

E3日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
大豆ごはん	精白米(自校)	80	
	牛肉 スライス	15	
	清酒	0.6	
	冷)大豆水煮	13	
	油揚げ	3	
	牛乳	人参	7
		冷)むき枝豆	5
		サラダ油	1.2
		清酒	2
	荳わかめのきんぴら	うすくちしょうゆ	2
		砂糖(上白糖)	1
		食塩	0.8
		乾)だし昆布	0.5
		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.25
牛乳		206	
かぼちゃの和えもの		てんぷら	12
		つきこんにやく	15
		洗いごぼう	15
		人参	5
		冷)さやいんげん	5
		乾)荳わかめ カット	2
	乾)炒り白ごま	1	
	ごま油	0.7	
	濃口醤油	3	
	中双糖	1.5	
みりん	0.5		
水	10		
かぼちゃ カット(1.5×1.5cm)	35		
レト)ホールコーン	5		
(個)マヨネーズ 卵抜き	8		

E4日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
たこめし	精白米(自校)	80
	冷)たこ(2×1.5cm)	15
牛乳	おろし生姜	0.1
	油揚げ	5
	洗いごぼう	10
ゲタのから揚げ	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	うすくちしょうゆ	3
	清酒	2
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.8
	乾)だし昆布	0.5
	牛乳	206
	冷)舌平目の澱粉付き	45
	なたね油 ローリー	4.5
	冷)鶏肉 もも 皮なし(2×1cm)	10
	清酒	0.5
油揚げ	5	
冷)うどん	20	
人参	7	
中ねぎ	5	
しいたけ スライス	5	
清酒	1	
濃口醤油	1	
食塩	0.6	
みりん	0.3	
でんぷん	0.5	
ごま油	0.1	
乾)だし削り節 鯖抜き	3	
乾)だし昆布	1	
水	125	

E5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	ミニウインナー 乳・卵抜き	20
	冷)白いんげん豆	15
	玉ねぎ 皮むき	35
	人参	15
	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)	0.8
	おろし生姜	0.7
	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
ごま油	0.1	
湯	110	
海藻サラダ	キャベツ	20
	きゅうり	25
	レト)ホールコーン	5
	乾)海藻ミックス	0.5
	食酢	3
	濃口醤油 和え物用	3
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	1
	(個)チョコ大豆クリーム	小 10
	(個)チョコ大豆クリーム	中 15
	チョコ大豆クリーム	59

E6日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ミルクパン	ミルクパン	50
	牛乳	206
牛乳	乾)スパゲティ ハーフ	35
	ゆで塩	1.8
	冷)いか 短冊(1×4cm)	10
	清酒	1.5
	豚肉 スライス	15
	キャベツ	30
	玉ねぎ 皮むき	20
	人参	10
	乾)干しいたけ(スライス)	1
	おろし生姜	1
	おろしにんにく	0.1
	生姜酢漬 みじん切り	0.7
	乾)粉かつお	0.5
	乾)青のり粉	0.2
	サラダ油	2
とんかつソース	7	
ウスターソース	2	
食塩	0.5	
こしょう	0.05	
ごぼうサラダ	25	
れんこん イチョウ	20	
人参	5	
レト)ホールコーン	5	

E7日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わかめごはん	精白米(自校)	80
	炊き込みわかめ	2.6
牛乳	牛乳	206
	冷)豆あじ澱粉付き	35
牛乳	なたね油 ローリー	5
	細ねぎ	3
	食酢	4
	うすくちしょうゆ	3
	砂糖(上白糖)	3
	一味	0.01
	湯	4
	ミニトマト	30
	型抜きかまぼこ(星)	12
	玉ねぎ 皮むき	25
ふしめん	7	
人参	5	
中ねぎ	5	
濃口醤油	0.5	
食塩	0.5	
乾)だし削り節 鯖抜き	4	
乾)だし昆布	1	
湯	130	
(冷)七夕ゼリー	50	

E18日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん ⁸⁰	精白米(委託・白)	80
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	(冷)かつおのごま醤油煮	小 50
牛乳 ⁵⁰	(冷)かつおのごま醤油煮	中 70
かつおのごまじょうゆ煮	きゅうり	15
	人参	5
	乾)切干し大根	5
	レト)ホールコーン	5
	乾)刻み昆布	0.5
	(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	8
	油揚げ	5
	かぼちゃ カット(2.0cm×2.0cm)	25
	玉ねぎ 皮むき	25
切り干し大根のあえもの	中ねぎ	5
	中みそ	7
	甘みそ	5
	乾)だし煮干し	4
	湯	110
かぼちゃのみそ汁	(個)ひじきのり	10
ひじきのり		

