
乾)だし煮干し	4	
水	120	

A 2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ド70 ライカレ レー(ナ ン)	(個)ナン	小1・2 50
	(個)ナン	小3-6 70
	(個)ナン	中 100
206 牛乳		206
牛肉ミンチ		10
豚肉 ミンチ		20
レト)ひきわり大豆		10
玉ねぎ		45
人参		10
ピーマン		4
レーズン		1
にんにく		0.6
生姜		0.3
サラダ油		1
小麦粉		1
トマトケチャップ(1kg/3kg)		9
ウスターソース		3.5
缶)カレー粉		1.2
赤ぶどう酒		1
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.6
食塩		0.5
こしょう		0.03
キャベツ		30
きゅうり		15
缶)ホールコーン		5
(個)フレンチドレッシング 乳・卵抜き		10
冷)ベーコン(スライス)		5
冷)白いんげん豆		7
玉ねぎ		30
レト)トマト水煮 ダイス		20
人参		7
マカロニ		5
バセリ		0.5
サラダ油		0.5
レト)がらスープ		3
食塩		0.7
こしょう		0.03
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
濃口醤油		0.5
湯		120
40 (個)プリン 乳・卵抜き		40

A 5日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜 めし ⁸⁴ (<small>麦入り</small>) ²⁰⁶	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	菜めしの素	4
	牛乳	206
	豚肉 スライス	35
	板こんにゃく	30
	洗いごぼう	35
	人参	15
	冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1
	濃口醤油	5
みりん	2	
砂糖(中双糖)	2	
清酒	1.5	
でん粉	0.5	
水	8	
キャベツ	35	
きゅうり	20	
玉ねぎ	5	
(個)種鶏ごまドレッシング 乳・卵抜き	8	

A 6日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中 華 ど ん ぶ り (<small>麦ごはん</small>) ²⁷⁹ 牛 乳	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚肉 スライス	20
	生姜	2
	濃口醤油	1.5
	清酒	1
	冷)いか 短冊(1×4cm)	15
	清酒	1
	キャベツ	40
	玉ねぎ	30
	新たけのこ水煮(ホール)	15
人参	10	
中ねぎ	5	
サラダ油	1	
ごま油	0.5	
レト)がらスープ	3	
濃口醤油	1.7	
食塩	0.5	
こしょう	0.06	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
でん粉	1	
湯	50	
牛乳	206	
ししやも	20	
でん粉	4	
なたね油	4	
冷)ブロッコリー	30	
ゆで塩	0.5	

A 7日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
え び ピ ラ フ (<small>麦入り</small>) ¹⁵⁹ 牛 乳	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)ベーコン(スライス)	5
	冷)むきえび	25
	白ぶどう酒	2
	玉ねぎ	20
	エリンギ カット(1×2×0.3cm)	7
	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	缶)ホールコーン	5
	バター	1
サラダ油	1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.7	
こしょう	0.06	
牛乳	206	
きゅうり	30	
キャベツ	20	
人参	5	
セロリー	3	
乾)ひじき	0.5	
(個)種々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10	
レト)うずら卵	30	
玉ねぎ	20	
チンゲンサイ	10	
人参	5	
春雨 カット(5cm)	5	
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	
(個)ブルーベリーゼリー	50	

A 8日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん ⁸⁰ (<small>牛乳</small>) ²⁰⁶	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉 スライス	45
	生姜	0.5
	玉ねぎ	40
	中ねぎ	5
	サラダ油	2
	ねり梅	6.5
	砂糖(上白糖)	2.5
	赤みそ	2
濃口醤油	1.3	
清酒	1	
炒り白ごま	1	
じゃがいも	60	
人参	5	
ゆで塩	1.2	
豆腐	30	
油揚げ	7	
つきこんにゃく	10	
洗いごぼう	10	
人参	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	130	

A 9日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パ ン ⁶⁰ (<small>牛乳</small>) ²⁰⁶	コッペパン	60
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	6
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	4
	ミニウインナー 乳・卵抜き	20
	レト)うずら卵	15
	冷)金時豆	30
	じゃがいも	45
	玉ねぎ	40
	人参	15
	パセリ	0.5
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	20	
きゅうり	35	
キャベツ	15	
アスパラガス	10	
(個)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	10	
(個)みかんジュース	125	
(個)クリームチーズ	15	

A 12日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじきごはん(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	牛肉 スライス	15
	冷)大豆水煮	15
	人参	10
	つきこんにやく	7
	冷)むき枝豆	5
	乾)ひじき	1.2
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
	清酒	2
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.6
	牛乳 ¹⁴¹	
切り干し大根の煮物	牛乳	206
	てんぷら	7
	切干し大根	7
	人参	10
	乾)刻み昆布	0.5
	ごま油	0.5
	濃口醤油	3
	みりん	2
	砂糖(上白糖)	0.5
	だし汁	20
	油揚げ	5
	じゃがいも	30
	玉ねぎ	25
	しめじ	7
中ねぎ	5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
乾)だし煮干し	4	
水 ¹⁹⁹	110	

A 13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	206
	豚肉 ミンチ	25
	清酒	1
	豆腐	80
	玉ねぎ	35
	人参	10
	しいたけ スライス	5
	中ねぎ	5
	生姜	1
	にんにく	0.8
	サラダ油	1
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	7
牛乳	濃口醤油	3.5
	レト)がらすープ	3
	赤みそ	2
	清酒	1
	砂糖(三温糖)	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.15
	豆板醤	0.1
	でん粉	1
	ごま油	0.1
	湯	35
	キャベツ	40
	チンゲンサイ	20
	人参	10
(個)糖々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10	
マーボー豆腐	かえり ²¹⁸	5
	アーモンド(四つ割)	4
	砂糖(上白糖)	1
	濃口醤油	0.3
	みりん	1
	水 ¹²	1

A 14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん ⁹⁰	精白米(自校)	90
	牛乳 ²⁰⁶	206
	豚肉 スライス	20
	冷)厚揚げ カット	50
	つきこんにやく	20
	大根	20
	人参	10
	冷)さやいんげん	5
	乾)ひじき	3
	サラダ油	1
	濃口醤油	5.4
	砂糖(三温糖)	4.7
	みりん	0.6
	湯 ¹⁶⁰	20
牛乳	きゅうり	25
	アスパラガス	20
	缶)ホールコーン	8
	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10
	あさりのつくだ煮 ¹⁰	10

A 15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	206
	冷)ねぶと澱粉付き	30
	なたね油	3
	細ねぎ	1.5
	食酢	3
	濃口醤油	2.2
	砂糖(上白糖)	2.2
	みりん	0.8
	一味	0.01
	水 ⁴⁴	1.1
	キャベツ	35
	小松菜	25
人参	7	
(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10	
牛乳	油揚げ	7
	玉ねぎ	25
	人参	7
	中ねぎ	5
	ふしめん	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	乾)だし煮干し	4
	水 ¹⁹⁶	130
	しょうゆ豆 ¹⁰	10

A 16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
お茶パン ⁶⁸	お茶パン	60
	煎茶 粉末(パン用)	0.48
	煎茶 粉末タイプ(パン用)	0.6
	砂糖(上白糖) パン用	6.6
	牛乳 ²⁰⁶	206
	豚肉 ミンチ	25
	冷)大豆水煮	10
	冷)金時豆	20
	じゃがいも	50
	玉ねぎ	45
	レト)トマト水煮 ダイス	10
	にんにく	0.8
	パセリ	0.8
	サラダ油	0.5
トマトケチャップ(1kg/3kg)	6.5	
野菜としめじのソテー ²⁰³	砂糖(中双糖)	1.3
	ウスターソース	1.2
	赤ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
	チリパウダー	0.05
	湯	30
	ポンス火腿(短冊)卵抜き	5
	キャベツ	20
	チンゲンサイ	15
	しめじ	15
	人参	10
	缶)ホールコーン	8
	サラダ油	1
濃口醤油	0.2	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2	
食塩	0.2	
こしょう ⁷⁵	0.03	
冷凍みかん ⁸⁰	(個)冷凍みかん	80

A 19日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレー ピラフ (麦入り) 牛乳	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	12
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	8
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ カット(1×2×0.3cm)	5
	白ぶどう酒	2
	バター	0.6
	サラダ油	0.5
	缶)カレー粉	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	1
	こしょう	0.03
141 206 夏 みかん サラダ 80 野菜 スープ	牛乳	206
	きゅうり	30
	キャベツ	25
	缶)夏みかん	15
	(個)コールスロドレッシング 乳・卵抜き	10
	粗挽きウインナー 乳・卵抜き	15
	玉ねぎ	30
	じゃがいも	20
	人参	10
	セロリー	5
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
湯	120	

A 20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
食 パン 206 牛乳	食パン(冷凍パン)	57
	牛乳	206
	スバゲティ(ハーフ)	40
	ゆで塩	1.5
	冷)ベーコン(スライス)	10
	冷)むきえび	15
	冷)いか 短冊(1×4cm)	10
	白ぶどう酒	2
	玉ねぎ	30
	レト)トマト水煮 ダイス	30
	人参	10
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	5
海 の幸 スバ ゲテ イ カラ フル サラ ダ 165 ココ アワ ッフル (中 のみ)	赤ぶどう酒	3
	ウスターソース	1
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.4
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	一味	0.01
	粉チーズ	3
	キャベツ	30
	冷)ブロッコリー	20
	赤パプリカ	5
	缶)ホールコーン	5
	(個)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	8
	(冷)ココアワッフル	28

A 21日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
五 目 チヤ ーハ ン (麦 入り) 牛乳 135 206 わか めサ ラダ 51 中 華 ス ー プ 195	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	焼き豚 角切り	25
	玉ねぎ	15
	人参	5
	中ねぎ	5
	ごま油	1.5
	清酒	1
	濃口醤油	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.02
	牛乳	206
	きゅうり	20
キャベツ	15	
人参	5	
乾)干しわかめ	0.8	
(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10	
レト)うずら卵	25	
ボンレスハム(短冊)卵抜き	5	
玉ねぎ	20	
チンゲンサイ	10	
人参	5	
えのきたけ	5	
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	0.3	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
ごま油	0.5	
湯	120	

A 22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん 206 牛乳 50 さ ば の 生 姜 煮 67 ア ス パ ラ ガ ス の あ え も の 183 豚 汁 昆 布 の 佃 煮 23	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
	アスパラガス	15
	きゅうり	35
	缶)ホールコーン	7
	(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
	豚肉 スライス	10
	さつまいも 角切り(2cm)	30
	洗いごぼう	7
	つきこんにゃく	7
	人参	10
中ねぎ	5	
樽)麦みそ	11	
乾)だし煮干し	3	
水	100	
乾)刻み昆布	2	
乾)花かつお	0.3	
炒り白ごま	0.3	
濃口醤油	2	
砂糖(三温糖)	2	
みりん	1	
食酢	0.8	
水	15	

