Ａ1日（金）

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		20
		たけのこ水煮 ホール		10
		人参		10
		冷）むき枝豆		5
		中ねぎ		5
		ごま油		1
		清酒		4
		濃口醤油		4
		砂糖（上白糖）		0.8
	140	食塩		0.6
牛乳	206	牛乳		206
ひじきサラダ		キャベツ		25
		きゅうり		20
		缶）ホールコーン		3
		乾）ひじき		1.5
		セロリー		1
	61	（個）棒々鶏ドレッシング　乳・卵抜き		10
フルーツあえ		レト）黄桃		20
		レト）パイナップル		15
		レト）みかん		15
		冷）カクテルゼリー		15
		りんご		10
希少糖入りシロップかけ	81	（個）希少糖入りシロップ		6.4

Ａ4日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん 80	精白米（委託）		80
牛乳 206	牛乳		206
豚肉の梅みそ煮	豚肉　スライス		45
	生姜		0.5
	玉葱		40
	中ねぎ		3
	サラダ油		2
	ねり梅		3.5
	ねり梅　紀州産		3
	砂糖（上白糖）		2.5
	赤みそ		2
	濃口醤油		1.3
	清酒		1
粉ふきいも 105	炒り白ごま		1.5
	じゃがいも		60
	人参		5
ふしめん汁 66	ゆで塩		1.2
	型抜きかまぼこ（小菊）		7
	玉葱		20
	人参		10
	中ねぎ		5
	ふしめん		5
	濃口醤油		0.6
	食塩		0.7
	だし削り節　鯖抜き		5
	湯 193		140

Ａ5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
鶏肉のトマト煮	鶏肉　胸・皮なし		30
	鶏肉　もも・皮なし		20
	ベーコン　スライス		5
	冷）白いんげん豆		20
	玉葱		40
	なす		15
グリーンサラダ	人参		20
	にんにく		1
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	バター		0.5
	レト）トマト水煮		25
	トマトケチャップ		3
	ぶどう酒　赤		1
	砂糖（上白糖）		0.8
	ウスターソース		0.7
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
	食塩		0.4
	こしょう		0.05
梨 204	湯		20
	きゅうり		30
	キャベツ		25
65	（個）青じそドレッシング　乳・卵抜き		10
40	梨		40

Ａ6日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
シーフードカレーピラフ（麦入り）	精白米　自校		70
	米粒麦　自校		10
	冷）あさりむき身		10
	冷）むきえび100-200		10
	冷）いか　短冊		10
	ぶどう酒　白		2
	玉葱		20
	人参		10
	エリンギ		5
	バター		1
	サラダ油		1
	食塩		1
	こしょう		0.03
	カレー粉		0.8
	チキンコンソメ　乳・卵抜き 151		0.6
牛乳 206	牛乳		206
海藻サラダ	乾）海藻ミックス		1
	きゅうり		25
	キャベツ		20
	缶）ホールコーン		5
	（個）棒々鶏ドレッシング　乳・卵抜き 61		10
	ベーコン　スライス		5
	じゃがいも		40
	玉葱		20
	人参		10
	パセリ		0.5
	ローリエ		0.1
	レト）がらスープ		3
コンソメスープ	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 200		120
ミックスナッツ（中のみ）	（個）ミックスナッツ 15		15

Ａ7日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
中華どんぶり	精白米（委託）		80
	豚肉　スライス		20
	生姜		2
	濃口醤油		1.5
	清酒		1
	冷）いか　短冊		10
	清酒		1
	レト）うずら卵		20
	キャベツ		40
	玉葱		30
	たけのこ水煮 ホール		15
	人参		12
	中ねぎ		7
	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
	でんぷん		1
	湯 298		50
牛乳 206	牛乳		206
さつまいものアーモンドあえ	さつまいも皮付きカット（2cm角）		50
	なたね油		4
	砂糖（三温糖）		3
	サラダ油		1
	食酢		1
	湯		1.2
	アーモンド（刻み） 64		3.5
ミニトマト	ミニトマト 25		25

Ａ8日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
小型コッペパン（袋入り）	コッペパン		小1　30
	コッペパン		小2-6　40
	コッペパン		中　50
牛乳 206	牛乳		206
スパゲティミートソース	スパゲティ（ハーフ）		35
	ゆで塩		1.3
	牛肉ミンチ		15
	豚肉赤身ミンチ		15
	玉葱		35
	人参		10
	エリンギ		10
	ピーマン		7
	にんにく		0.3
	サラダ油		2
	レト）トマトピューレ		13
	トマトケチャップ		7
	ぶどう酒　赤		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
イタリアンサラダ	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		5
	（個）イタリアンドレッシング　乳・卵抜き		10
アーモンド入りチーズ（中のみ）	（個）アーモンド入りチーズ		15

Ａ 11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
	油揚げ		5
	人参		5
	つきこんにゃく（ハーフ）		5
	冷）大豆水煮		10
	冷）むき枝豆		4
	乾）ひじき		1
	サラダ油		0.8
	濃口醤油		3
	清酒		2
	砂糖（上白糖）		1
133	食塩		0.7
206	牛乳		206
	冷）ブロッコリー		20
	キャベツ		30
	缶）ホールコーン		5
65	（個）焙煎ごまドレッシング　乳・卵抜き		10
	冷）豆腐　カット		20
	玉葱		20
	中ねぎ		3
	干ししいたけ（スライス）		0.7
	干しわかめ　カット		0.5
	清酒		1
	食塩		0.7
	濃口醤油		0.5
	だし削り節　鯖抜き		5
171	水		120

Ａ 12日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
60 米粉パン	米粉パン　丸型		60
206 牛乳	牛乳		206
はものチリソースかけ	冷）はもでん粉付き		50
	なたね油		5
	玉葱		7
	生姜		0.5
	にんにく		0.3
	ごま油		0.6
	トマトケチャップ		3
	砂糖（上白糖）		2
	濃口醤油		0.7
	豆板醤		0.02
	食塩		0.15
	でんぷん		0.3
80 ゆでキャベツ	水		10
	キャベツ		35
	缶）ホールコーン		5
41	ゆで塩		0.5
うずら卵とチンゲンサイのスープ	ベーコン　スライス		5
	レト）うずら卵		30
	玉葱		20
	人参		10
	チンゲンサイ		8
	サラダ油		0.5
	レト）がらスープ		3
	食塩		0.6
	濃口醤油		0.5
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.3
	ごま油		0.2
	こしょう		0.03
198	湯		120

Ａ 13日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
80 ごはん	精白米（委託）		80
206 牛乳	牛乳		206
	冷）豆腐　カット		70
	豚肉　ミンチ		20
	玉葱		35
	なす		20
	なたね油		2
	人参		7
	たけのこ水煮 ホール		10
	チンゲンサイ		10
	干ししいたけ（スライス）		1
	生姜		0.7
	にんにく		0.3
	中ねぎ		3
	ごま油		1
	トマトケチャップ		6
	清酒		3.5
	濃口醤油		3.5
	レト）がらスープ		3
	赤みそ		2
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	砂糖（三温糖）		0.5
	豆板醤		0.25
	食塩		0.15
	でんぷん		2
241	湯		40
	もやし		40
	きゅうり		15
	人参		10
	炒り白ごま		1
76	（個）棒々鶏ドレッシング　乳・卵抜き		10
125	（個）みかんジュース		125

Ａ 14日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
92 ゆかりごはん	精白米（自校）		90
	赤じそ粉		2
206 牛乳	牛乳		206
牛乳	鶏肉　胸・皮なし		12
	鶏肉　もも・皮なし		8
	冷）ひろうす　ミニ		20
	つきこんにゃく		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
	みりん		0.5
132	だし汁		20
	油揚げ		3
	玉葱		20
	じゃがいも		20
	ブナピー		10
	人参		5
	中ねぎ		5
	中みそ		7
	甘みそ		6
	だし煮干し		4
190	水		110