E19日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
パン ⁷⁸	パン用ドライパン	18
パン ²⁰⁶	牛乳	206
牛乳	豚肉 ミンチ	20
	冷)金時豆	20
	冷)大豆水煮	10
	玉ねぎ 皮むき	55
チリコンカン	じゃがいも 皮むき カット(2cm)	50
	レト)トマト水煮 ダイス	10
	おろしにんにく	1
	パセリ	0.6
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	6.5
	中双糖	1.5
	ウスターソース	1.2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.4
チリパウダー ²⁰⁷	チリパウダー	0.1
	湯	30
ツナサラダ ⁶¹		
	レト)まぐろ油漬	10
	キャベツ	20
	きゅうり	15
	人参	5
	レト)ホールコーン	5
	和風ドレッシング 乳・卵抜き	5.5

E20日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチ ⁸⁰	精白米(自校)	80
	豚肉 スライス	15
	おろし生姜	0.8
	うすくちしょうゆ	1.2
	砂糖(上白糖)	0.8
	白菜キムチ(ご飯用)	20
	人参	5
	冷)むき枝豆	3
	ごま油	2.5
	うすくちしょうゆ	2.7
ナムル ¹³²	食塩	0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
わかめ ²⁰⁶		
	牛乳	206
スープ	太もやし	30
	きゅうり	15
	人参	5
	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
	ごま油	1
	一味	0.01
	炒り白ごま 500g	1.2
冷凍みかん ⁵⁷	レト)うずら卵	25
	玉ねぎ 皮むき	20
	えのきたけ カット(1/2)	5
	中ねぎ	5
	乾)干しわかめ	0.8
	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
湯 ¹⁸¹	湯	120
冷凍みかん ⁸⁰	(個)冷凍みかん	80

F3日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒糖パン ⁶⁰	黒糖パン	60
	牛乳 ²⁰⁶	206
牛乳 鮭のごまみそソースかけ ⁷⁵ 野菜スープ	冷) 鮭 カット(2cm)	45
	清酒	2
	でんぷん	4
	米粉	1
	なたね油 ローリー	5
	すりごま	0.3
	おろしにんにく	0.2
	おろし生姜	0.2
	中みそ	4.5
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	3
	砂糖(三温糖)	2
	湯	8
	冷)ベーコン スライス	7
	レト)うずら卵	15
	玉ねぎ 皮むき	20
	人参	10
	チンゲンサイ	5
セロリー	2	
乾)こんにゃく寒天(耐熱)	0.5	
レト)がらスープ	3	
食塩	0.7	
こしょう	0.05	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
ローリエ	0.1	
湯 ¹⁸⁴	120	

F4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	206
牛乳 ウインナーと野菜のスープ煮 ²⁰⁹ 海藻サラダ チョコ大豆クリーム ⁵⁹ 10	ミニウインナー 乳・卵抜き	20
	冷) 白いんげん豆	15
	玉ねぎ 皮むき	35
	人参	15
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ(スライス)	1.2
	乾)こんにゃく寒天(耐熱)	0.8
	おろし生姜	0.7
	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	ごま油	0.1
	湯	110
	キャベツ	20
	きゅうり	25
レト)ホールコーン	5	
乾)海藻ミックス	0.5	
食酢	3	
濃口醤油 和え物用	3	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	1	
(個)チョコ大豆クリーム	小 10	
(個)チョコ大豆クリーム	中 15	

F5日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
たこめし	精白米(自校)	80
	冷)たこ(2×1.5cm)	15
牛乳 ゲタのから揚げ ¹³⁰ 打ちこみ汁 ⁵⁰ 185	おろし生姜	0.1
	油揚げ	5
	洗いごぼう	10
	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	うすくちしょうゆ	3
	清酒	2
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.8
	乾)だし昆布	0.5
	牛乳 ²⁰⁶	206
	冷)舌平目の澱粉付き	45
	なたね油 ローリー	4.5
	冷)鶏肉 もも 皮なし(2×1cm)	10
	清酒	0.5
	油揚げ	5
冷)うどん	20	
人参	7	
中ねぎ	5	
しいたけ スライス	5	
清酒	1	
濃口醤油	1	
食塩	0.6	
みりん	0.3	
でんぷん	0.5	
ごま油	0.1	
乾)だし削り節 鯖抜き	3	
乾)だし昆布	1	
水	125	