A 23日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パ ン 206 牛乳 鶏 と レ バ ー の ナ ッ ツ 揚 げ 85 ゴ ー ヤ チ ャ ン プ ル 1 わ か め ス ー プ 91 161	コッペパン	60
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	18
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	12
	清酒	1
	でん粉	5
	豚レバー 澱粉付き	20
	カシューナッツ 無塩	10
	なたね油	5
	細ねぎ	1
	生姜	0.8
	にんにく	0.8
	砂糖(中双糖)	3
	濃口醤油	2.8
清酒	1.5	
豆板醤	0.05	
湯	4	
冷)ベーコン(スライス)	5	
豆腐	20	
キャベツ	25	
もやし	15	
ゴーヤ カット	15	
人参	7	
ゆで塩	0.15	
サラダ油	1	
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	0.3	
こしょう	0.03	
乾)花かつお	0.5	
玉ねぎ	15	
わかめ	0.5	
人参	5	
中ねぎ	5	
レト)がらスープ	3	
清酒	1	
濃口醤油	0.8	
食塩	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
湯	130	

A 26日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
チキンライス(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	12
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	8
	白ぶどう酒	1
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ カット(1×2×0.3cm)	8
	冷)グリーンピース	5
	サラダ油	1.5
牛乳	トマトケチャップ(1kg/3kg)	14
	ウスターソース	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	牛乳	206
	冷)ブロッコリー	25
	キャベツ	25
	きゅうり	10
	人参	7
野菜サラダ	(個)フレンドレッシング 乳・卵抜き	10
	冷)ベーコン(スライス)	5
	かぼちゃ カット(2×2cm)	30
	玉ねぎ	30
	パセリ	0.5
	バター	2
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
かぼちやのスープ	調理用牛乳(1L)	30
	生クリーム(1L)	3
	湯	70

A 27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
	豚赤肉 ミンチ	20
	清酒	1
	じゃがいも	70
	玉ねぎ	40
	つきこんにゃく	15
	人参	10
	冷)さやいんげん	8
牛乳	サラダ油	2
	濃口醤油	3.5
	砂糖(中双糖)	2.5
	清酒	1
	湯	5
	きゅうり	10
	切干し大根	5
	人参	5
	缶)ホールコーン	5
	乾)刻み昆布	0.5
じゃがいものそぼろ煮	(個)種々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
	上乾ちりめん	4
	食酢	1
	ポン酢	1
	砂糖(三温糖)	1.2
	炒り白ごま	0.5

A 28日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチごはん(麦入り)	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)1kg	20
	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	炒り白ごま	2
牛乳	ごま油	2
	清酒	2
	濃口醤油	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.6
	牛乳	206
	キャベツ	30
	きゅうり	20
	缶)ホールコーン	5
	乾)海藻ミックス	1.2
海藻サラダ	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10
	レト)うずら卵	20
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
	玉ねぎ	25
	えのきたけ	7
	中ねぎ	5
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	濃口醤油	0.5
	食塩	0.6
こしょう	0.05	
うずら卵のスープ	湯	125

A 29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	206
	(冷)さんま梅煮	小 40
	(冷)さんま梅煮	中 50
	さんまの梅煮	
	大根	25
	きゅうり	20
	人参	7
	缶)ホールコーン	5
かきたま汁	(個)ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	10
	鶏卵	20
	玉ねぎ	30
	人参	7
	中ねぎ	5
	濃口醤油	1
	食塩	0.7
	でん粉	0.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	4
	乾)だし昆布	1
ふりかけ	湯	130
	(個)穀物ふりかけ	2.5

A 30日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフバーガー	コッペパン	60
	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
	キャベツ	35
	人参	10
	ゆで塩	0.5
	(個)トマトケチャップ	小1-4 8
	(個)ケチャップマスタード	小5-中 8
	牛乳	
ミネストローネ	冷)ベーコン(スライス)	5
	冷)白いんげん豆	15
	玉ねぎ	40
	人参	10
	乾)マカロニ(シエル)	7
	セロリー	2
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	レト)トマト水煮 ダイス	15
	レト)がらスープ	3
湯	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ローリエ	0.1
	湯	120

B6月

B 1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
豚 肉	豚肉 ミンチ	15
焼 き 豆 腐	焼き豆腐	85
焼 き 豆 腐 の み そ	玉ねぎ	30
	人参	10
煮	チンゲンサイ	10
	中ねぎ	3
香 り あ え ¹⁹⁰	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	0.02
	でん粉	1
	水	20
	キャベツ	35
	小松菜	20
	人参	7
	炒り白ごま	1
	(他)ゆずかつおDレンジング 乳・卵抜き	10

B 2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
炒 り 黒 豆 ¹²⁸	精白米(自校)	65
	発芽玄米	15
の 炊 き 込 み ご は ん	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6
豆 の 炊 き 込 み ご は ん	炒り黒豆	8
	油揚げ	5
み ご は ん	つきこんにやく	7
	人参	5
ご は ん	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
入 り	清酒	2
	砂糖(上白糖)	1.5
米 入 り	食塩	0.8
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	てんぷら	7
	洗いごぼう	25
	つきこんにやく	10
	人参	10
	冷)さやいんげん	7
	炒り白ごま	2
	ごま油	1
	濃口醤油	3
	砂糖(三温糖)	1
	みりん	1
	一味	0.01
	だし汁	7
	玉ねぎ	40
	えのきたけ	7
	中ねぎ	3
	乾)干しわかめ	0.5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	乾)だし煮干し	4
	水	120

B 5日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
70 ドライカレー	(個)ナン	幼-小2 50
	(個)ナン	小3-6 70
	(個)ナン	中 100
206 牛乳 (ナン) 牛乳 コールスローサラダ マカロニ スープ プリン (小中のみ)	牛乳	206
	牛肉ミンチ	10
	豚肉 ミンチ	20
	レト)ひきわり大豆	10
	玉ねぎ	45
	人参	10
	ピーマン	4
	レーズン	1
	にんにく	0.6
	生姜	0.3
	サラダ油	1
	小麦粉	1
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	9
	ウスターソース	3.5
	缶)カレー粉	1.2
	赤ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	キャベツ	30
きゅうり	15	
缶)ホールコーン	5	
(個)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	10	
冷)ベーコン(スライス)	5	
冷)白いんげん豆	7	
玉ねぎ	30	
レト)トマト水煮 ダイス	20	
人参	7	
マカロニ	5	
パセリ	0.5	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	3	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
濃口醤油	0.5	
湯	120	
40 (個)プリン 乳・卵抜き	40	

B 6日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
84 菜めし (麦入り)	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	菜めしの素	4	
	206 牛乳 (麦入り) 牛乳 豚肉とごぼうの煮物 和風ごまサラダ	牛乳	206
		豚肉 スライス	35
		板こんにゃく	30
		洗いごぼう	35
		人参	15
		冷)さやいんげん	7
		サラダ油	1
濃口醤油		5	
みりん		2	
砂糖(中双糖)		2	
清酒	1.5		
小麦粉	0.5		
142 水	8		
キャベツ	35		
きゅうり	20		
玉ねぎ	5		
(個)梅干ごまドレッシング 乳・卵抜き	8		

B 7日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華どんぶり (麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚肉 スライス	20
	生姜	2
	濃口醤油	1.5
	清酒	1
	冷)いか 短冊(1×4cm)	15
	清酒	1
	キャベツ	40
	玉ねぎ	30
新たけのこ水煮(ホール)	15	
人参	10	
中ねぎ	5	
サラダ油	1	
ごま油	0.5	
レト)がらスープ	3	
濃口醤油	1.7	
食塩	0.5	
こしょう	0.06	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
でん粉	1	
湯	50	
279 牛乳	206	
ししゃも	20	
でん粉	4	
なたね油	4	
冷)ブロッコリー	30	
ゆで塩	0.5	

B6月 B 8日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
えびピラフ (麦入り) 牛乳 ひじきサラダ	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)ベーコン(スライス)	5
	冷)むきえび	25
	白ぶどう酒	2
	玉ねぎ	20
	エリンギ カット(1×2×0.3cm)	7
	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	缶)ホールコーン	5
バター	1	
サラダ油	1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.7	
159 こしょう	0.06	
206 牛乳	206	
きゅうり	30	
キャベツ	20	
人参	5	
セロリー	3	
乾)ひじき	0.5	
(個)梅干ごまドレッシング 乳・卵抜き	10	
レト)うずら卵	30	
玉ねぎ	30	
チンゲンサイ	10	
人参	5	
春雨 カット(5cm)	5	
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	
196 (個)ブルーベリーゼリー	50	

B 9日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
80 麦ごはん 206 牛乳 豚肉の梅みそ煮 こふきいも 66 けんちん汁	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉 スライス	45
	生姜	0.5
	玉ねぎ	40
	中ねぎ	5
	サラダ油	2
	ねり梅	6.5
	砂糖(上白糖)	2.5
赤みそ	2	
濃口醤油	1.3	
清酒	1	
炒り白ごま	1	
じゃがいも	60	
人参	5	
ゆで塩	1.2	
豆腐	30	
油揚げ	7	
つきこんにゃく	10	
洗いごぼう	10	
人参	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	
207 水	130	

B 12日(月)

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(2×2cm)	6	
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	4	
	ミニウインナー 乳・卵抜き	20	
	レト)うずら卵	15	
	冷)金時豆	30	
	じゃがいも	45	
	玉ねぎ	40	
	人参	15	
	パセリ	0.5	
金時豆 の カレー 煮	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	20	
	アスパラガス の サラ ダ	きゅうり	35
		キャベツ	15
アスパラガス		10	
(個)フレンチドレッシング 乳・卵抜き		10	
(個)みかんジュース		125	
(個)クリームチーズ		15	
みかん ジュ ース (小 中 の み)		きゅうり	35
		キャベツ	15
		アスパラガス	10
		(個)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	10
		(個)みかんジュース	125
	(個)クリームチーズ	15	
	ク リ ー ム チ ー ズ (小 中 の み)	きゅうり	35
		キャベツ	15
		アスパラガス	10
		(個)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	10
		(個)みかんジュース	125
(個)クリームチーズ		15	

B 13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ひ じ き こ は ん (麦 入 り)	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	牛肉 スライス	15	
	冷)大豆水煮	15	
	人参	10	
	つきこんにやく	7	
	冷)むき枝豆	5	
	乾)ひじき	1.2	
	サラダ油	0.8	
	濃口醤油	3	
	清酒	2	
牛 乳	砂糖(上白糖)	1	
	食塩	0.6	
	切 り 干 し 大 根 の 煮 物	牛乳	141
		牛乳	206
		てんぷら	7
		切干し大根	7
		人参	10
		乾)刻み昆布	0.5
		ごま油	0.5
		濃口醤油	3
		みりん	2
砂糖(上白糖)		0.5	
だし汁		20	
新 じ ゃ が い も の み そ 汁	油揚げ	5	
	じゃがいも	30	
	玉ねぎ	25	
	しめじ	7	
	中ねぎ	5	
	中みそ	7	
	甘みそ	6	
	乾)だし煮干し	4	
	水	199	

B 14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 こ は ん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉 ミンチ	25
	清酒	1
	豆腐	80
	玉ねぎ	35
	濃口醤油	10
	しいたけ スライス	5
	中ねぎ	5
	生姜	1
牛 乳	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
	清酒	1
	砂糖(三温糖)	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.15
	豆板醤	0.1
マ ー ポ ー ど う ふ	でん粉	1
	ごま油	0.1
	湯	35
	キャベツ	40
	チンゲンサイ	20
	人参	10
	(個)様々な種ドレッシング 乳・卵抜き	10
	かえり	5
	アーモンド(四つ割)	4
	砂糖(上白糖)	1
	濃口醤油	0.3
みりん	1	
チ ン ゲ ン サイ	水	12