Ａ 15日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
野菜たっぷりカレーライス	精白米（委託）		80
	豚肉　スライス		20
	じゃがいも		20
	玉葱		35
	かぼちゃ　カット		20
	なす		15
	サラダ油		2
	ズッキーニ		10
	レト）トマト水煮		5
	セロリー		5
	にんにく		0.5
	生姜		0.2
	サラダ油		2
	小麦粉		5
	サラダ油		5
	カレー粉		1.1
	レト）がらスープ		3
	トマトケチャップ		2
	ウスターソース		1.7
	とんかつソース		1
	濃口醤油		1
	チャツネ　450g		1
	ぶどう酒　赤		1
	食塩		1
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
323	湯		85
206 牛乳	牛乳		206
	キャベツ		30
	きゅうり		20
	缶）夏みかん		15
75	（個）フレンチドレッシング　乳・卵抜き		10
4 小煮干し	小煮干し		4

Ａ 19日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
きなこ揚げパン	コッペパン		60
	なたね油		4
	きな粉		4.5
	砂糖（三温糖）		3
	食塩		0.01
73	紙ナフキン		1
206 牛乳	牛乳		206
冬瓜のスープ煮	冷）ミニウインナー		25
	鶏肉　胸・皮なし		6
	鶏肉　もも・皮なし		4
	冷）白いんげん豆		10
	玉葱		45
	ミニ冬瓜		20
	キャベツ		20
	人参		15
	パセリ		0.7
	サラダ油		1
	レト）がらスープ		3
	ぶどう酒　白		1
	食塩		0.5
	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
232	湯		80
小松菜サラダ	もやし		35
	小松菜		20
	きゅうり		15
80	（個）和風ドレッシング　乳・卵抜き		10

Ａ 20日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
萩ごはん（黒米入り）	精白米（自校）		65
	もち米		10
	黒米		3
	冷）むき枝豆		8
	清酒		3
90	食塩		0.9
206 牛乳	牛乳		206
筑前煮	鶏肉　胸・皮なし		15
	鶏肉　もも・皮なし		10
	清酒		1
	板こんにゃく		35
	ごぼう斜めカット		25
	洗いれんこん		20
	人参		10
	ごま油		1.5
	濃口醤油		4.5
	砂糖（中双糖）		3.5
	でんぷん		0.7
132 とうふのみそ汁	水		6
	冷）豆腐　カット		30
	油揚げ		5
	玉葱		20
	しめじ		7
	中ねぎ		5
	中みそ		7
	甘みそ		6
	だし煮干し		5
205	水		120

Ａ 21日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
80 ごはん	精白米（委託）		80
206 牛乳	牛乳		206
あさりの佃煮（中のみ）	冷）めばる　角切り		50
	清酒		2
	食塩		0.1
	でんぷん		4
	米粉		3
	なたね油		6
	冷）レモン果汁		4
	砂糖（上白糖）		3
75	濃口醤油		2.5
	もやし		40
	小松菜		20
	人参		7
70	（個）濃口醤油		3
牛乳	牛肉　スライス		5
魚のレモンソース	冷）大豆水煮		15
	油揚げ		5
	乾）ひじき		2.5
	人参		10
	つきこんにゃく		10
	冷）さやいんげん		5
	サラダ油		1
	濃口醤油		3.5
	砂糖（上白糖）		2.5
	みりん		0.8
おひたし	湯		15
	（個）あさりの佃煮		8
75 ひじきと大豆の五目煮			

Ａ 22日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
さつまいもごはん	精白米（自校）		80
	さつまいも　カット		30
	清酒		1.6
	食塩		0.9
	出し昆布		0.5
114	炒り黒ごま		0.7
206 牛乳	牛乳		206
豚肉と野菜の炒め物	豚肉　スライス		40
	生姜		1
	濃口醤油		1
	キャベツ		25
	玉葱		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
112	濃口醤油		1
うずら卵のすまし汁	レト）うずら卵		30
	玉葱		30
	人参		10
	中ねぎ		5
	干ししいたけ（スライス）		1
	濃口醤油		1
	食塩		0.7
	出し昆布		0.5
	だし削り節　鯖抜き		4
212	湯		130

Ａ 25日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん 80	精白米（委託）		80
牛乳 206	牛乳		206
肉じゃが	牛肉　スライス		20
	じゃがいも		80
	玉葱		50
	つきこんにゃく		25
	人参		15
	冷）さやいんげん		5
和風サラダ	サラダ油		1
	濃口醤油		4
	砂糖（中双糖）		3
	清酒		3
	食塩		0.1
小魚の甘酢煮 211	湯		5
	キャベツ		25
	きゅうり		20
	玉葱		5
	干しわかめ　カット		0.5
61	(個)青じそドレッシング　乳・卵抜き		10
	上乾ちりめん		4
	砂糖（三温糖）		1.2
	食酢		1
	ポン酢		1
8	炒り白ごま		0.4

Ａ 26日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
セルフドッグ（コッペパン） 60	コッペパン		60
牛乳 206	牛乳		206
	(個)皮つき粗挽ウインナー		小　30
	(個)皮つき粗挽ウインナー		中　40
	キャベツ		35
	人参		10
	ゆで塩		0.5
	(個)トマトケチャップ		小1-小4　8
	(DP)ケチャップ＆マスタード		小5-中　8
	(個)スティックチーズ		中のみ15
	ベーコン　スライス		5
	冷）白いんげん豆		15
	玉葱		35
	人参		10
	マカロニ（シエル）		5
	セロリー		2
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	レト）トマト水煮		15
	レト）がらスープ		3
	ぶどう酒　赤		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

Ａ 27日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
牛乳 80	精白米（委託）		80
牛乳 206	牛乳		206
ドライカレー	豚肉　ミンチ		20
	牛肉ミンチ		15
	レト）ひきわり大豆		20
	玉葱		50
	人参		15
	ピーマン		5
	レーズン		1
	にんにく		0.5
	生姜		0.3
	サラダ油		0.5
	小麦粉		1
	トマトケチャップ		10
	ウスターソース		3.8
	カレー粉		1.3
	ぶどう酒　赤		1
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
	食塩		0.5
146	こしょう		0.03
	きゅうり		10
	切干し大根		5
	人参		7
	缶）ホールコーン		7
	乾）刻み昆布		0.5
40	(個)和風ドレッシング　乳・卵抜き		10
70	(個)ヨーグルト		小　70
	(個)ヨーグルト		中　100

Ａ 28日（木）

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
さんまのみぞれ煮 50	(冷)さんまのみぞれ煮		50
野菜のあえもの	冷）ブロッコリー		30
	缶）ホールコーン		5
45	(個)ゆずかつおドレッシング　乳・卵抜き		10
	豚肉　スライス		10
	さつまいも　カット		40
	洗いごぼう		7
	つきこんにゃく		7
	人参		5
	もやし		5
	中ねぎ		5
	麦みそ		11
	だし煮干し		4
豚汁 204	水		110

Ａ 29日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン（袋入り） 60	コッペパン		小1　40
	コッペパン		小2　50
	コッペパン		小3・4　60
	コッペパン		小5-中　70
牛乳 206	牛乳		206
チリコンカーン	豚肉　ミンチ		20
	冷）大豆水煮		30
	じゃがいも		55
	玉葱		40
	レト）トマト水煮		8
	にんにく		1
	パセリ		0.8
	サラダ油		1
	トマトケチャップ		6
	砂糖（中双糖）		1.5
	ウスターソース		1
	ぶどう酒　赤		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
196	湯		30
野菜ときのこのソテー	ベーコン　スライス		5
	キャベツ		25
	小松菜		20
	しめじ		10
	エリンギ		5
	缶）ホールコーン		8
	サラダ油		1
	濃口醤油		0.2
	食塩		0.3
75	こしょう		0.03

Ｂ1日（金）

献立名		食品名		一人当り正味分量
中華風炊き込みごはん	140	精白米（自校）		80
		焼き豚		20
		たけのこ水煮 ホール		10
		人参		10
		冷）むき枝豆		5
		中ねぎ		5
		ごま油		1
		清酒		4
		濃口醤油		4
		砂糖（上白糖）		0.8
		食塩		0.6
牛乳	206	牛乳		206
ひじきサラダ	61	キャベツ		25
		きゅうり		20
		缶）ホールコーン		3
		乾）ひじき		1.5
		セロリー		1
		（個）棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き		10
フルーツあえ（小中のみ希少糖入りシロップかけ）	81	レト）黄桃		20
		レト）パイナップル		15
		レト）みかん		15
		冷）カクテルゼリー		15
		りんご		10
		（個）希少糖入りシロップ		6.4