F6日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わかめ ⁸³	精白米(自校)	80
	炊き込みわかめ	2.6
ごぼ ²⁰⁶ 牛乳 豆あじの三杯 ⁵⁷ ミニトマト ³⁰ ふしめん汁 ¹⁹⁰ セタゼリー ⁵⁰	牛乳	206
	冷)豆あじ澱粉付き	35
	なたね油 ローリー	5
	細ねぎ	3
	食酢	4
	うすくちしょうゆ	3
	砂糖(上白糖)	3
	一味	0.01
	湯	4
	ミニトマト	30
	型抜きかまぼこ(星)	12
	玉ねぎ 皮むき	25
	ふしめん	7
	人参	5
	中ねぎ	5
	濃口醤油	0.5
	食塩	0.5
乾)だし削り節 鯖抜き	4	
乾)だし昆布	1	
湯	130	
(冷)セタゼリー	50	

F7日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん ⁸⁰	精白米(自校)	80
	牛乳 ²⁰⁶	206
牛乳 がんもどきとひじきのうま煮 ¹³⁷ ごま和え ⁵⁵	牛肉 スライス	20
	冷)大豆水煮	18
	冷)ミニひろす	20
	つきこんにゃく	15
	洗いごぼう	15
	人参	10
	冷)むき枝豆	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
	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	2.5	
みりん	0.5	
炒り白ごま 500g	1.2	
すりごま	1.2	

F10日(月)

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)	80	
	冷)むきえび	15	
	白ぶどう酒	2	
	冷)ベーコン スライス	5	
	玉ねぎ 皮むき	12	
	レト)トマト水煮 ダイス	8	
	牛乳	人参	8
		冷)むき枝豆	5
	夏みかんサラダ	バター	1
		サラダ油	0.5
白ぶどう酒		2	
食塩		0.8	
こしょう		0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5	
コンソメスープ		牛乳	206
		キャベツ	20
		きゅうり	15
		レト)夏みかん	15
	(個)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	8	
	アーモンド入りチーズ	ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き	5
		玉ねぎ 皮むき	25
		じゃがいも 皮むき カット(2cm)	20
		人参	10
		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	
185	ローリエ	0.1	
	湯	120	
	15	(個)アーモンド入りチーズ	15

F11日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
80 ごはん	精白米(委託・白)	80	
	206 牛乳	豚肉 ミンチ	15
		冷)焼き豆腐 カット	65
		玉ねぎ 皮むき	35
		人参	15
		冷)むき枝豆	7
		中ねぎ	3
		乾)干しいたけ(スライス)	1
		おろし生姜	0.3
		おろしにんにく	0.2
ごま油		1	
焼き豆腐のみそそぼろ煮	赤みそ	5	
	清酒	3	
	濃口醤油	2	
	砂糖(三温糖)	2	
	一味	0.02	
	でんぷん	0.5	
	湯	20	
	175 香り 和え	太もやし	30
		小松菜	15
		人参	5
濃口醤油 和え物用		2	
すだち酢		1.5	
砂糖(上白糖)		1.4	
炒り白ごま 500g		1.2	
56			

F12日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
大豆ごはん	精白米(自校)	80	
	牛肉 スライス	15	
	清酒	0.6	
	冷)大豆水煮	13	
	油揚げ	3	
	人参	7	
	冷)むき枝豆	5	
	サラダ油	1.2	
	清酒	2	
	うすくちしょうゆ	2	
131 茎わかめ のきんぴら	砂糖(上白糖)	1	
	食塩	0.8	
	乾)だし昆布	0.5	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.25	
	牛乳	206	
	206 かぼちゃ の和えもの	てんぷら	12
		つきこんにやく	15
		洗いごぼう	15
		人参	5
		冷)さやいんげん	5
乾)茎わかめ カット		2	
乾)炒り白ごま		1	
ごま油		0.7	
濃口醤油		3	
中双糖		1.5	
71	みりん	0.5	
	水	10	
	48		
		かぼちゃ カット(1.5×1.5cm)	35
		レト)ホールコーン	5
		(個)マヨネーズ 卵抜き	8