B6月
B 15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
こ は ん	精白米(自校)	90
	牛乳	206
	豚肉 スライス	20
	冷)厚揚げ カット	50
	つきこんにやく	20
	大根	20
	人参	10
	冷)さやいんげん	5
	乾)ひじき	3
	サラダ油	1
	濃口醤油	5.4
牛 乳	砂糖(三温糖)	4.7
	みりん	0.6
	湯	20
	きゅうり	25
	アスパラガス	20
	缶)ホールコーン	8
	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10
	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10
厚 揚 げ の う ま 煮	夏野菜の和え物	63
	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10
夏 野 菜 の 和 え 物	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10
あ さ り の つ く だ 煮	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10
	あさりのつくだ煮	10

B 16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 こ は ん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉 スライス	20
	冷)ねぶと澱粉付き	30
	なたね油	3
	細ねぎ	1.5
	食酢	3
	濃口醤油	2.2
	砂糖(上白糖)	2.2
	みりん	0.8
牛 乳	一味	0.01
	水	1.1
	キャベツ	35
	小松菜	25
	人参	7
	(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10
	油揚げ	7
	玉ねぎ	25
	人参	7
	中ねぎ	5
	ふしめん	5
ね ぶ と の 南 蛮 漬 け	中みそ	7
	甘みそ	6
	乾)だし煮干し	4
	水	196
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
あ え も の	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
ふ し め ん 汁	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
し ょ う ゆ 豆	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10
	しょうゆ豆	10

B 19日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
お茶パン	お茶パン	60
	煎茶 粉末(パン用)	0.48
	煎茶 粉茶タイプ(パン用)	0.6
68 砂糖(上白糖) パン用		6.6
	牛乳	206
206 豚肉 ミンチ		25
	冷)大豆水煮	10
	冷)金時豆	20
	じゃがいも	50
	玉ねぎ	45
	レト)トマト水煮 ダイス	10
	にんにく	0.8
	パセリ	0.8
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	6.5
	砂糖(中双糖)	1.3
	ウスターソース	1.2
	赤ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
	チリパウダー	0.05
203 湯		30
	ポンス火腿(短冊)卵抜き	5
	キャベツ	20
	チンゲンサイ	15
	しめじ	15
	人参	10
	缶)ホールコーン	8
	サラダ油	1
	濃口醤油	0.2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2
食塩	0.2	
75 こしょう		0.03
	80 (個)冷凍みかん	80

B 20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カ レ ー 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(1×1cm)	12
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	8
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ カット(1×2×0.3cm)	5
	白ぶどう酒	2
	バター	0.6
	冷)金時豆	10
冷)サラダ油	0.5	
缶)カレー粉	0.8	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
食塩	1	
こしょう	0.03	
141 牛乳		206
	206 牛乳	206
	きゅうり	30
	キャベツ	25
	缶)夏みかん	15
	(個)コーンスロドレッシング 乳・卵抜き	10
	粗挽きウインナー 乳・卵抜き	15
	玉ねぎ	30
	じゃがいも	20
	人参	10
セロリー	5	
パセリ	0.5	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	3	
濃口醤油	1	
(冷)ココアワッフル	28	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
206 湯		120

B 21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
	(個)コッペパン 袋入り	中 50
	206 牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	40
	ゆで塩	1.5
	冷)ベーコン(スライス)	10
	冷)むきえび	15
	冷)いか 短冊(1×4cm)	10
	白ぶどう酒	2
玉ねぎ	30	
レト)トマト水煮 ダイス	30	
人参	10	
にんにく	0.3	
サラダ油	2	
トマトケチャップ(1kg/3kg)	5	
赤ぶどう酒	3	
ウスターソース	1	
砂糖(上白糖)	1	
食塩	0.4	
こしょう	0.05	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
一味	0.01	
165 粉チーズ		3
	キャベツ	30
	冷)ブロッコリー	20
	赤パプリカ	5
	缶)ホールコーン	5
	(個)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	8
	28 (冷)ココアワッフル	28

B6月

B 22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
五 目 チ ャ ー ハ ン	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	焼き豚 角切り	25
	玉ねぎ	15
	人参	5
	中ねぎ	5
	ごま油	1.5
	清酒	1
	濃口醤油	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
食塩	0.5	
こしょう	0.02	
135 牛乳		206
	206 牛乳	206
	きゅうり	20
	キャベツ	15
	人参	5
	乾)干しわかめ	0.8
	(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
	レト)うずら卵	25
	ポンス火腿(短冊)卵抜き	5
	玉ねぎ	20
チンゲンサイ	10	
人参	5	
えのきたけ	5	
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	0.3	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
ごま油	0.5	
195 湯		120

B 23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
50 牛乳		
	(冷)さばの生姜煮	幼小 50
	(冷)さばの生姜煮	中 70
67 さばの生姜煮	アスパラガス	15
	きゅうり	35
	缶)ホールコーン	7
	(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
	豚肉 スライス	10
	さつまいも 角切り(2cm)	30
	洗いごぼう	7
	つきこんにやく	7
	人参	10
	中ねぎ	5
樽)麦みそ	11	
乾)だし煮干し	3	
183 水		100
	乾)刻み昆布	2
	乾)花かつお	0.3
	炒り白ごま	0.3
	濃口醤油	2
	砂糖(三温糖)	2
	みりん	1
	食酢	0.8
	水	15

B 26日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
60	コッペパン	60
206	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	18
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	12
	清酒	1
	でん粉	5
	豚レバー 澱粉付き	20
	カシューナッツ 無塩	10
	なたね油	5
	細ねぎ	1
	生姜	0.8
	にんにく	0.8
	砂糖(中双糖)	3
	濃口醤油	2.8
	清酒	1.5
	豆板醤	0.05
85	湯	4
	冷)ベーコン(スライス)	5
	豆腐	20
	キャベツ	25
	もやし	15
	ゴーヤ カット	15
	人参	7
	ゆで塩	0.15
	サラダ油	1
	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	0.3
	こしょう	0.03
91	乾)花かつお	0.5
	玉ねぎ	15
	乾)干しわかめ	0.5
	人参	5
	中ねぎ	5
	レト)がらスープ	3
	清酒	1
	濃口醤油	0.8
	食塩	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
161	湯	130

B 27日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
チキンライス(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	12
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	8
	白ぶどう酒	1
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ カット(1×2×0.3cm)	8
	冷)グリーンピース	5
	サラダ油	1.5
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	14
	ウスターソース	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
162	牛乳	206
206	冷)ブロッコリー	25
	キャベツ	25
	きゅうり	10
	人参	7
	(個)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	10
77	冷)ベーコン(スライス)	5
	かぼちゃ カット(2×2cm)	30
	玉ねぎ	30
	パセリ	0.5
	バター	2
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	調理用牛乳(1L)	30
	生クリーム(1L)	3
175	湯	70

B 28日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
80	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
206	牛乳	206
	豚赤肉 ミンチ	20
	清酒	1
	じゃがいも	70
	玉ねぎ	40
	つきこんにやく	15
	人参	10
	冷)さやいんげん	8
	サラダ油	2
	濃口醤油	3.5
	砂糖(中双糖)	2.5
	清酒	1
178	湯	5
	きゅうり	10
	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)種々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
36	上乾ちりめん	4
	食酢	1
	ポン酢	1
	砂糖(三温糖)	1.2
8	炒り白ごま	0.5

B6月

B 29日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチごはん(麦入り)	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)1kg	20
	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	炒り白ごま	2
	ごま油	2
	清酒	2
	濃口醤油	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
139	食塩	0.6
206	牛乳	206
	キャベツ	30
	きゅうり	20
	缶)ホールコーン	5
	乾)海藻ミックス	1.2
	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10
	レト)うずら卵	20
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
	玉ねぎ	25
	えのきたけ	7
	中ねぎ	5
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	濃口醤油	0.5
	食塩	0.6
	こしょう	0.05
192	湯	125

B 30日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
80	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
206	牛乳	206
40	(冷)さんま梅煮	幼 30
	(冷)さんま梅煮	小 40
	(冷)さんま梅煮	中 50
	大根	25
	きゅうり	20
	人参	7
	缶)ホールコーン	5
	(個)ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	10
67	鶏卵	20
	玉ねぎ	30
	人参	7
	中ねぎ	5
	濃口醤油	1
	食塩	0.7
	でん粉	0.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	4
	乾)だし昆布	1
199	湯	130
3	(個)穀物ふりかけ	2.5

国分寺・鬼無6月

国分寺・鬼無 1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
	豚肉 ミンチ	15
焼 き 豆 腐	焼き豆腐	85
	玉ねぎ	30
の み そ そ ぼ ろ 煮	人参	10
	チンゲンサイ	10
の み そ そ ぼ ろ 煮	中ねぎ	3
	干しいたけ(スライス)	1
香 り あ え ¹⁹⁰	生姜	0.5
	にんにく	0.1
香 り あ え ¹⁹⁰	ごま油	1
	赤みそ	6.5
香 り あ え ¹⁹⁰	砂糖(三温糖)	3
	清酒	2
香 り あ え ¹⁹⁰	濃口醤油	2
	一味	0.02
香 り あ え ¹⁹⁰	でん粉	1
	水	20
香 り あ え ¹⁹⁰	キャベツ	35
	小松菜	20
香 り あ え ¹⁹⁰	人参	7
	炒り白ごま	1
香 り あ え ⁷³	(※)ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	10
香 り あ え		
香 り あ え		
香 り あ え		
香 り あ え		
香 り あ え		
香 り あ え		
香 り あ え		
香 り あ え		
香 り あ え		
香 り あ え		
香 り あ え		
香 り あ え		
香 り あ え		

国分寺・鬼無 2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
炒 り 黒 豆	精白米(自校)	65
	発芽玄米	15
炒 り 黒 豆	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6
炒 り 黒 豆	炒り黒豆	8
	油揚げ	5
み ご は ん	つきこんにやく	7
	人参	5
み ご は ん	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
み ご は ん	清酒	2
	砂糖(上白糖)	1.5
み ご は ん	食塩	0.8
	牛乳	206
み ご は ん	てんぷら	7
	洗いごぼう	25
み ご は ん	つきこんにやく	10
	人参	10
み ご は ん	冷)さいいんげん	7
	炒り白ごま	2
み ご は ん	ごま油	1
	濃口醤油	3
み ご は ん	砂糖(三温糖)	1
	みりん	1
み ご は ん	一味	0.01
	だし汁	7
み ご は ん	玉ねぎ	40
	えのきたけ	7
み ご は ん	中ねぎ	3
	乾)干しわかめ	0.5
み ご は ん	中みそ	7
	甘みそ	6
み ご は ん	乾)だし煮干し	4
	水	120
み ご は ん		
み ご は ん		
み ご は ん		
み ご は ん		
み ご は ん		
み ご は ん		