Ｂ９月

Ｂ４日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
菜ちりめんごはん（麦入り）	精白米（自校）		70
	米粒麦　自校		10
84	菜めしちりめんの素		4
206	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし		12
	鶏肉　もも・皮なし		8
	清酒		1
牛乳	高野豆腐（サイコロ）		12
	玉葱		35
	冷）さやいんげん		7
	人参		10
	しいたけ　スライス		4
	濃口醤油		2.8
	砂糖（三温糖）		2.5
	食塩		0.3
130	湯		35
高野豆腐のうま煮	きゅうり		25
	切干し大根		3
	人参		7
	乾）刻み昆布		0.5
46	（個）和風ドレッシング　乳・卵抜き		10
80	（冷）みかん		80
きゅうりの和え物			
冷凍みかん（小中のみ）			

Ｂ５日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
80	精白米（委託）		80
ごはん			
206	牛乳		206
	豚肉　スライス		45
	生姜		0.5
	玉葱		40
	中ねぎ		3
	サラダ油		2
	ねり梅		3.5
	ねり梅　紀州産		3
	砂糖（上白糖）		2.5
	赤みそ		2
牛乳	濃口醤油		1.3
豚肉の梅みそ煮	清酒		1
105	炒り白ごま		1.5
粉ふきいも			
	じゃがいも		60
	人参		5
66	ゆで塩		1.2
ふしめん汁			
	型抜きかまぼこ（小菊）		7
	玉葱		20
	人参		10
	中ねぎ		5
	ふしめん		5
	濃口醤油		0.6
	食塩		0.7
	だし削り節　鯖抜き		5
193	湯		140

Ｂ６日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
60	コッペパン		60
コッペパン			
206	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし		30
	鶏肉　もも・皮なし		20
	ベーコン　スライス		5
	冷）白いんげん豆		20
	玉葱		40
	なす		15
牛乳	人参		20
	にんにく		1
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	バター		0.5
鶏肉のトマト煮	レト）トマト水煮		25
	トマトケチャップ		3
	ぶどう酒　赤		1
	砂糖（上白糖）		0.8
	ウスターソース		0.7
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
	食塩		0.4
	こしょう		0.05
グリーンサラダ	湯		20
	きゅうり		30
	キャベツ		25
65	（個）青じそドレッシング　乳・卵抜き		10
梨（小中のみ）			
40	梨		40

Ｂ７日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
シーフードカレーピラフ（麦入り）	精白米　自校		70
	米粒麦　自校		10
	冷）あさりむき身		10
	冷）むきえび100-200		10
	冷）いか　短冊		10
	ぶどう酒　白		2
	玉葱		20
	人参		10
	エリンギ		5
	バター		1
	サラダ油		1
	食塩		1
	こしょう		0.03
	カレー粉		0.8
151	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
206	牛乳		206
	乾）海藻ミックス		1
	きゅうり		25
	キャベツ		20
	缶）ホールコーン		5
61	（個）棒々鶏ドレッシング　乳・卵抜き		10
牛乳			
	ベーコン　スライス		5
	じゃがいも		40
	玉葱		20
	人参		10
	パセリ		0.5
	ローリエ		0.1
	レト）がらスープ		3
海藻サラダ	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
200	湯		120
コンソメスープ			
15	（個）ミックスナッツ		15
ミックスナッツ（中のみ）			

Ｂ８日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
中華どんぶり	精白米（委託）		80
	豚肉　スライス		20
	生姜		2
	濃口醤油		1.5
	清酒		1
	冷）いか　短冊		10
	清酒		1
	レト）うずら卵		20
	キャベツ		40
	玉葱		30
	たけのこ水煮 ホール		15
	人参		12
	中ねぎ		7
	サラダ油		1
	ごま油		0.5
	レト）がらスープ		3
牛乳	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
	でんぷん		1
298	湯		50
206	牛乳		206
	さつまいも皮付きカット（2cm角）		50
	なたね油		4
	砂糖（三温糖）		3
	サラダ油		1
	食酢		1
	湯		1.2
64	アーモンド（刻み）		3.5
25	ミニトマト		25
さつまいものアーモンドあえ			
ミニトマト			

Ｂ 11日（月）

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	牛乳		206
スパゲティミートソース	スパゲティ（ハーフ）		35
	ゆで塩		1.3
	牛肉ミンチ		15
	豚肉赤身ミンチ		15
	玉葱		35
	人参		10
	エリンギ		10
	ピーマン		7
	にんにく		0.3
	サラダ油		2
	レト）トマトピューレ		13
	トマトケチャップ		7
	ぶどう酒　赤		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
イタリアンサラダ 159	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		5
	（個）イタリアンドレッシング　乳・卵抜き		10
70			
	（個）アーモンド入りチーズ		15
アーモンド入りチーズ（中のみ）			

Ｂ 12日（火）

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
	油揚げ		5
	人参		5
	つきこんにゃく（ハーフ）		5
	冷）大豆水煮		10
	冷）むき枝豆		4
	乾）ひじき		1
	サラダ油		0.8
	濃口醤油		3
	清酒		2
	砂糖（上白糖）		1
133	食塩		0.7
206	牛乳		206
ブロッコリーのごまドレッシングあえ	冷）ブロッコリー		20
	キャベツ		30
	缶）ホールコーン		5
65	（個）焙煎ごまドレッシング　乳・卵抜き		10
	冷）豆腐　カット		20
	玉葱		20
	中ねぎ		3
	干ししいたけ（スライス）		0.7
	干しわかめ　カット		0.5
	清酒		1
	食塩		0.7
	濃口醤油		0.5
すまし汁	だし削り節　鯖抜き		5
171	水		120

Ｂ 13日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
米粉パン 60	米粉パン　丸型		60
牛乳 206	牛乳		206
はものチリソースかけ	冷）はもでん粉付き		50
	なたね油		5
	玉葱		7
	生姜		0.5
	にんにく		0.3
	ごま油		0.6
	トマトケチャップ		3
	砂糖（上白糖）		2
	濃口醤油		0.7
	豆板醤		0.02
	食塩		0.15
	でんぷん		0.3
ゆでキャベツ 80	水		10
	キャベツ		35
	缶）ホールコーン		5
41	ゆで塩		0.5
うずら卵とチンゲンサイのスープ	ベーコン　スライス		5
	レト）うずら卵		30
	玉葱		20
	人参		10
	チンゲンサイ		8
	サラダ油		0.5
	レト）がらスープ		3
	食塩		0.6
	濃口醤油		0.5
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.3
	ごま油		0.2
	こしょう		0.03
198	湯		120

Ｂ 14日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん 80	精白米（委託）		80
牛乳 206	牛乳		206
なす入り麻婆豆腐	冷）豆腐　カット		70
	豚肉　ミンチ		20
	玉葱		35
	なす		20
	なたね油		2
	人参		7
	たけのこ水煮 ホール		10
	チンゲンサイ		10
	干ししいたけ（スライス）		1
	生姜		0.7
	にんにく		0.3
	中ねぎ		3
	ごま油		1
	トマトケチャップ		6
	清酒		3.5
	濃口醤油		3.5
	レト）がらスープ		3
	赤みそ		2
中華サラダ	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	砂糖（三温糖）		0.5
	豆板醤		0.25
	食塩		0.15
	でんぷん		2
みかんジュース（小中のみ） 241	湯		40
	もやし		40
	きゅうり		15
	人参		10
	炒り白ごま		1
76	（個）棒々鶏ドレッシング　乳・卵抜き		10
125	（個）みかんジュース		125

Ｂ 15日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ゆかりごはん 92	精白米（自校）		90
	赤じそ粉		2
牛乳 206	牛乳		206
がんもどきとひじきのうま煮	鶏肉　胸・皮なし		12
	鶏肉　もも・皮なし		8
	冷）ひろうす　ミニ		20
	つきこんにゃく		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
	みりん		0.5
じゃがいものみそ汁 132	だし汁		20
	油揚げ		3
	玉葱		20
	じゃがいも		20
	ブナピー		10
	人参		5
	中ねぎ		5
	中みそ		7
	甘みそ		6
	だし煮干し		4
190	水		110