F13日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
50 ミルクパン	ミルクパン	50	
	206 牛乳	牛乳	206
		乾)スパゲティ ハーフ	35
		ゆで塩	1.8
		冷)いか 短冊(1×4cm)	10
		清酒	1.5
		豚肉 スライス	15
		キャベツ	30
		玉ねぎ 皮むき	20
		人参	10
乾)干しいたけ(スライス)		1	
138 ソー ス焼き スパゲ ティ	おろし生姜	1	
	おろしにんにく	0.1	
	生姜酢漬 みじん切り	0.7	
	乾)粉かつお	0.5	
	乾)青のり粉	0.2	
	サラダ油	2	
	とんかつソース	7	
	ウスターソース	2	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.05	
55 根菜 サラダ	ごぼうサラダ	25	
	れんこん イチョウ	20	
	人参	5	
	レト)ホールコーン	5	

F14日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
キムチ ごはん	精白米(自校)	80	
	豚肉 スライス	15	
	おろし生姜	0.8	
	うすくちしょうゆ	1.2	
	砂糖(上白糖)	0.8	
	白菜キムチ(ご飯用)	20	
	人参	5	
	冷)むき枝豆	3	
	ごま油	2.5	
	うすくちしょうゆ	2.7	
ナムル	食塩	0.6	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
	132 わかめ スープ	牛乳	206
		太もやし	30
		きゅうり	15
		人参	5
		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
ごま油		1	
一味		0.01	
57 冷凍 みかん	炒り白ごま 500g	1.2	
	レト)うずら卵	25	
	玉ねぎ 皮むき	20	
	えのきたけ カット(1/2)	5	
	中ねぎ	5	
	乾)干しわかめ	0.8	
	レト)がらスープ	3	
	濃口醤油	0.8	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7	
	食塩	0.5	
181 80	こしょう	0.03	
	湯	120	
	(個)冷凍みかん	80	

F18日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
パイ 78 ン パン 206	パン	60
	パン用ドライパン	18
	牛乳	206
牛 乳	豚肉 ミンチ	20
	冷)金時豆	20
チ リ コ ン カ ー ン	冷)大豆水煮	10
	玉ねぎ 皮むき	55
	じゃがいも 皮むき カット(2cm)	50
	レト)トマト水煮 ダイス	10
	おろしにんにく	1
	パセリ	0.6
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	6.5
	中双糖	1.5
	ウスターソース	1.2
ツ ナ サ ラ ダ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.4
	チリパウダー	0.1
	湯	30
	レト)まぐろ油漬	10
	キャベツ	20
	きゅうり	15
	人参	5
	レト)ホールコーン	5
	和風ドレッシング 乳・卵抜き	5.5

F19日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご 80 は ん 206	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
牛 乳 50	(冷)かつおのごま醤油煮	小 50
	(冷)かつおのごま醤油煮	中 70
か つ お の ご ま じ よ う ゆ 煮	きゅうり	15
	人参	5
	乾)切干し大根	5
	レト)ホールコーン	5
	乾)刻み昆布	0.5
	(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	8
	油揚げ	5
	かぼちゃ カット(2.0cm×2.0cm)	25
	玉ねぎ 皮むき	25
	中ねぎ	5
切 り 干 し 大 根 の あ え も の	中みそ	7
	甘みそ	5
	乾)だし煮干し	4
	湯	110
	(個)ひじきのり	10
か ぼ ち ち の み そ 汁		
ひ じ き の り		

F20日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
夏 80 野 菜 カ レ ー ラ イ ス	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
牛 乳	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	15
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	10
	清酒	1
	玉ねぎ 皮むき	30
	じゃがいも 皮むき カット(2cm)	20
	かぼちゃ カット(2.0cm×2.0cm)	20
	なす	10
	ピーマン	5
	冷)むき枝豆	5
	レト)ホールコーン	5
ゲ リ ー ン サ ラ ダ	レト)トマト水煮 ダイス	5
	おろしにんにく	0.5
	おろし生姜	0.2
	小麦粉	5.5
	サラダ油	4.5
	カレー粉	1
	サラダ油	3
	レト)がらスープ	3
	ウスターソース	3
	赤ぶどう酒	2
245	トマトケチャップ (1kg/3kg)	2
	とんかつソース	1
	濃口醤油	1
	チャツネ 450g	1
	食塩	0.8
	こしょう	0.04
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	湯	90
	アスパラガス	25
	キャベツ	20
56	レト)ホールコーン	5
	フレンチドレッシング	6