国分寺・鬼無 5日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
70 ドライカレー (ナン)	(個)ナン	幼-小2 50
	(個)ナン	小3-6 70
	(個)ナン	中 100
	牛乳	206
	牛肉ミンチ	10
	豚肉 ミンチ	20
	レト)ひきわり大豆	10
	玉ねぎ	45
	人参	10
	ピーマン	4
牛乳 コールスローサラダ マカロニ スープ プリン (小中のみ)	レーズン	1
	にんにく	0.6
	生姜	0.3
	サラダ油	1
	小麦粉	1
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	9
	ウスターソース	3.5
	缶)カレー粉	1.2
	赤ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
キャベツ	30	
きゅうり	15	
缶)ホールコーン	5	
(個)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	10	
冷)ベーコン(スライス)	5	
冷)白いんげん豆	7	
玉ねぎ	30	
レト)トマト水煮 ダイス	20	
人参	7	
マカロニ	5	
パセリ	0.5	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	3	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
濃口醤油	0.5	
湯	120	
200		
40	(個)プリン 乳・卵抜き	40

国分寺・鬼無 6日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
84 菜めし (麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	菜めしの素	4
	牛乳	206
	豚肉 スライス	35
	板こんにやく	30
	洗いごぼう	35
	人参	15
	冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1
牛乳 豚肉とごぼうの煮物 和風ごまサラダ	濃口醤油	5
	みりん	2
	砂糖(中双糖)	2
	清酒	1.5
	小麦粉	0.5
	水	8
	キャベツ	35
	きゅうり	20
	玉ねぎ	5
	(個)梅干しドレッシング 乳・卵抜き	8
206 中華どんぶり (麦ごはん)	牛乳	206
	ししゃも	20
	でん粉	4
	なたね油	4
	冷)ブロッコリー	30
	ゆで塩	0.5
	ゆでブロッコリー	
	ゆでブロッコリー	
	ゆでブロッコリー	
	ゆでブロッコリー	
279 ゆで ブロッコリー	ゆでブロッコリー	
	ゆでブロッコリー	
	ゆでブロッコリー	
	ゆでブロッコリー	
	ゆでブロッコリー	
	ゆでブロッコリー	
	ゆでブロッコリー	
	ゆでブロッコリー	
	ゆでブロッコリー	
	ゆでブロッコリー	

国分寺・鬼無 7日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華どんぶり (麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚肉 スライス	20
	生姜	2
	濃口醤油	1.5
	清酒	1
	冷)いか 短冊(1×4cm)	15
	清酒	1
	キャベツ	40
	玉ねぎ	30
牛乳 ししゃものから揚げ	新たけのこ水煮(ホール)	15
	人参	10
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	ごま油	0.5
	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1.7
	食塩	0.5
	こしょう	0.06
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
279 ゆで ブロッコリー	でん粉	1
	湯	50
	牛乳	206
	ししゃも	20
	でん粉	4
	なたね油	4
	冷)ブロッコリー	30
	ゆで塩	0.5
	ゆでブロッコリー	
	ゆでブロッコリー	
28 ゆで ブロッコリー	ゆでブロッコリー	
	ゆでブロッコリー	
	ゆでブロッコリー	
	ゆでブロッコリー	
	ゆでブロッコリー	
	ゆでブロッコリー	
	ゆでブロッコリー	
	ゆでブロッコリー	
	ゆでブロッコリー	
	ゆでブロッコリー	

国分寺・鬼無 8日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
えび ピラフ (麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)ベーコン(スライス)	5
	冷)むきえび	25
	白ぶどう酒	2
	玉ねぎ	20
	エリンギ カット(1×2×0.3cm)	7
	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	缶)ホールコーン	5
牛乳 ひじき サラダ	バター	1
	サラダ油	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.7
	こしょう	0.06
	牛乳	206
	きゅうり	30
	キャベツ	20
	人参	5
	セロリー	3
69 ゆで たまご と チンゲン サイ のスー プ	乾)ひじき	0.5
	(個)梅干しドレッシング 乳・卵抜き	10
	レト)うずら卵	30
	玉ねぎ	20
	チンゲンサイ	10
	人参	5
	春雨 カット(5cm)	5
	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
ブルー ベリー ゼリー (小中のみ)	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
	湯	
	湯	
	湯	
	湯	
50	(個)ブルーベリーゼリー	50

国分寺・鬼無 9日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
80 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	45
	生姜	0.5
	玉ねぎ	40
	中ねぎ	5
	サラダ油	2
	ねり梅	6.5
	砂糖(上白糖)	2.5
牛乳 豚肉の 梅みそ 煮 こ ふ き い も	赤みそ	2
	濃口醤油	1.3
	清酒	1
	炒り白ごま	1
	じゃがいも	60
	人参	5
	ゆで塩	1.2
	豆腐	30
	油揚げ	7
	つきこんにやく	10
66 けん ちん 汁	洗いごぼう	10
	人参	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	130
	水	
	水	
207		

国分寺・鬼無 12日(月)

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
鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)		6
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	4
ミニウインナー 乳・卵抜き		20
レト)うずら卵		15
冷)金時豆		30
じゃがいも		45
玉ねぎ		40
人参		15
パセリ		0.5
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		20
きゅうり		35
キャベツ		15
アスパラガス		10
(個)フレンチドレッシング 乳・卵抜き		10
(個)みかんジュース		125
(個)クリームチーズ		15

国分寺・鬼無 13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじきこはん(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	牛肉 スライス	15
	冷)大豆水煮	15
	人参	10
	つきこんにやく	7
	冷)むき枝豆	5
	乾)ひじき	1.2
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
	清酒	2
砂糖(上白糖)	1	
食塩	0.6	
牛乳 ¹⁴¹		
切り干し大根の煮物		
新じゃがいものみそ汁 ⁵¹		
油揚げ		5
じゃがいも		30
玉ねぎ		25
しめじ		7
中ねぎ		5
中みそ		7
甘みそ		6
乾)だし煮干し		4
水 ¹⁹⁹		110

国分寺・鬼無 14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦こはん ⁸⁰	精白米(委託)	70
米粒麦 委託		10
牛乳 ²⁰⁶		206
豚肉 スライス		20
冷)厚揚げ カット		50
つきこんにやく		20
大根		20
人参		10
冷)さやいんげん		5
乾)ひじき		3
サラダ油		1
濃口醤油		5.4
みりん		0.6
湯		20
きゅうり		25
アスパラガス		20
缶)ホールコーン		8
(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き		10
あさりのつくだ煮 ¹⁰		10
キャベツ		40
チンゲンサイ		20
人参		10
(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き		10
かえり		5
アーモンド(四つ割)		4
砂糖(上白糖)		1
濃口醤油		0.3
みりん		1
水 ¹²		1

国分寺・鬼無 15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
精白米(自校) ⁹⁰		90
牛乳 ²⁰⁶		206
豚肉 スライス		20
冷)厚揚げ カット		50
つきこんにやく		20
大根		20
人参		10
冷)さやいんげん		5
乾)ひじき		3
サラダ油		1
濃口醤油		5.4
みりん		0.6
湯		20
きゅうり		25
アスパラガス		20
缶)ホールコーン		8
(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き		10
あさりのつくだ煮 ¹⁰		10

国分寺・鬼無 16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
精白米(委託) ⁸⁰		70
米粒麦 委託		10
牛乳 ²⁰⁶		206
豚肉 スライス		20
冷)ねぶと濃粉付き		30
なたね油		3
細ねぎ		1.5
食酢		3
濃口醤油		2.2
砂糖(上白糖)		2.2
みりん		0.8
一味		0.01
水 ⁴⁴		1.1
キャベツ		35
小松菜		25
人参		7
(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き		10
油揚げ		7
玉ねぎ		25
人参		7
中ねぎ		5
ふしめん		5
中みそ		7
甘みそ		6
乾)だし煮干し		4
水 ¹⁹⁶		130
しょうゆ豆 ¹⁰		10

国分寺・鬼無 19日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
お茶パン	お茶パン	60
	煎茶 粉末(パン用)	0.48
	煎茶 粉茶タイプ(パン用)	0.6
	砂糖(上白糖) パン用	6.6
牛乳	牛乳	206
	豚肉 ミンチ	25
チリコンカン	冷)大豆水煮	10
	冷)金時豆	20
	じゃがいも	50
	玉ねぎ	45
	レト)トマト水煮 ダイス	10
	にんにく	0.8
	パセリ	0.8
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	6.5
	砂糖(中双糖)	1.3
	ウスターソース	1.2
	赤ぶどう酒	1
野菜としめじのソテー	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
	チリパウダー	0.05
	湯	30
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
	キャベツ	20
	チンゲンサイ	15
	しめじ	15
	人参	10
	缶)ホールコーン	8
	サラダ油	1
	濃口醤油	0.2
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2	
食塩	0.2	
75	こしょう	0.03
80	(個)冷凍みかん	80

国分寺・鬼無 20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレールーピラフ(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	12
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	8
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ カット(1×2×0.3cm)	5
	白ぶどう酒	2
	バター	0.6
	サラダ油	0.5
	缶)カレー粉	0.8
	牛乳	チキンコンソメ 乳・卵抜き
食塩		1
こしょう		0.03
牛乳		206
きゅうり		30
キャベツ		25
缶)夏みかん		15
(個)コールスロートフレッシュ 乳・卵抜き		10
粗挽きウインナー 乳・卵抜き		15
玉ねぎ		30
じゃがいも		20
人参		10
セロリー	5	
パセリ	0.5	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	3	
濃口醤油	1	
(冷)ココアワッフル	28	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
206	湯	120

国分寺・鬼無 21日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小40	コッペパン	40
	206	牛乳
コッペパン	スバゲティ(ハーフ)	40
	ゆで塩	1.5
	冷)ベーコン(スライス)	10
	冷)むきえび	15
	牛乳	10
	冷)いか 短冊(1×4cm)	10
	白ぶどう酒	2
	玉ねぎ	30
	レト)トマト水煮 ダイス	30
	人参	10
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
海の幸	トマトケチャップ(1kg/3kg)	5
	赤ぶどう酒	3
	ウスターソース	1
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.4
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	一味	0.01
	粉チーズ	3
	キャベツ	30
	冷)ブロッコリー	20
	赤パプリカ	5
缶)ホールコーン	5	
(個)イタリアンドフレッシュ 乳・卵抜き	8	
68	(冷)ココアワッフル	28
28	(冷)ココアワッフル	28

国分寺・鬼無 22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
五目チャーハン(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	焼き豚 角切り	25
	玉ねぎ	15
	人参	5
	中ねぎ	5
	ごま油	1.5
	清酒	1
	濃口醤油	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.02
わかめサラダ	牛乳	206
	きゅうり	20
	キャベツ	15
	人参	5
	乾)干しわかめ	0.8
	(個)棒々鶏フレッシュ 乳・卵抜き	10
	レト)うずら卵	25
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
	玉ねぎ	20
	チンゲンサイ	10
	人参	5
	えのきたけ	5
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	0.3	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
ごま油	0.5	
195	湯	120