Ｂ 19日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
野菜たっぷりカレーライス	精白米（委託）		80
	豚肉　スライス		20
	じゃがいも		20
	玉葱		35
	かぼちゃ　カット		20
	なす		15
	サラダ油		2
	ズッキーニ		10
	レト）トマト水煮		5
	セロリー		5
	にんにく		0.5
	生姜		0.2
	サラダ油		2
牛乳　フレンチサラダ	小麦粉		5
	サラダ油		5
	カレー粉		1.1
	レト）がらスープ		3
	トマトケチャップ		2
	ウスターソース		1.7
	とんかつソース		1
	濃口醤油		1
	チャツネ　450g		1
	ぶどう酒　赤		1
	食塩		1
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
323	湯		85
206	牛乳		206
	キャベツ		30
	きゅうり		20
	缶）夏みかん		15
75	（個）フレンチドレッシング　乳・卵抜き		10
小煮干し（小中のみ） 4	小煮干し		4

Ｂ 20日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
きなこ揚げパン	コッペパン		60
	なたね油		4
	きな粉		4.5
	砂糖（三温糖）		3
	食塩		0.01
73	紙ナフキン		1
206	牛乳		206
	冷）ミニウインナー		25
牛乳　冬瓜のスープ煮	鶏肉　胸・皮なし		6
	鶏肉　もも・皮なし		4
	冷）白いんげん豆		10
	玉葱		45
	ミニ冬瓜		20
	キャベツ		20
	人参		15
	パセリ		0.7
	サラダ油		1
小松菜サラダ	レト）がらスープ		3
	ぶどう酒　白		1
	食塩		0.5
	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
232	湯		80
	もやし		35
	小松菜		20
	きゅうり		15
80	（個）和風ドレッシング　乳・卵抜き		10

Ｂ 21日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
萩ごはん（黒米入り）	精白米（自校）		65
	もち米		10
	黒米		3
	冷）むき枝豆		8
	清酒		3
90	食塩		0.9
206	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし		15
牛乳　筑前煮	鶏肉　もも・皮なし		10
	清酒		1
	板こんにゃく		35
	ごぼう斜めカット		25
	洗いれんこん		20
	人参		10
	ごま油		1.5
	濃口醤油		4.5
	砂糖（中双糖）		3.5
	でんぷん		0.7
132	水		6
	冷）豆腐　カット		30
とうふのみそ汁	油揚げ		5
	玉葱		20
	しめじ		7
	中ねぎ		5
	中みそ		7
	甘みそ		6
	だし煮干し		5
205	水		120

Ｂ 22日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	80 精白米（委託）		80
206	牛乳		206
	冷）めばる　角切り		50
あさりの佃煮（中のみ）	清酒		2
	食塩		0.1
	でんぷん		4
	米粉		3
	なたね油		6
	冷）レモン果汁		4
	砂糖（上白糖）		3
75	濃口醤油		2.5
	もやし		40
牛乳　魚のレモンソース	小松菜		20
	人参		7
70	（個）濃口醤油		3
	牛肉　スライス		5
おひたし	冷）大豆水煮		15
	油揚げ		5
	乾）ひじき		2.5
	人参		10
	つきこんにゃく		10
	冷）さやいんげん		5
ひじきと大豆の五目煮	サラダ油		1
	濃口醤油		3.5
	砂糖（上白糖）		2.5
	みりん		0.8
75	湯		15
	（個）あさりの佃煮		8

Ｂ 25日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
さつまいもごはん	精白米（自校）		80
	さつまいも　カット		30
	清酒		1.6
	食塩		0.9
	出し昆布		0.5
114	炒り黒ごま		0.7
206	牛乳		206
牛乳	豚肉　スライス		40
豚肉と野菜の炒め物	生姜		1
	濃口醤油		1
	キャベツ		25
	玉葱		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
112	濃口醤油		1
うずら卵のすまし汁	レト）うずら卵		30
	玉葱		30
	人参		10
	中ねぎ		5
	干ししいたけ（スライス）		1
	濃口醤油		1
	食塩		0.7
	出し昆布		0.5
	だし削り節　鯖抜き		4
212	湯		130

Ｂ 26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）		80
206 牛乳	牛乳		206
肉じゃが	牛肉　スライス		20
	じゃがいも		80
	玉葱		50
	つきこんにゃく		25
	人参		15
	冷）さやいんげん		5
和風サラダ	サラダ油		1
	濃口醤油		4
	砂糖（中双糖）		3
	清酒		3
	食塩		0.1
211	湯		5
小魚の甘酢煮	キャベツ		25
	きゅうり		20
	玉葱		5
	干しわかめ　カット		0.5
61	（個）青じそドレッシング　乳・卵抜き		10
	上乾ちりめん		4
	砂糖（三温糖）		1.2
	食酢		1
	ポン酢		1
8	炒り白ごま		0.4

Ｂ 27日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
60 セルフドッグ（コッペパン）	コッペパン		60
206 牛乳	牛乳		206
30	（個）皮つき組挽ウインナー		幼−小　30
	（個）皮つき組挽ウインナー		中　40
	キャベツ		35
	人参		10
46	ゆで塩		0.5
8	（個）トマトケチャップ		幼−小4　8
	（DP）ケチャップ＆マスタード		小5−中　8
15 牛乳	（個）スティックチーズ		中のみ15
ミネストローネ	ベーコン　スライス		5
	冷）白いんげん豆		15
	玉葱		35
	人参		10
	マカロニ（シエル）		5
	セロリー		2
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	レト）トマト水煮		15
	レト）がらスープ		3
	ぶどう酒　赤		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
213	湯		120

Ｂ 28日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
80 牛乳	精白米（委託）		80
206 牛乳	牛乳		206
ドライカレー	豚肉　ミンチ		20
	牛肉ミンチ		15
	レト）ひきわり大豆		20
	玉葱		50
	人参		15
	ピーマン		5
	レーズン		1
	にんにく		0.5
	生姜		0.3
	サラダ油		0.5
	小麦粉		1
	トマトケチャップ		10
	ウスターソース		3.8
	カレー粉		1.3
	ぶどう酒　赤		1
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
	食塩		0.5
146	こしょう		0.03
切り干し大根のサラダ	きゅうり		10
	切干し大根		5
	人参		7
	缶）ホールコーン		7
	乾）刻み昆布		0.5
40	（個）和風ドレッシング　乳・卵抜き		10
70 ヨーグルト（小・中のみ）	（個）ヨーグルト		小　70
	（個）ヨーグルト		中　100

Ｂ 29日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん	精白米（自校）		70
80	米粒麦　自校		10
206 牛乳	牛乳		206
50 さんまのみぞれ煮	（冷）さんまのみぞれ煮		50
野菜のあえもの	冷）ブロッコリー		30
	缶）ホールコーン		5
45	（個）ゆずかつおドレッシング　乳・卵抜き		10
豚汁	豚肉　スライス		10
	さつまいも　カット		40
	洗いごぼう		7
	つきこんにゃく		7
	人参		5
	もやし		5
	中ねぎ		5
	麦みそ		11
	だし煮干し		4
204	水		110

国分寺・鬼無 1日（金）

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		20
		たけのこ水煮 ホール		10
		人参		10
		冷）むき枝豆		5
		中ねぎ		5
		ごま油		1
		清酒		4
		濃口醤油		4
		砂糖（上白糖）		0.8
	140	食塩		0.6
牛乳	206	牛乳		206
ひじきサラダ		キャベツ		25
		きゅうり		20
		缶）ホールコーン		3
		乾）ひじき		1.5
		セロリー		1
	61	（個）棒々鶏ドレッシング　乳・卵抜き		10
フルーツあえ（小中のみ希少糖入りシロップかけ）		レト）黄桃		20
		レト）パイナップル		15
		レト）みかん		15
		冷）カクテルゼリー		15
		りんご		10
	81	（個）希少糖入りシロップ		6.4

国分寺・鬼無 4日(月)

献立名	食品名		一人当り正味分量
菜ちりめんごはん(麦入り)	精白米(自校)		70
	米粒麦　自校		10
84	菜めしちりめんの素		4
206	牛乳		206
牛乳	鶏肉　胸・皮なし		12
	鶏肉　もも・皮なし		8
高野豆腐のうま煮	清酒		1
	高野豆腐(サイコロ)		12
	玉葱		35
	冷)さやいんげん		7
	人参		10
	しいたけ　スライス		4
	濃口醤油		2.8
	砂糖(三温糖)		2.5
	食塩		0.3
130	湯		35
きゅうりの和え物	きゅうり		25
	切干し大根		3
	人参		7
	乾)刻み昆布		0.5
46	(個)和風ドレッシング　乳・卵抜き		10
冷凍みかん(小中のみ)	80 (冷)みかん		80

国分寺・鬼無 5日(火)

献立名	食品名		一人当り正味分量
80	精白米(委託)		80
ごはん			
206	牛乳		206
牛乳	豚肉　スライス		45
	生姜		0.5
豚肉の梅みそ煮	玉葱		40
	中ねぎ		3
	サラダ油		2
	ねり梅		3.5
	ねり梅　紀州産		3
	砂糖(上白糖)		2.5
	赤みそ		2
	濃口醤油		1.3
	清酒		1
105	炒り白ごま		1.5
粉ふきいも	じゃがいも		60
	人参		5
66	ゆで塩		1.2
	型抜きかまぼこ(小菊)		7
ふしめん汁	玉葱		20
	人参		10
	中ねぎ		5
	ふしめん		5
	濃口醤油		0.6
	食塩		0.7
	だし削り節　鯖抜き		5
193	湯		140

国分寺・鬼無 6日(水)

献立名	食品名		一人当り正味分量
60	コッペパン		60
コッペパン			
206	牛乳		206
牛乳	鶏肉　胸・皮なし		30
	鶏肉　もも・皮なし		20
鶏肉のトマト煮	ベーコン　スライス		5
	冷)白いんげん豆		20
	玉葱		40
	なす		15
	人参		20
	にんにく		1
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	バター		0.5
	レト)トマト水煮		25
	トマトケチャップ		3
	ぶどう酒　赤		1
	砂糖(上白糖)		0.8
	ウスターソース		0.7
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
	食塩		0.4
グリーンサラダ	こしょう		0.05
204	湯		20
梨(小中のみ)	きゅうり		30
	キャベツ		25
65	(個)青じそドレッシング　乳・卵抜き		10
40	梨		40

国分寺・鬼無 7日(木)

献立名	食品名		一人当り正味分量
シーフードカレーピラフ(麦入り)	精白米　自校		70
	米粒麦　自校		10
	冷)あさりむき身		10
	冷)むきえび100-200		10
	冷)いか　短冊		10
	ぶどう酒　白		2
	玉葱		20
	人参		10
	エリンギ		5
	バター		1
	サラダ油		1
	食塩		1
	こしょう		0.03
	カレー粉		0.8
151	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
牛乳	206 牛乳		206
海藻サラダ	乾)海藻ミックス		1
	きゅうり		25
	キャベツ		20
	缶)ホールコーン		5
61	(個)棒々鶏ドレッシング　乳・卵抜き		10
	ベーコン　スライス		5
コンソメスープ	じゃがいも		40
	玉葱		20
	人参		10
	パセリ		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
200	湯		120
ミックスナッツ(中のみ)	15 (個)ミックスナッツ		15

国分寺・鬼無 8日(金)

献立名	食品名		一人当り正味分量
中華どんぶり	精白米(委託)		80
	豚肉　スライス		20
	生姜		2
	濃口醤油		1.5
	清酒		1
	冷)いか　短冊		10
	清酒		1
牛乳	レト)うずら卵		20
	キャベツ		40
さつまいものアーモンドあえ	玉葱		30
	たけのこ水煮 ホール		15
	人参		12
	中ねぎ		7
	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
ミニトマト	でんぷん		1
298	湯		50
206	牛乳		206
	さつまいも皮付きカット(2cm角)		50
	なたね油		4
	砂糖(三温糖)		3
	サラダ油		1
	食酢		1
	湯		1.2
64	アーモンド(刻み)		3.5
25	ミニトマト		25

国分寺・鬼無 11日(月)

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	牛乳		206
スパゲティミートソース	スパゲティ(ハーフ)		35
	ゆで塩		1.3
	牛肉ミンチ		15
	豚肉赤身ミンチ		15
	玉葱		35
	人参		10
	エリンギ		10
	ピーマン		7
	にんにく		0.3
	サラダ油		2
	レト)トマトピューレ		13
	トマトケチャップ		7
	ぶどう酒　赤		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
イタリアンサラダ 159	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		5
70	(個)イタリアンドレッシング　乳・卵抜き		10
アーモンド入りチーズ(中のみ)	(個)アーモンド入りチーズ		15

国分寺・鬼無 12日(火)

献立名	食品名		一人当り正味分量
ひじきごはん(麦入り) 133	精白米(自校)		70
	米粒麦　自校		10
牛乳 206	牛肉　スライス		15
	油揚げ		5
ブロッコリーのごまドレッシングあえ 65	人参		5
	つきこんにゃく(ハーフ)		5
	冷)大豆水煮		10
	冷)むき枝豆		4
	乾)ひじき		1
	サラダ油		0.8
	濃口醤油		3
	清酒		2
	砂糖(上白糖)		1
	食塩		0.7
すまし汁 171	冷)ブロッコリー		20
	キャベツ		30
	缶)ホールコーン		5
	(個)焙煎ごまドレッシング　乳・卵抜き		10
	冷)豆腐　カット		20
	玉葱		20
	中ねぎ		3
	干ししいたけ(スライス)		0.7
	干しわかめ　カット		0.5
	清酒		1
	食塩		0.7
	濃口醤油		0.5
	だし削り節　鯖抜き		5
	水		120

国分寺・鬼無 13日(水)

献立名	食品名		一人当り正味分量
米粉パン 60	米粉パン　丸型		60
牛乳 206	牛乳		206
はものチリソースかけ	冷)はもでん粉付き		50
	なたね油		5
	玉葱		7
	生姜		0.5
	にんにく		0.3
	ごま油		0.6
	トマトケチャップ		3
	砂糖(上白糖)		2
	濃口醤油		0.7
	豆板醤		0.02
	食塩		0.15
	でんぷん		0.3
ゆでキャベツ 80	水		10
	キャベツ		35
	缶)ホールコーン		5
うずら卵とチンゲンサイのスープ 41	ゆで塩		0.5
	ベーコン　スライス		5
	レト)うずら卵		30
	玉葱		20
	人参		10
	チンゲンサイ		8
	サラダ油		0.5
	レト)がらスープ		3
	食塩		0.6
	濃口醤油		0.5
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.3
	ごま油		0.2
	こしょう		0.03
198	湯		120

国分寺・鬼無 14日(木)

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん 80	精白米(委託)		80
牛乳 206	牛乳		206
なす入り麻婆豆腐	冷)豆腐　カット		70
	豚肉　ミンチ		20
	玉葱		35
	なす		20
	なたね油		2
	人参		7
	たけのこ水煮 ホール		10
中華サラダ	チンゲンサイ		10
	干ししいたけ(スライス)		1
	生姜		0.7
	にんにく		0.3
	中ねぎ		3
	ごま油		1
	トマトケチャップ		6
	清酒		3.5
	濃口醤油		3.5
	レト)がらスープ		3
	赤みそ		2
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	砂糖(三温糖)		0.5
	豆板醤		0.25
	食塩		0.15
	でんぷん		2
みかんジュース(小中のみ) 241	湯		40
	もやし		40
	きゅうり		15
	人参		10
	炒り白ごま		1
76	(個)棒々鶏ドレッシング　乳・卵抜き		10
125	(個)みかんジュース		125

国分寺・鬼無 15日(金)