国分寺・鬼無 23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	牛乳	206
	(冷)さばの生姜煮	幼小 50
さばの生姜煮	(冷)さばの生姜煮	中 70
	アスパラガス	15
アスパラガスのあえもの	きゅうり	35
	缶)ホールコーン	7
	(個)棒々鶏フレッシュ 乳・卵抜き	10
	豚肉 スライス	10
	さつまいも 角切り(2cm)	30
	洗いごぼう	7
	つきこんにやく	7
	人参	10
	中ねぎ	5
	樽)麦みそ	11
	乾)だし煮干し	3
	水	100
豚汁	乾)刻み昆布	2
	乾)花かつお	0.3
昆布の佃煮	炒り白ごま	0.3
	濃口醤油	2
	砂糖(三温糖)	2
	みりん	1
	食酢	0.8
	水	15

国分寺・鬼無 26日(月)

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
		鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	18
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	12	
	清酒	1	
	でん粉	5	
	豚レバー 澱粉付き	20	
	カシューナッツ 無塩	10	
	なたね油	5	
	細ねぎ	1	
生姜	0.8		
にんにく	0.8		
砂糖(中双糖)	3		
濃口醤油	2.8		
清酒	1.5		
豆板醤	0.05		
湯 ⁸⁵	湯	4	
	冷)ベーコン(スライス)	5	
	豆腐	20	
	キャベツ	25	
	もやし	15	
	ゴーヤ カット	15	
	人参	7	
	ゆで塩	0.15	
	サラダ油	1	
	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	0.3		
こしょう	0.03		
乾)花かつお ⁹¹	乾)花かつお	0.5	
	玉ねぎ	15	
	乾)干しわかめ	0.5	
	人参	5	
	中ねぎ	5	
	レト)がらスープ	3	
	清酒	1	
	濃口醤油	0.8	
	食塩	0.5	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
湯 ¹⁶¹	湯	130	

国分寺・鬼無 27日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
チキンライス(麦入り)	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	12	
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	8	
	白ぶどう酒	1	
	玉ねぎ	20	
	人参	10	
	エリンギ カット(1×2×0.3cm)	8	
	冷)グリーンピース	5	
	サラダ油	1.5	
牛乳 ¹⁶²	トマトケチャップ(1kg/3kg)	14	
	ウスターソース	1	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.05	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	冷)ブロッコリー	25	
	キャベツ	25	
	きゅうり	10	
	人参	7	
乾)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	10		
野菜サラダ ¹⁶²	冷)ベーコン(スライス)	5	
	かぼちゃ カット(2×2cm)	30	
	玉ねぎ	30	
	パセリ	0.5	
	バター	2	
	レト)がらスープ	3	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.03	
	調理用牛乳(1L)	30	
生クリーム(1L)	3		
かぼちやのスープ ²⁰⁶	湯 ¹⁷⁵	湯	70

国分寺・鬼無 28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
		豚赤肉 ミンチ	20
	清酒	1	
	じゃがいも	70	
	玉ねぎ	40	
	つきこんにやく	15	
	人参	10	
	冷)さいいんげん	8	
サラダ油	2		
じゃがいものそばろ煮 ¹⁷⁸	濃口醤油	3.5	
	砂糖(中双糖)	2.5	
	清酒	1	
	湯	5	
	きゅうり	10	
	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)緑々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10	
切り干し大根のあえもの ³⁶	冷)ベーコン(スライス)	5	
	上乾ちりめん	4	
	食酢	1	
	ボン酢	1	
	砂糖(三温糖)	1.2	
	炒り白ごま	0.5	
	小魚の甘酢煮 ⁸		

国分寺・鬼無 29日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
キムチごはん(麦入り)	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)1kg	20	
	人参	7	
	冷)むき枝豆	5	
	炒り白ごま	2	
海藻サラダ ¹³⁹	ごま油	2	
	清酒	2	
	濃口醤油	1.5	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
	食塩	0.6	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	キャベツ	30	
	きゅうり	20	
	缶)ホールコーン	5	
	乾)海藻ミックス	1.2	
うずら卵のスープ ⁶⁶	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10	
	レト)うずら卵	20	
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5	
	玉ねぎ	25	
	えのきたけ	7	
	中ねぎ	5	
	レト)がらスープ	3	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7	
	濃口醤油	0.5	
	食塩	0.6	
湯 ¹⁹²	こしょう	0.05	
	湯	湯	125

国分寺・鬼無 30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
		(冷)さんま梅煮	幼 30
	(冷)さんま梅煮	小 40	
	(冷)さんま梅煮	中 50	
	さんまの梅煮 ⁶⁷	大根	25
		きゅうり	20
		人参	7
		缶)ホールコーン	5
(個)ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き		10	
鶏卵		20	
玉ねぎ		30	
人参		7	
中ねぎ		5	
濃口醤油		1	
大根のあえもの ¹⁹⁹	食塩	0.7	
	でん粉	0.5	
	乾)だし削り節 鯖抜き	4	
	乾)だし昆布	1	
	湯	湯	130
	ふりかけ(小中のみ)	(個)穀物ふりかけ	2.5

C 1日(木)

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
	206 牛乳	206
	豚肉 スライス	25
	牛乳	
	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
ポ ー ク ビ ー ン ズ	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
夏 み か ん サ ラ ダ	210 湯	40
	キャベツ	35
	きゅうり	15
	缶)夏みかん	20
	80 (糖)コールスロードレッシング 乳・卵抜き	10

C 2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
	80 米粒麦 委託	10
	206 牛乳	206
	牛乳	
	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
焼 き 豆 腐 の み そ そ ぼ ろ 煮	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	0.02
	でん粉	1
香 り あ え	190 水	20
	キャベツ	35
	小松菜	20
	人参	7
	炒り白ごま	1
	73 (糖)ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	10

C 5日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
炒り黒豆の炊き込みごはん(発芽玄米入り)	精白米(自校)	65
	発芽玄米	15
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6
	炒り黒豆	8
	油揚げ	5
	つきこんにやく	7
	人参	5
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
	清酒	2
	砂糖(上白糖)	1.5
	食塩	0.8
	牛乳	206
	てんぷら	7
	洗いごぼう	25
	つきこんにやく	10
	人参	10
冷)さやいんげん	7	
炒り白ごま	2	
ごま油	1	
濃口醤油	3	
砂糖(三温糖)	1	
みりん	1	
一味	0.01	
だし汁	7	
玉ねぎ	40	
えのきたけ	7	
中ねぎ	3	
乾)干しわかめ	0.5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
乾)だし煮干し	4	
水	120	

C 6日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ドライカレー(ナン)	(個)ナン	幼-小2 50
	(個)ナン	小3-6 70
	(個)ナン	中 100
	牛乳	206
	牛肉ミンチ	10
	豚肉 ミンチ	20
	レト)ひきわり大豆	10
	玉ねぎ	45
	人参	10
	ピーマン	4
	レーズン	1
	にんにく	0.6
	生姜	0.3
	サラダ油	1
	小麦粉	1
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	9
	ウスターソース	3.5
	缶)カレー粉	1.2
赤ぶどう酒	1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
キャベツ	30	
きゅうり	15	
缶)ホールコーン	5	
(個)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	10	
冷)ベーコン(スライス)	5	
冷)白いんげん豆	7	
玉ねぎ	30	
レト)トマト水煮 ダイス	20	
人参	7	
マカロニ	5	
パセリ	0.5	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	3	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
濃口醤油	0.5	
湯	120	
(個)プリン 乳・卵抜き	40	

C 7日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜めし(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	菜めしの素	4
	牛乳	206
	豚肉 スライス	35
	板こんにやく	30
	洗いごぼう	35
	人参	15
	冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1
	濃口醤油	5
	みりん	2
	砂糖(中双糖)	2
	清酒	1.5
	でん粉	0.5
	水	8
	キャベツ	35
	きゅうり	20
玉ねぎ	5	
(個)焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	8	

C 8日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華どんぶり(麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚肉 スライス	20
	生姜	2
	濃口醤油	1.5
	清酒	1
	冷)いか 短冊(1×4cm)	15
	清酒	1
	キャベツ	40
	玉ねぎ	30
	新たけのこ水煮(ホール)	15
	人参	10
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	ごま油	0.5
	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1.7
	食塩	0.5
こしょう	0.06	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
でん粉	1	
湯	50	
牛乳	206	
ししやも	20	
でん粉	4	
なたね油	4	
冷)プロッコリー	30	
ゆで塩	0.5	

C 9日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
えびピラフ(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)ベーコン(スライス)	5
	冷)むきえび	25
	白ぶどう酒	2
	玉ねぎ	20
	エリンギ カット(1×2×0.3cm)	7
	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	缶)ホールコーン	5
	バター	1
	サラダ油	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.7
	こしょう	0.06
	牛乳	206
	きゅうり	30
	キャベツ	20
人参	5	
セロリー	3	
乾)ひじき	0.5	
(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10	
レト)うずら卵	30	
玉ねぎ	20	
チンゲンサイ	10	
人参	5	
春雨 カット(5cm)	5	
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	
(個)ブルーベリーゼリー	50	

C 12日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 こは 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	45
生 姜	生姜	0.5
	玉ねぎ	40
中 ね ぎ	中ねぎ	5
	サラダ油	2
ね り 梅	ねり梅	6.5
	砂糖(上白糖)	2.5
赤 み そ	赤みそ	2
	濃口醤油	1.3
清 酒	清酒	1
	炒り白ごま	1
じ ゃ が い も ¹⁰⁷	じゃがいも	60
	人参	5
ゆ で 塩 ⁶⁶	ゆで塩	1.2
	豆腐	30
油 揚 げ	油揚げ	7
	つきこんにやく	10
洗 い ご ぼ う	洗いごぼう	10
	人参	7
中 ね ぎ	中ねぎ	5
	濃口醤油	2
食 塩	食塩	0.7
	乾)だし削り節 鯖抜き	4
乾)だし昆布 ²⁰⁷	乾)だし昆布	1
	水	130

C 13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ バ ン ⁶⁰	コッペパン	60
	牛乳 ²⁰⁶	206
鶏 肉 胸・皮なし(2×2cm)	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	6
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	4
ミ ニ ウ イ ン ナ ー 乳・卵抜き	ミニウインナー 乳・卵抜き	20
	レト)うずら卵	15
冷)金時豆	冷)金時豆	30
	じゃがいも	45
玉 ね ぎ	玉ねぎ	40
	人参	15
パ セ リ	パセリ	0.5
	サラダ油	1
白 ぶ ど う 酒	白ぶどう酒	2
	濃口醤油	1.2
砂 糖(三温糖)	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	缶)カレー粉	0.3
	食塩	0.3
こ し よ う	こしょう	0.03
	湯	20
き ゅ う り	きゅうり	35
	キャベツ	15
ア ス バ ラ ガ ス	アスバラガス	10
	(個)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	10
(個)みかんジュース ¹²⁵	(個)みかんジュース	125
	(個)クリームチーズ ¹⁵	15