献立名	食品名		一人当り正味分量
ゆかりごはん 92	精白米(自校)		90
	赤じそ粉		2
牛乳 206	牛乳		206
がんもどきとひじきのうま煮	鶏肉　胸・皮なし		12
	鶏肉　もも・皮なし		8
	冷)ひろうす　ミニ		20
	つきこんにゃく		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
	みりん		0.5
じゃがいものみそ汁 132	だし汁		20
	油揚げ		3
	玉葱		20
	じゃがいも		20
	ブナピー		10
	人参		5
	中ねぎ		5
	中みそ		7
	甘みそ		6
	だし煮干し		4
190	水		110

国分寺・鬼無　9月

国分寺・鬼無 19日(火)

献立名	食品名		一人当り正味分量
野菜たっぷりカレーライス	精白米(委託)		80
	豚肉　スライス		20
	じゃがいも		20
	玉葱		35
	かぼちゃ　カット		20
	なす		15
	サラダ油		2
	ズッキーニ		10
	レト)トマト水煮		5
	セロリー		5
	にんにく		0.5
	生姜		0.2
	サラダ油		2
	小麦粉		5
	サラダ油		5
	カレー粉		1.1
	レト)がらスープ		3
	トマトケチャップ		2
	ウスターソース		1.7
	とんかつソース		1
	濃口醤油		1
	チャツネ　450g		1
	ぶどう酒　赤		1
	食塩		1
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
323	湯		85
206	牛乳		206
	キャベツ		30
	きゅうり		20
	缶)夏みかん		15
75	(個)フレンチドレッシング　乳・卵抜き		10
4	小煮干し		4

国分寺・鬼無 20日(水)

献立名	食品名		一人当り正味分量
きなこ揚げパン	コッペパン		60
	なたね油		4
	きな粉		4.5
	砂糖(三温糖)		3
	食塩		0.01
73	紙ナフキン		1
206	牛乳		206
牛乳	冷)ミニウインナー		25
	鶏肉　胸・皮なし		6
	鶏肉　もも・皮なし		4
冬瓜のスープ煮	冷)白いんげん豆		10
	玉葱		45
	ミニ冬瓜		20
	キャベツ		20
	人参		15
小松菜サラダ	パセリ		0.7
	サラダ油		1
	レト)がらスープ		3
	ぶどう酒　白		1
	食塩		0.5
	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
232	湯		80
	もやし		35
	小松菜		20
	きゅうり		15
80	(個)和風ドレッシング　乳・卵抜き		10

国分寺・鬼無 21日(木)

献立名	食品名		一人当り正味分量
萩ごはん(黒米入り)	精白米(自校)		65
	もち米		10
	黒米		3
	冷)むき枝豆		8
	清酒		3
90	食塩		0.9
206	牛乳		206
牛乳	鶏肉　胸・皮なし		15
	鶏肉　もも・皮なし		10
	清酒		1
筑前煮	板こんにゃく		35
	ごぼう斜めカット		25
	洗いれんこん		20
	人参		10
	ごま油		1.5
	濃口醤油		4.5
	砂糖(中双糖)		3.5
	でんぷん		0.7
132	水		6
とうふのみそ汁	冷)豆腐　カット		30
	油揚げ		5
	玉葱		20
	しめじ		7
	中ねぎ		5
	中みそ		7
	甘みそ		6
	だし煮干し		5
205	水		120

国分寺・鬼無 22日(金)

献立名	食品名		一人当り正味分量
80	精白米(委託)		80
206	牛乳		206
	冷)めばる　角切り		50
	清酒		2
	食塩		0.1
	でんぷん		4
	米粉		3
	なたね油		6
	冷)レモン果汁		4
	砂糖(上白糖)		3
75	濃口醤油		2.5
	もやし		40
	小松菜		20
	人参		7
70	(個)濃口醤油		3
	牛肉　スライス		5
	冷)大豆水煮		15
	油揚げ		5
	乾)ひじき		2.5
	人参		10
	つきこんにゃく		10
	冷)さやいんげん		5
	サラダ油		1
	濃口醤油		3.5
	砂糖(上白糖)		2.5
	みりん		0.8
75	湯		15
	(個)あさりの佃煮		8

ごはん　あさりの佃煮(中のみ)　牛乳　魚のレモンソース　おひたし　ひじきと大豆の五目煮

国分寺・鬼無 25日(月)

献立名	食品名		一人当り正味分量
さつまいもごはん	精白米(自校)		80
	さつまいも　カット		30
	清酒		1.6
	食塩		0.9
	出し昆布		0.5
114	炒り黒ごま		0.7
206	牛乳		206
牛乳	豚肉　スライス		40
豚肉と野菜の炒め物	生姜		1
	濃口醤油		1
	キャベツ		25
	玉葱		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
112	濃口醤油		1
うずら卵のすまし汁	レト)うずら卵		30
	玉葱		30
	人参		10
	中ねぎ		5
	干ししいたけ(スライス)		1
	濃口醤油		1
	食塩		0.7
	出し昆布		0.5
	だし削り節　鯖抜き		4
212	湯		130

国分寺・鬼無 26日(火)

献立名	食品名		一人当り正味分量
80	精白米(委託)		80
ごはん			
206	牛乳		206
牛乳	牛肉　スライス		20
肉じゃが	じゃがいも		80
	玉葱		50
	つきこんにゃく		25
	人参		15
	冷)さやいんげん		5
和風サラダ	サラダ油		1
	濃口醤油		4
	砂糖(中双糖)		3
	清酒		3
	食塩		0.1
211	湯		5
小魚の甘酢煮	キャベツ		25
	きゅうり		20
	玉葱		5
	干しわかめ　カット		0.5
61	(個)青じそドレッシング　乳・卵抜き		10
	上乾ちりめん		4
	砂糖(三温糖)		1.2
	食酢		1
	ポン酢		1
8	炒り白ごま		0.4

国分寺・鬼無 27日(水)

献立名	食品名		一人当り正味分量
60	コッペパン		60
セルフドッグ(コッペパン)			
206	牛乳		206
30	(個)皮つき粗挽ウインナー		幼ー小　30
	(個)皮つき粗挽ウインナー		中　40
	キャベツ		35
	人参		10
46	ゆで塩		0.5
	(個)トマトケチャップ		幼-小4　8
8	(DP)ケチャップ＆マスタード		小5-中　8
15	(個)スティックチーズ		中のみ15
牛乳	ベーコン　スライス		5
	冷)白いんげん豆		15
ミネストローネ	玉葱		35
	人参		10
	マカロニ(シエル)		5
	セロリー		2
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	レト)トマト水煮		15
	レト)がらスープ		3
	ぶどう酒　赤		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
213	湯		120

国分寺・鬼無 28日(木)

献立名	食品名		一人当り正味分量
80	精白米(委託)		80
牛乳			
206	牛乳		206
ドライカレー	豚肉　ミンチ		20
	牛肉ミンチ		15
	レト)ひきわり大豆		20
	玉葱		50
	人参		15
	ピーマン		5
	レーズン		1
	にんにく		0.5
	生姜		0.3
	サラダ油		0.5
	小麦粉		1
	トマトケチャップ		10
	ウスターソース		3.8
	カレー粉		1.3
	ぶどう酒　赤		1
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
	食塩		0.5
146	こしょう		0.03
切り干し大根のサラダ	きゅうり		10
	切干し大根		5
	人参		7
	缶)ホールコーン		7
	乾)刻み昆布		0.5
40	(個)和風ドレッシング　乳・卵抜き		10
ヨーグルト(小・中のみ)	70 (個)ヨーグルト		小　70
	(個)ヨーグルト		中　100

国分寺・鬼無 29日(金)

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん	精白米(自校)		70
80	米粒麦　自校		10
206	牛乳		206
牛乳			
50	(冷)さんまのみぞれ煮		50
さんまのみぞれ煮	冷)ブロッコリー		30
	缶)ホールコーン		5
45	(個)ゆずかつおドレッシング　乳・卵抜き		10
野菜のあえもの	豚肉　スライス		10
	さつまいも　カット		40
	洗いごぼう		7
	つきこんにゃく		7
	人参		5
	もやし		5
	中ねぎ		5
	麦みそ		11
	だし煮干し		4
204	水		110

Ｃ１日（金）

献立名		食品名		一人当り正味分量
中華風炊き込みごはん	140	精白米（自校）		80
		焼き豚		20
		たけのこ水煮 ホール		10
		人参		10
		冷）むき枝豆		5
		中ねぎ		5
		ごま油		1
		清酒		4
		濃口醤油		4
		砂糖（上白糖）		0.8
		食塩		0.6
牛乳	206	牛乳		206
ひじきサラダ	61	キャベツ		25
		きゅうり		20
		缶）ホールコーン		3
		乾）ひじき		1.5
		セロリー		1
		（個）棒々鶏ドレッシング　乳・卵抜き		10
フルーツあえ（小中のみ希少糖入りシロップかけ）	81	レト）黄桃		20
		レト）パイナップル		15
		レト）みかん		15
		冷）カクテルゼリー		15
		りんご		10
		（個）希少糖入りシロップ		6.4

Ｃ４日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん 80	精白米（委託）		80
牛乳 206	牛乳		206
さばの煮付け 50	（冷）さばの煮付け		幼 40
	（冷）さばの煮付け		小 50
	（冷）さばの煮付け		中 70
野菜のあえもの 73	もやし		20
	きゅうり		25
	人参		7
	乾）切り干し大根		3
	炒り白ごま		1
	（個）青じそドレッシング　乳・卵抜き		10
なすとそうめんのみそ汁 183	なす		15
	乾）そうめん		3
	玉葱		20
	油揚げ		5
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	甘みそ		5
	だし煮干し		4
	水		120
ひじきのり（小・中のみ） 10			
	（袋）ひじきのり		10

Ｃ５日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
菜ちりめんごはん（麦入り） 84	精白米（自校）		70
	米粒麦　自校		10
	菜めしちりめんの素		4
牛乳 206	牛乳		206
高野豆腐のうま煮 130	鶏肉　胸・皮なし		12
	鶏肉　もも・皮なし		8
	清酒		1
	高野豆腐（サイコロ）		12
	玉葱		35
	冷）さやいんげん		7
	人参		10
	しいたけ　スライス		4
	濃口醤油		2.8
	砂糖（三温糖）		2.5
	食塩		0.3
	湯		35
きゅうりの和え物 46	きゅうり		25
	切干し大根		3
	人参		7
	乾）刻み昆布		0.5
	（個）和風ドレッシング　乳・卵抜き		10
冷凍みかん（小中のみ） 80	（冷）みかん		80

Ｃ６日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん 80	精白米（委託）		80
牛乳 206	牛乳		206
豚肉の梅みそ煮 105	豚肉　スライス		45
	生姜		0.5
	玉葱		40
	中ねぎ		3
	サラダ油		2
	ねり梅		3.5
	ねり梅　紀州産		3
	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		1.5
粉ふきいも 66	じゃがいも		60
	人参		5
	ゆで塩		1.2
	型抜きかまぼこ（小菊）		7
	玉葱		20
	人参		10
	中ねぎ		5
	ふしめん		5
	濃口醤油		0.6
	食塩		0.7
	だし削り節　鯖抜き		5
ふしめん汁 193	湯		140

Ｃ７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
牛乳 206	牛乳		206
鶏肉のトマト煮	鶏肉　胸・皮なし		30
	鶏肉　もも・皮なし		20
	ベーコン　スライス		5
	冷）白いんげん豆		20
	玉葱		40
	なす		15
	人参		20
	にんにく		1
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	バター		0.5
	レト）トマト水煮		25
	トマトケチャップ		3
	ぶどう酒　赤		1
	砂糖（上白糖）		0.8
	ウスターソース		0.7
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
	食塩		0.4
	こしょう		0.05
	湯		20
グリーンサラダ 65	きゅうり		30
	キャベツ		25
	（個）青じそドレッシング　乳・卵抜き		10
梨（小中のみ） 40	梨		40

Ｃ８日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
シーフードカレーピラフ（麦入り） 151	精白米　自校		70
	米粒麦　自校		10
	冷）あさりむき身		10
	冷）むきえび100-200		10
	冷）いか　短冊		10
	ぶどう酒　白		2
	玉葱		20
	人参		10
	エリンギ		5
	バター		1
	サラダ油		1
	食塩		1
	こしょう		0.03
	カレー粉		0.8
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
牛乳 206	牛乳		206
海藻サラダ 61	乾）海藻ミックス		1
	きゅうり		25
	キャベツ		20
	缶）ホールコーン		5
	（個）棒々鶏ドレッシング　乳・卵抜き		10
コンソメスープ 200	ベーコン　スライス		5
	じゃがいも		40
	玉葱		20
	人参		10
	パセリ		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
ミックスナッツ（中のみ） 15	（個）ミックスナッツ		15

Ｃ 11日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
中華どんぶり	精白米（委託）		80
	豚肉　スライス		20
	生姜		2
	濃口醤油		1.5
	清酒		1
	冷）いか　短冊		10
	清酒		1
	レト）うずら卵		20
	キャベツ		40
	玉葱		30
	たけのこ水煮 ホール		15
	人参		12
	中ねぎ		7
	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
	でんぷん		1
298	湯		50
206	牛乳		206
	さつまいも皮付きカット（2cm角）		50
	なたね油		4
	砂糖（三温糖）		3
	サラダ油		1
	食酢		1
	湯		1.2
64	アーモンド（刻み）		3.5
25	ミニトマト		25

さつまいものアーモンドあえ　牛乳　ミニトマト

Ｃ 12日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
小型コッペパン（袋入り）	コッペパン		幼・小1　30
	コッペパン		小2-6　40
	コッペパン		中　50
牛乳	牛乳		206
スパゲティミートソース	スパゲティ（ハーフ）		35
	ゆで塩		1.3
	牛肉ミンチ		15
	豚肉赤身ミンチ		15
	玉葱		35
	人参		10
	エリンギ		10
	ピーマン		7
	にんにく		0.3
	サラダ油		2
	レト）トマトピューレ		13
	トマトケチャップ		7
	ぶどう酒　赤		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
イタリアンサラダ	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		5
	（個）イタリアンドレッシング　乳・卵抜き		10
アーモンド入りチーズ（中のみ）	（個）アーモンド入りチーズ		15

Ｃ 13日（水）

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
	油揚げ		5
	人参		5
	つきこんにゃく（ハーフ）		5
	冷）大豆水煮		10
	冷）むき枝豆		4
	乾）ひじき		1
	サラダ油		0.8
	濃口醤油		3
	清酒		2
	砂糖（上白糖）		1
133	食塩		0.7
206	牛乳		206
ブロッコリーのごまドレッシングあえ	冷）ブロッコリー		20
	キャベツ		30
	缶）ホールコーン		5
65	（個）焙煎ごまドレッシング　乳・卵抜き		10
すまし汁	冷）豆腐　カット		20
	玉葱		20
	中ねぎ		3
	干ししいたけ（スライス）		0.7
	干しわかめ　カット		0.5
	清酒		1
	食塩		0.7
	濃口醤油		0.5
	だし削り節　鯖抜き		5
171	水		120

Ｃ 14日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
60	米粉パン　丸型		60
206	牛乳		206
はものチリソースかけ	冷）はもでん粉付き		50
	なたね油		5
	玉葱		7
	生姜		0.5
	にんにく		0.3
	ごま油		0.6
	トマトケチャップ		3
	砂糖（上白糖）		2
	濃口醤油		0.7
	豆板醤		0.02
	食塩		0.15
	でんぷん		0.3
80	水		10
ゆでキャベツ	キャベツ		35
	缶）ホールコーン		5
41	ゆで塩		0.5
うずら卵とチンゲンサイのスープ	ベーコン　スライス		5
	レト）うずら卵		30
	玉葱		20
	人参		10
	チンゲンサイ		8
	サラダ油		0.5
	レト）がらスープ		3
	食塩		0.6
	濃口醤油		0.5
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.3
	ごま油		0.2
	こしょう		0.03
198	湯		120