C 14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひ じ き	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
牛 肉 ス ラ イ ス	牛肉 スライス	15
	冷)大豆水煮	15
人 参	人参	10
	つきこんにやく	7
冷)むき枝豆	冷)むき枝豆	5
	乾)ひじき	1.2
サ ラ ダ 油	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
清 酒	清酒	2
	砂糖(上白糖)	1
食 塩	食塩	0.6
	牛乳 ¹⁴¹	206
て ん ぶ ら	てんぷら	7
	切干し大根	7
人 参	人参	10
	乾)刻み昆布	0.5
ご ま 油	ごま油	0.5
	濃口醤油	3
み り ん	みりん	2
	砂糖(上白糖)	0.5
だ し 汁	だし汁	20
	油揚げ	5
じ ゃ が い も	じゃがいも	30
	玉ねぎ	25
し め じ	しめじ	7
	中ねぎ	5
中 み そ	中みそ	7
	甘みそ	6
乾)だし煮干し	乾)だし煮干し	4
	水 ¹⁹⁹	110

C 15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 こ は ん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	豚肉 ミンチ	25
清 酒	清酒	1
	豆腐	80
玉 ね ぎ	玉ねぎ	35
	人参	10
し い た け ス ラ イ ス	しいたけ スライス	5
	中ねぎ	5
生 姜	生姜	1
	にんにく	0.8
サ ラ ダ 油	サラダ油	1
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	7
濃 口 醬 油	濃口醤油	3.5
	レト)がらスープ	3
赤 み そ	赤みそ	2
	清酒	1
砂 糖(三温糖)	砂糖(三温糖)	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
食 塩	食塩	0.15
	豆板醤	0.1
で ん 粉	でん粉	1
	ごま油	0.1
湯	湯	35
	キャベツ	40
チ ン ゲ ン サ イ	チンゲンサイ	20
	人参	10
か え り	かえり	5
	アーモンド(四つ割)	4
砂 糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	1
	濃口醤油	0.3
み り ん	みりん	1
	水 ¹²	1

C 16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん ⁹⁰	精白米(自校)	90
	牛乳 ²⁰⁶	206
豚 肉 ス ラ イ ス	豚肉 スライス	20
	冷)厚揚げ カット	50
乾)ひじき	乾)ひじき	20
	大根	20
人 参	人参	10
	冷)さやいんげん	5
乾)ひじき	乾)ひじき	3
	サラダ油	1
濃 口 醬 油	濃口醤油	5.4
	砂糖(三温糖)	4.7
み り ん	みりん	0.6
	湯 ¹⁶⁰	20
き ゅ う り	きゅうり	25
	アスバラガス	20
缶)ホールコーン	缶)ホールコーン	8
	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き ⁶³	10
あ さ り の つ く だ 煮	あさりのつくだ煮 ¹⁰	10

C 19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
	冷)ねぶと澱粉付き	30
ねぶとの南蛮漬	なたね油	3
	細ねぎ	1.5
あえもの	食酢	3
	濃口醤油	2.2
ふしめん汁 ⁷⁷	砂糖(上白糖)	2.2
	みりん	0.8
しょうゆ豆(小中のみ) ¹⁰	一味	0.01
	水	1.1
しょうゆ豆(小中のみ) ¹⁹⁶	キャベツ	35
	小松菜	25
しょうゆ豆(小中のみ) ¹⁰	人参	7
	(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10
しょうゆ豆(小中のみ) ¹⁰	油揚げ	7
	玉ねぎ	25
しょうゆ豆(小中のみ) ¹⁰	人参	7
	中ねぎ	5
しょうゆ豆(小中のみ) ¹⁰	ふしめん	5
	中みそ	7
しょうゆ豆(小中のみ) ¹⁰	甘みそ	6
	乾)だし煮干し	4
しょうゆ豆(小中のみ) ¹⁰	水	130
	しょうゆ豆	10

C 20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
お茶パン ⁶⁸	お茶パン	60
	煎茶 粉末(パン用)	0.48
牛乳 ²⁰⁶	煎茶 粉茶タイプ(パン用)	0.6
	砂糖(上白糖) パン用	6.6
チリコンカン ²⁰⁶	牛乳	206
	豚肉 ミンチ	25
野菜としめじのソテー ²⁰³	冷)大豆水煮	10
	冷)金時豆	20
冷凍みかん(小中のみ) ⁸⁰	じゃがいも	50
	玉ねぎ	45
冷凍みかん(小中のみ) ⁸⁰	レト)トマト水煮 ダイス	10
	にんにく	0.8
冷凍みかん(小中のみ) ⁸⁰	パセリ	0.8
	サラダ油	0.5
冷凍みかん(小中のみ) ⁸⁰	トマトケチャップ(1kg/3kg)	6.5
	砂糖(中双糖)	1.3
冷凍みかん(小中のみ) ⁸⁰	ウスターソース	1.2
	赤ぶどう酒	1
冷凍みかん(小中のみ) ⁸⁰	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
冷凍みかん(小中のみ) ⁸⁰	チリパウダー	0.05
	湯	30
冷凍みかん(小中のみ) ⁸⁰	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
	キャベツ	20
冷凍みかん(小中のみ) ⁸⁰	チンゲンサイ	15
	しめじ	15
冷凍みかん(小中のみ) ⁸⁰	人参	10
	缶)ホールコーン	8
冷凍みかん(小中のみ) ⁸⁰	サラダ油	0.2
	濃口醤油	0.2
冷凍みかん(小中のみ) ⁸⁰	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2
	食塩	0.2
冷凍みかん(小中のみ) ⁸⁰	こしょう	0.03
	(個)冷凍みかん	80

C 21日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレーピラフ(麦入り) ¹⁴¹	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
夏みかんサラダ ²⁰⁶	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	12
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	8
野菜スープ ⁸⁰	玉ねぎ	20
	人参	10
野菜スープ ⁸⁰	エリンギ カット(1×2×0.3cm)	5
	白ぶどう酒	2
野菜スープ ⁸⁰	バター	0.6
	サラダ油	0.5
野菜スープ ⁸⁰	缶)カレー粉	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
野菜スープ ⁸⁰	食塩	1
	こしょう	0.03
野菜スープ ⁸⁰	牛乳	206
	きゅうり	30
野菜スープ ⁸⁰	キャベツ	25
	缶)夏みかん	15
野菜スープ ⁸⁰	(個)コールスロドレッシング 乳・卵抜き	10
	粗挽きウインナー 乳・卵抜き	15
野菜スープ ⁸⁰	玉ねぎ	30
	じゃがいも	20
野菜スープ ⁸⁰	人参	10
	セロリー	5
野菜スープ ⁸⁰	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
野菜スープ ⁸⁰	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1
野菜スープ ⁸⁰	食塩	0.7
	こしょう	0.03
野菜スープ ⁸⁰	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	湯	120

C 22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型コッペパン ⁴⁰	コッペパン	40
	牛乳	206
海幸スパゲティ ¹⁶⁵	スバゲティ(ハーフ)	40
	ゆで塩	1.5
カラフルサラダ ⁶⁸	冷)ベーコン(スライス)	10
	冷)むきえび	15
ココアワッフル(中のみ) ²⁸	冷)いか 短冊(1×4cm)	10
	白ぶどう酒	2
ココアワッフル(中のみ) ²⁸	玉ねぎ	30
	レト)トマト水煮 ダイス	30
ココアワッフル(中のみ) ²⁸	人参	10
	にんにく	0.3
ココアワッフル(中のみ) ²⁸	サラダ油	2
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	5
ココアワッフル(中のみ) ²⁸	赤ぶどう酒	3
	ウスターソース	1
ココアワッフル(中のみ) ²⁸	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.4
ココアワッフル(中のみ) ²⁸	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
ココアワッフル(中のみ) ²⁸	一味	0.01
	粉チーズ	3
ココアワッフル(中のみ) ²⁸	キャベツ	30
	冷)ブロッコリー	20
ココアワッフル(中のみ) ²⁸	赤パプリカ	5
	缶)ホールコーン	5
ココアワッフル(中のみ) ²⁸	(個)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	8
	(冷)ココアワッフル	28

C 23日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
五目チャーハン(麦入り) ¹³⁵	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
わかめサラダ ²⁰⁶	焼き豚 角切り	25
	玉ねぎ	15
中華スープ ⁵¹	人参	5
	中ねぎ	5
中華スープ ⁵¹	ごま油	1.5
	清酒	1
中華スープ ⁵¹	濃口醤油	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
中華スープ ⁵¹	食塩	0.5
	こしょう	0.02
中華スープ ⁵¹	牛乳	206
	きゅうり	20
中華スープ ⁵¹	キャベツ	15
	人参	5
中華スープ ⁵¹	乾)干しわかめ	0.8
	(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
中華スープ ⁵¹	レト)うずら卵	25
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
中華スープ ⁵¹	玉ねぎ	20
	チンゲンサイ	10
中華スープ ⁵¹	人参	5
	えのきたけ	5
中華スープ ⁵¹	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	0.5
中華スープ ⁵¹	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.6
中華スープ ⁵¹	こしょう	0.03
	ごま油	0.5
中華スープ ⁵¹	湯	120

C 26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
	(冷)さばの生姜煮	幼小 50
牛 乳 ⁵⁰	(冷)さばの生姜煮	中 70
	アスパラガス	15
さ ば の 生 姜 煮 ⁶⁷	きゅうり	35
	缶)ホールコーン	7
煮 ア ス パ ラ ガ ス の あ え も の ¹⁸³	(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
	豚肉 スライス	10
ア ス パ ラ ガ ス の あ え も の ¹⁸³	さつまいも 角切り(2cm)	30
	洗いごぼう	7
ア ス パ ラ ガ ス の あ え も の ¹⁸³	つきこんにやく	7
	人参	10
煮 ア ス パ ラ ガ ス の あ え も の ¹⁸³	中ねぎ	5
	樽)麦みそ	11
煮 ア ス パ ラ ガ ス の あ え も の ¹⁸³	乾)だし煮干し	3
	水	100
煮 ア ス パ ラ ガ ス の あ え も の ¹⁸³	乾)刻み昆布	2
	乾)花かつお	0.3
煮 ア ス パ ラ ガ ス の あ え も の ¹⁸³	炒り白ごま	0.3
	濃口醤油	2
煮 ア ス パ ラ ガ ス の あ え も の ¹⁸³	砂糖(三温糖)	2
	みりん	1
煮 ア ス パ ラ ガ ス の あ え も の ¹⁸³	食酢	0.8
	水	15

C 27日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ バ ン ²⁰⁶	コッペパン	60
	牛乳	206
牛 乳 ⁵⁰	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	18
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	12
牛 乳 ⁵⁰	清酒	1
	でん粉	5
鶏 と レ バ ー の ナ ツ ツ 揚 げ ⁸⁵	豚レバー 濃粉付き	20
	カシューナッツ 無塩	10
鶏 と レ バ ー の ナ ツ ツ 揚 げ ⁸⁵	なたね油	5
	細ねぎ	1
鶏 と レ バ ー の ナ ツ ツ 揚 げ ⁸⁵	生姜	0.8
	にんにく	0.8
鶏 と レ バ ー の ナ ツ ツ 揚 げ ⁸⁵	砂糖(中双糖)	3
	濃口醤油	2.8
鶏 と レ バ ー の ナ ツ ツ 揚 げ ⁸⁵	清酒	1.5
	豆板醤	0.05
鶏 と レ バ ー の ナ ツ ツ 揚 げ ⁸⁵	湯	4
	冷)ベーコン(スライス)	5
ゴ ー ヤ チ ャ ン プ ル ー ⁹¹	豆腐	20
	キャベツ	25
ゴ ー ヤ チ ャ ン プ ル ー ⁹¹	もやし	15
	ゴーヤ カット	15
ゴ ー ヤ チ ャ ン プ ル ー ⁹¹	人参	7
	ゆで塩	0.15
ゴ ー ヤ チ ャ ン プ ル ー ⁹¹	サラダ油	1
	濃口醤油	1
ゴ ー ヤ チ ャ ン プ ル ー ⁹¹	ごま油	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
ゴ ー ヤ チ ャ ン プ ル ー ⁹¹	食塩	0.3
	こしょう	0.03
ゴ ー ヤ チ ャ ン プ ル ー ⁹¹	乾)花かつお	0.5
	玉ねぎ	15
ゴ ー ヤ チ ャ ン プ ル ー ⁹¹	乾)干しわかめ	0.5
	人参	5
ゴ ー ヤ チ ャ ン プ ル ー ⁹¹	中ねぎ	5
	レト)がらスープ	3
ゴ ー ヤ チ ャ ン プ ル ー ⁹¹	清酒	1
	濃口醤油	0.8
ゴ ー ヤ チ ャ ン プ ル ー ⁹¹	食塩	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
ゴ ー ヤ チ ャ ン プ ル ー ⁹¹	湯	130

C 28日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
チ キ ン ラ イ ス (<small>麦入り</small>) ¹⁶²	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
チ キ ン ラ イ ス (<small>麦入り</small>) ¹⁶²	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	12
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	8
チ キ ン ラ イ ス (<small>麦入り</small>) ¹⁶²	白ぶどう酒	1
	玉ねぎ	20
チ キ ン ラ イ ス (<small>麦入り</small>) ¹⁶²	人参	10
	エリンギ カット(1×2×0.3cm)	8
チ キ ン ラ イ ス (<small>麦入り</small>) ¹⁶²	冷)グリnpieces	5
	サラダ油	1.5
チ キ ン ラ イ ス (<small>麦入り</small>) ¹⁶²	トマトケチャップ(1kg/3kg)	14
	ウスターソース	1
チ キ ン ラ イ ス (<small>麦入り</small>) ¹⁶²	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.5
チ キ ン ラ イ ス (<small>麦入り</small>) ¹⁶²	こしょう	0.05
	牛乳	206
チ キ ン ラ イ ス (<small>麦入り</small>) ¹⁶²	冷)ブロックリー	25
	キャベツ	25
チ キ ン ラ イ ス (<small>麦入り</small>) ¹⁶²	きゅうり	10
	人参	7
チ キ ン ラ イ ス (<small>麦入り</small>) ¹⁶²	缶)ホールコーン	10
	冷)ベーコン(スライス)	5
チ キ ン ラ イ ス (<small>麦入り</small>) ¹⁶²	かぼちゃ カット(2×2cm)	30
	玉ねぎ	30
チ キ ン ラ イ ス (<small>麦入り</small>) ¹⁶²	パセリ	0.5
	バター	2
チ キ ン ラ イ ス (<small>麦入り</small>) ¹⁶²	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
チ キ ン ラ イ ス (<small>麦入り</small>) ¹⁶²	食塩	0.5
	こしょう	0.03
チ キ ン ラ イ ス (<small>麦入り</small>) ¹⁶²	調理用牛乳(1L)	30
	生クリーム(1L)	3
チ キ ン ラ イ ス (<small>麦入り</small>) ¹⁶²	湯	70

C 29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
	豚赤肉 ミンチ	20
牛 乳 ²⁰⁶	清酒	1
	じゃがいも	70
牛 乳 ²⁰⁶	玉ねぎ	40
	つきこんにやく	15
牛 乳 ²⁰⁶	人参	10
	冷)さやいんげん	8
牛 乳 ²⁰⁶	サラダ油	2
	濃口醤油	3.5
牛 乳 ²⁰⁶	砂糖(中双糖)	2.5
	清酒	1
牛 乳 ²⁰⁶	湯	5
	切り干し大根	10
牛 乳 ²⁰⁶	きゅうり	10
	切干し大根	5
牛 乳 ²⁰⁶	人参	5
	缶)ホールコーン	5
牛 乳 ²⁰⁶	乾)刻み昆布	0.5
	(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
牛 乳 ²⁰⁶	上乾ちりめん	4
	食酢	1
牛 乳 ²⁰⁶	ボン酢	1
	砂糖(三温糖)	1.2
牛 乳 ²⁰⁶	炒り白ごま	0.5

C 30日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キ ム チ ご は ん (<small>麦入り</small>) ¹³⁹	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
キ ム チ ご は ん (<small>麦入り</small>) ¹³⁹	豚肉 スライス	15
	生姜	0.8
キ ム チ ご は ん (<small>麦入り</small>) ¹³⁹	濃口醤油	1.2
	砂糖(上白糖)	0.8
キ ム チ ご は ん (<small>麦入り</small>) ¹³⁹	白菜キムチ(ごはん用)1kg	20
	人参	7
キ ム チ ご は ん (<small>麦入り</small>) ¹³⁹	冷)むき枝豆	5
	炒り白ごま	2
キ ム チ ご は ん (<small>麦入り</small>) ¹³⁹	ごま油	2
	清酒	2
キ ム チ ご は ん (<small>麦入り</small>) ¹³⁹	濃口醤油	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
キ ム チ ご は ん (<small>麦入り</small>) ¹³⁹	食塩	0.6
キ ム チ ご は ん (<small>麦入り</small>) ¹³⁹	牛乳	206
	キャベツ	30
キ ム チ ご は ん (<small>麦入り</small>) ¹³⁹	きゅうり	20
	缶)ホールコーン	5
キ ム チ ご は ん (<small>麦入り</small>) ¹³⁹	乾)海藻ミックス	1.2
	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10
キ ム チ ご は ん (<small>麦入り</small>) ¹³⁹	レト)うずら卵	20
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
キ ム チ ご は ん (<small>麦入り</small>) ¹³⁹	玉ねぎ	25
	えのきたけ	7
キ ム チ ご は ん (<small>麦入り</small>) ¹³⁹	中ねぎ	5
	レト)がらスープ	3
キ ム チ ご は ん (<small>麦入り</small>) ¹³⁹	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	濃口醤油	0.5
キ ム チ ご は ん (<small>麦入り</small>) ¹³⁹	食塩	0.6
	こしょう	0.05
キ ム チ ご は ん (<small>麦入り</small>) ¹³⁹	湯	125

D 1日(木)

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)むぎ枝豆	5	
	中ねぎ	5	
	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 切り干し 大根の サラダ ワン タン スープ	牛乳	206
		きゅうり	10
		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)種々鶏ドレッシング 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		

D 2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	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
ポ ー ク ビ ー ン ズ	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

D 5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
		干しいたけ(スライス)	1
生姜	0.5		
にんにく	0.1		
焼 き 豆 腐 の み そ そ ぼ ろ 煮 ¹⁹⁰	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	0.02	
	でん粉	1	
	水	20	
	キャベツ	35	
	小松菜	20	
人参	7		
炒り白ごま	1		
香 り あ え ⁷³	(個)ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	10	

D 6日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
炒 り 黒 豆 ²⁰⁶	精白米(自校)	65	
	発芽玄米	15	
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9	
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6	
	炒り黒豆	8	
	油揚げ	5	
	つきこんにやく	7	
	人参	5	
	サラダ油	0.8	
	濃口醤油	3	
清 酒 ¹²⁸	清酒	2	
	砂糖(上白糖)	1.5	
	食塩	0.8	
	牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		てんぷら	7
		洗いごぼう	25
		つきこんにやく	10
		人参	10
		冷)さやいんげん	7
		炒り白ごま	2
ごま油		1	
濃口醤油		3	
砂糖(三温糖)		1	
新 た ま ね ぎ の み そ 汁 ⁷⁴	みりん	1	
	一味	0.01	
	だし汁	7	
	玉ねぎ	40	
	えのきたけ	7	
	中ねぎ	3	
	乾)干しわかめ	0.5	
	中みそ	7	
	甘みそ	6	
	乾)だし煮干し	4	
水 ¹⁸⁸	水	120	

D 7日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ド ラ イ カ レ ー ⁷⁰	(個)ナン	幼-小2 50	
	(個)ナン	小3-6 70	
	(個)ナン	中 100	
	牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		牛肉ミンチ	10
		豚肉 ミンチ	20
		レト)ひきわり大豆	10
		玉ねぎ	45
		人参	10
		ピーマン	4
レーズン		1	
にんにく		0.6	
生姜		0.3	
コ ー ル ス ロ ー ⁶⁰	サラダ油	1	
	小麦粉	1	
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	9	
	ウスターソース	3.5	
	缶)カレー粉	1.2	
	赤ぶどう酒	1	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.03	
	キャベツ	30	
マ カ ロ ニ ス ー プ ⁶⁰	きゅうり	15	
	缶)ホールコーン	5	
	(個)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	10	
	冷)ベーコン(スライス)	5	
	冷)白いんげん豆	7	
	玉ねぎ	30	
	レト)トマト水煮 ダイス	20	
	人参	7	
	マカロニ	5	
	パセリ	0.5	
ブ リ ン ⁴⁰	サラダ油	0.5	
	レト)がらスープ	3	
	食塩	0.7	
	こしょう	0.03	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	濃口醤油	0.5	
	湯	120	
	(個)プリン 乳・卵抜き	40	

D 8日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
菜 め し ⁸⁴	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	菜めしの素	4	
	牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		豚肉 スライス	35
		板こんにやく	30
		洗いごぼう	35
		人参	15
		冷)さやいんげん	7
		サラダ油	1
濃口醤油		5	
みりん		2	
砂糖(中双糖)		2	
和 風 ご ま サ ラ ダ ⁶⁸	清酒	1.5	
	でん粉	0.5	
	水	8	
	キャベツ	35	
	きゅうり	20	
	玉ねぎ	5	
	(個)糖煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	8	

D 9日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
中 華 ど ん ぶ り ²⁰⁶	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	豚肉 スライス	20	
	生姜	2	
	濃口醤油	1.5	
	清酒	1	
	冷)いか 短冊(1×4cm)	15	
	清酒	1	
	キャベツ	40	
	玉ねぎ	30	
牛 乳 ²⁰⁶	新たけのこ水煮(ホール)	15	
	人参	10	
	中ねぎ	5	
	サラダ油	1	
	ごま油	0.5	
	レト)がらスープ	3	
	濃口醤油	1.7	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.06	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
し し や も の か ら 揚 げ ²⁷⁹	でん粉	1	
	湯	50	
	ゆ で ブ ロ ッ コ リ ー ²⁰⁶	牛乳	206
		ししやも	20
		でん粉	4
		なたね油	4
		冷)ブロッコリー	30
		ゆで塩	0.5

D 12日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
えびピラフ (麦入り) 牛乳	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)ベーコン(スライス)	5
	冷)むきえび	25
	白ぶどう酒	2
	玉ねぎ	20
	エリンギ カット(1×2×0.3cm)	7
	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	缶)ホールコーン	5
	バター	1
	サラダ油	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.7
	こしょう	0.06
	牛乳	206
	きゅうり	30
	キャベツ	20
	人参	5
セロリー	3	
乾)ひじき	0.5	
(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10	
レト)うずら卵	30	
玉ねぎ	20	
チンゲンサイ	10	
人参	5	
春雨 カット(5cm)	5	
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	
(個)ブルーベリーゼリー	50	

D 13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん ⁸⁰ 牛乳 ²⁰⁶	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉 スライス	45
	生姜	0.5
	玉ねぎ	40
	中ねぎ	5
	サラダ油	2
	ねり梅	6.5
	砂糖(上白糖)	2.5
	赤みそ	2
	濃口醤油	1.3
	清酒	1
	炒り白ごま	1
	じゃがいも	60
	人参	5
	ゆで塩	1.2
	豆腐	30
	油揚げ	7
つきこんにやく	10	
洗いごぼう	10	
人参	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	130	

D 14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン ⁶⁰ 牛乳 ²⁰⁶	コッペパン	60
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	6
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	4
	ミニウインナー 乳・卵抜き	20
	レト)うずら卵	15
	冷)金時豆	30
	じゃがいも	45
	玉ねぎ	40
	人参	15
	パセリ	0.5
	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	20	
きゅうり	35	
キャベツ	15	
アスパラガス	10	
(個)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	10	
(個)みかんジュース	125	
(個)クリームチーズ	15	

D 15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじき ごはん (麦入り) 牛乳	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	牛肉 スライス	15
	冷)大豆水煮	15
	人参	10
	つきこんにやく	7
	冷)むき枝豆	5
	乾)ひじき	1.2
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
	清酒	2
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.6
	牛乳	206
	てんぷら	7
	切干し大根	7
	人参	10
	乾)刻み昆布	0.5
	ごま油	0.5
濃口醤油	3	
みりん	2	
砂糖(上白糖)	0.5	
だし汁	20	
油揚げ	5	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	25	
しめじ	7	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
乾)だし煮干し	4	
水	110	

D 16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん ⁸⁰ 牛乳 ²⁰⁶	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉 ミンチ	25
	清酒	1
	豆腐	80
	玉ねぎ	35
	人参	10
	しいたけ スライス	5
	中ねぎ	5
	生姜	1
	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
	清酒	1
	砂糖(三温糖)	0.5
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.15	
豆板醤	0.1	
でん粉	1	
ごま油	0.1	
湯	35	
キャベツ	40	
チンゲンサイ	20	
人参	10	
(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10	
かえり	5	
アーモンド(四つ割)	4	
砂糖(上白糖)	1	
濃口醤油	0.3	
みりん	1	
水	1	

D 19日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量		
ごはん 206 牛乳	精白米(自校)	90		
	牛乳	206		
	豚肉 スライス	20		
	冷)厚揚げ カット	50		
	つきこんにやく	20		
	大根	20		
	人参	10		
	冷)さやいんげん	5		
	乾)ひじき	3		
	サラダ油	1		
	濃口醤油	5.4		
夏野菜の 160 和え物	砂糖(三温糖)	4.7		
	みりん	0.6		
	湯	20		
	きゅうり	25		
	アスパラガス	20		
	缶)ホールコーン	8		
	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10		
	あさりの 10 つくだ煮 (小・中のみ)	あさりのつくだ煮	10	

D 20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 80	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
ごはん 206 牛乳	牛乳	206	
	冷)ねぶと澱粉付き	30	
	なたね油	3	
	細ねぎ	1.5	
	食酢	3	
	濃口醤油	2.2	
	砂糖(上白糖)	2.2	
	みりん	0.8	
	一味	0.01	
	水	1.1	
	ねぶとの 44 南蛮漬 あえもの 77	キャベツ	35
小松菜		25	
人参		7	
(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き		10	
油揚げ		7	
玉ねぎ		25	
人参		7	
中ねぎ		5	
ふしめん		5	
中みそ		7	
甘みそ		6	
乾)だし煮干し 196 水 しょうゆ豆 10 (小中のみ)	乾)だし煮干し	4	
	水	130	
	しょうゆ豆	10	

D 21日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
お茶 パン 68 牛乳 206	お茶パン	60
	煎茶 粉末(パン用)	0.48
	煎茶 粉末タイプ(パン用)	0.6
	砂糖(上白糖) パン用	6.6
	牛乳	206
	豚肉 ミンチ	25
	冷)大豆水煮	10
	冷)金時豆	20
	じゃがいも	50
	玉ねぎ	45
	レト)トマト水煮 ダイス	10
チリ コン カー ン 野菜とし めじの ソテー 203 冷凍み かん (小中 のみ)	にんにく	0.8
	パセリ	0.8
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	6.5
	砂糖(中双糖)	1.3
	ウスターソース	1.2
	赤ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
	チリパウダー	0.05
	湯	30
ボネレスハム(短冊)卵抜き	5	
キャベツ	20	
チンゲンサイ	15	
しめじ	15	
人参	10	
缶)ホールコーン	8	
サラダ油	1	
濃口醤油	0.2	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2	
食塩	0.2	
こしょう	0.03	
(個)冷凍みかん	80	

D 22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カ レー ピ ラ フ (麦入 り) 牛乳 141 夏み かん サラ ダ 80 野菜ス ープ	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	12
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	8
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ カット(1×2×0.3cm)	5
	白ぶどう酒	2
	バター	0.6
	サラダ油	0.5
	缶)カレー粉	0.8
チキン コンソ メ 乳 ・卵 抜き 1 食塩 1 こしょう 0.03 牛乳 206 きゅう り 30 キャベ ツ 25 缶)夏 みかん 15 10 粗挽き ウイン ナー 乳 ・卵 抜き 15 玉ねぎ 30 じゃが いも 20 人参 10 セロリ 5 パセリ 0.5 サラダ 油 0.5 レト)が らスー プ 3 濃口醬 油 1 食塩 0.7 こしょう 0.03 チキン コンソ メ 乳 ・卵 抜き 0.3 湯 120	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	1
	こしょう	0.03
	牛乳	206
	きゅうり	30
	キャベツ	25
	缶)夏みかん	15
	(個)コールスロドレッシング 乳・卵抜き	10
	粗挽きウインナー 乳・卵抜き	15
	玉ねぎ	30
	じゃがいも	20
人参	10	
セロリ	5	
パセリ	0.5	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	3	
濃口醤油	1	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
湯	120	

D 23日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小 型 コッ ペ パン 206 牛乳 海 の 幸 ス バ ゲ テ イ カ ラ フ ル サ ラ ダ コ コ ア ワ ッ ツ フ ル (中 の み)	(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
	(個)コッペパン 袋入り	中 50
	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	40
	ゆで塩	1.5
	冷)ベーコン(スライス)	10
	冷)むきえび	15
	冷)いか 短冊(1×4cm)	10
	白ぶどう酒	2
	玉ねぎ	30
レト)トマト水煮 ダイス	30	
人参	10	
にんにく	0.3	
サラダ油	2	
トマトケチャップ(1kg/3kg)	5	
赤ぶどう酒	3	
ウスターソース	1	
砂糖(上白糖)	1	
食塩	0.4	
こしょう	0.05	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
一味	0.01	
粉チーズ	3	
キャベツ	30	
冷)ブロッコリー	20	
赤パプリカ	5	
缶)ホールコーン	5	
(個)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	8	
(冷)ココアワッフル	28	

D 26日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
五目 チャーハン (麦入り) 牛乳 わかめ サラダ 51 中華 スープ 195	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	焼き豚 角切り	25
	玉ねぎ	15
	人参	5
	中ねぎ	5
	ごま油	1.5
	清酒	1
	濃口醤油	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.02
	牛乳	206
	きゅうり	20
	キャベツ	15
	人参	5
	乾)干しわかめ	0.8
	(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
	レト)うずら卵	25
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
玉ねぎ	20	
チンゲンサイ	10	
人参	5	
えのきたけ	5	
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	0.3	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
ごま油	0.5	
湯	120	

D 27日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん 206 牛乳 50 さばの 生姜煮 67 ア スパ ラガ スの あえ もの 183 豚 汁 昆 布の 佃 煮 23	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	(冷)さばの生姜煮	幼小 50
	(冷)さばの生姜煮	中 70
	アスパラガス	15
	きゅうり	35
	缶)ホールコーン	7
	(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
	豚肉 スライス	10
	さつまいも 角切り(2cm)	30
	洗いごぼう	7
	つきこんにやく	7
	人参	10
	中ねぎ	5
	樽)麦みそ	11
	乾)だし煮干し	3
	水	100
	乾)刻み昆布	2
	乾)花かつお	0.3
炒り白ごま	0.3	
濃口醤油	2	
砂糖(三温糖)	2	
みりん	1	
食酢	0.8	
水	15	

D 28日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ツ ペ パ ン 206 牛 乳 鶏 と レ バ ー の ナ ツ ツ 揚 げ 51 ゴ ー ヤ チ ャ ン プ ル ー わ か め ス ー プ 91 161	コッペパン	60
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	18
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	12
	清酒	1
	でん粉	5
	豚レバー-澱粉付き	20
	カシューナッツ 無塩	10
	なたね油	5
	細ねぎ	1
	生姜	0.8
	にんにく	0.8
	砂糖(中双糖)	3
	濃口醤油	2.8
	清酒	1.5
	豆板醤	0.05
	湯	4
	冷)ベーコン(スライス)	5
	豆腐	20
	キャベツ	25
もやし	15	
ゴーヤ カット	15	
人参	7	
ゆで塩	0.15	
サラダ油	1	
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	0.3	
こしょう	0.03	
乾)花かつお	0.5	
玉ねぎ	15	
乾)干しわかめ	0.5	
人参	5	
中ねぎ	5	
レト)がらスープ	3	
清酒	1	
濃口醤油	0.8	
食塩	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
湯	130	

D 29日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
チ キ ン ラ イ ス (麦 入 り) 牛 乳 野 菜 サ ラ ダ か ぼ ち ゃ の ス ー プ 77 175	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	12
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	8
	白ぶどう酒	1
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ カット(1×2×0.3cm)	8
	冷)グリーンピース	5
	サラダ油	1.5
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	14
	ウスターソース	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	牛乳	206
	冷)ブロッコリー	25
	キャベツ	25
	きゅうり	10
	人参	7
(個)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	10	
冷)ベーコン(スライス)	5	
かぼちゃ カット(2×2cm)	30	
玉ねぎ	30	
パセリ	0.5	
バター	2	
レト)がらスープ	3	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
調理用牛乳(1L)	30	
生クリーム(1L)	3	
湯	70	

D 30日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん 206 牛 乳 じ ゃ が い も の そ ぼ ろ 煮 切 り 干 し 大 根 の あ え も の 36 小 魚 の 甘 酢 煮 8	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚赤肉 ミンチ	20
	清酒	1
	じゃがいも	70
	玉ねぎ	40
	つきこんにやく	15
	人参	10
	冷)さやいんげん	8
	サラダ油	2
	濃口醤油	3.5
	砂糖(中双糖)	2.5
	清酒	1
	湯	5
	きゅうり	10
	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)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10	
上乾ちりめん	4	
食酢	1	
ボン酢	1	
砂糖(三温糖)	1.2	
炒り白ごま	0.5	