Ｃ 15日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
80	精白米（委託）		80
206	牛乳		206
牛乳	冷）豆腐　カット		70
	豚肉　ミンチ		20
	玉葱		35
	なす		20
	なたね油		2
	人参		7
	たけのこ水煮 ホール		10
	チンゲンサイ		10
	干ししいたけ（スライス）		1
	生姜		0.7
	にんにく		0.3
	中ねぎ		3
	ごま油		1
	トマトケチャップ		6
	清酒		3.5
	濃口醤油		3.5
	レト）がらスープ		3
	赤みそ		2
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	砂糖（三温糖）		0.5
	豆板醤		0.25
	食塩		0.15
	でんぷん		2
241	湯		40
みかんジュース（小中のみ）	もやし		40
	きゅうり		15
	人参		10
	炒り白ごま		1
76	（個）棒々鶏ドレッシング　乳・卵抜き		10
125	（個）みかんジュース		125

ごはん　牛乳　なす入り麻婆豆腐　中華サラダ　みかんジュース（小中のみ）

Ｃ 19日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ゆかりごはん	精白米（自校）		90
92	赤じそ粉		2
206	牛乳		206
牛乳	鶏肉　胸・皮なし		12
	鶏肉　もも・皮なし		8
がんもどきとひじきのうま煮	冷）ひろうす　ミニ		20
	つきこんにゃく		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
	みりん		0.5
132	だし汁		20
じゃがいものみそ汁	油揚げ		3
	玉葱		20
	じゃがいも		20
	ブナピー		10
	人参		5
	中ねぎ		5
	中みそ		7
	甘みそ		6
	だし煮干し		4
190	水		110

Ｃ 20日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
野菜たっぷりカレーライス	精白米（委託）		80
	豚肉　スライス		20
	じゃがいも		20
	玉葱		35
	かぼちゃ　カット		20
	なす		15
	サラダ油		2
	ズッキーニ		10
	レト）トマト水煮		5
	セロリー		5
	にんにく		0.5
	生姜		0.2
	サラダ油		2
	小麦粉		5
	サラダ油		5
	カレー粉		1.1
	レト）がらスープ		3
	トマトケチャップ		2
	ウスターソース		1.7
	とんかつソース		1
	濃口醤油		1
	チャツネ　450g		1
	ぶどう酒　赤		1
	食塩		1
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
323	湯		85
206	牛乳		206
フレンチサラダ	キャベツ		30
	きゅうり		20
	缶）夏みかん		15
75	（個）フレンチドレッシング　乳・卵抜き		10
4	小煮干し		4
小煮干し（小中のみ）			

Ｃ 21日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
きなこ揚げパン	コッペパン		60
	なたね油		4
	きな粉		4.5
	砂糖（三温糖）		3
	食塩		0.01
73	紙ナフキン		1
206	牛乳		206
牛乳	冷）ミニウインナー		25
	鶏肉　胸・皮なし		6
	鶏肉　もも・皮なし		4
冬瓜のスープ煮	冷）白いんげん豆		10
	玉葱		45
	ミニ冬瓜		20
	キャベツ		20
	人参		15
	パセリ		0.7
	サラダ油		1
	レト）がらスープ		3
	ぶどう酒　白		1
	食塩		0.5
	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
232	湯		80
小松菜サラダ	もやし		35
	小松菜		20
	きゅうり		15
80	（個）和風ドレッシング　乳・卵抜き		10

Ｃ 22日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
萩ごはん（黒米入り）	精白米（自校）		65
	もち米		10
	黒米		3
	冷）むき枝豆		8
	清酒		3
90	食塩		0.9
206	牛乳		206
牛乳	鶏肉　胸・皮なし		15
	鶏肉　もも・皮なし		10
筑前煮	清酒		1
	板こんにゃく		35
	ごぼう斜めカット		25
	洗いれんこん		20
	人参		10
	ごま油		1.5
	濃口醤油		4.5
	砂糖（中双糖）		3.5
	でんぷん		0.7
132	水		6
とうふのみそ汁	冷）豆腐　カット		30
	油揚げ		5
	玉葱		20
	しめじ		7
	中ねぎ		5
	中みそ		7
	甘みそ		6
	だし煮干し		5
205	水		120

Ｃ 25日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米（委託）		80
あさりの佃煮（中のみ）	牛乳		206
	冷）めばる　角切り		50
	清酒		2
	食塩		0.1
	でんぷん		4
	米粉		3
	なたね油		6
	冷）レモン果汁		4
	砂糖（上白糖）		3
	濃口醤油		2.5
牛乳	もやし		40
	小松菜		20
	人参		7
魚のレモンソース	（個）濃口醤油		3
	牛肉　スライス		5
	冷）大豆水煮		15
	油揚げ		5
おひたし	乾）ひじき		2.5
	人参		10
	つきこんにゃく		10
	冷）さやいんげん		5
	サラダ油		1
ひじきと大豆の五目煮	濃口醤油		3.5
	砂糖（上白糖）		2.5
	みりん		0.8
	湯		15
	（個）あさりの佃煮		8

Ｃ 26日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
さつまいもごはん	精白米（自校）		80
	さつまいも　カット		30
	清酒		1.6
	食塩		0.9
	出し昆布		0.5
	炒り黒ごま		0.7
牛乳	牛乳		206
豚肉と野菜の炒め物	豚肉　スライス		40
	生姜		1
	濃口醤油		1
	キャベツ		25
	玉葱		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
うずら卵のすまし汁	濃口醤油		1
	レト）うずら卵		30
	玉葱		30
	人参		10
	中ねぎ		5
	干ししいたけ（スライス）		1
	濃口醤油		1
	食塩		0.7
	出し昆布		0.5
	だし削り節　鯖抜き		4
	湯		130

Ｃ 27日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米（委託）		80
牛乳	牛乳		206
肉じゃが	牛肉　スライス		20
	じゃがいも		80
	玉葱		50
	つきこんにゃく		25
	人参		15
	冷）さやいんげん		5
	サラダ油		1
	濃口醤油		4
	砂糖（中双糖）		3
	清酒		3
	食塩		0.1
和風サラダ	湯		5
小魚の甘酢煮	キャベツ		25
	きゅうり		20
	玉葱		5
	干しわかめ　カット		0.5
	（個）青じそドレッシング　乳・卵抜き		10
	上乾ちりめん		4
	砂糖（三温糖）		1.2
	食酢		1
	ポン酢		1
	炒り白ごま		0.4

Ｃ 28日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
セルフドッグ（コッペパン）	コッペパン		60
牛乳	牛乳		206
	（個）皮つき粗挽ウインナー		幼-小　30
	（個）皮つき粗挽ウインナー		中　40
	キャベツ		35
	人参		10
	ゆで塩		0.5
	（個）トマトケチャップ		幼-小4　8
	（DP）ケチャップ＆マスタード		小5-中　8
ミネストローネ	（個）スティックチーズ		中のみ15
	ベーコン　スライス		5
	冷）白いんげん豆		15
	玉葱		35
	人参		10
	マカロニ（シエル）		5
	セロリー		2
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	レト）トマト水煮		15
	レト）がらスープ		3
	ぶどう酒　赤		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

Ｃ 29日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
牛乳	精白米（委託）		80
ドライカレー	牛乳		206
	豚肉　ミンチ		20
	牛肉ミンチ		15
	レト）ひきわり大豆		20
	玉葱		50
	人参		15
	ピーマン		5
	レーズン		1
	にんにく		0.5
	生姜		0.3
	サラダ油		0.5
	小麦粉		1
	トマトケチャップ		10
	ウスターソース		3.8
	カレー粉		1.3
	ぶどう酒　赤		1
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
	食塩		0.5
切り干し大根のサラダ	こしょう		0.03
	きゅうり		10
	切干し大根		5
	人参		7
	缶）ホールコーン		7
	乾）刻み昆布		0.5
	（個）和風ドレッシング　乳・卵抜き		10
ヨーグルト（小・中のみ）	（個）ヨーグルト		小　70
	（個）ヨーグルト		中　100

Ｄ１日（金）

献立名		食品名		一人当り正味分量
中華風炊き込みごはん		無洗米　自校		80
		焼き豚		20
		たけのこ水煮 ホール		10
		人参		10
		冷）むき枝豆		5
		中ねぎ		5
		ごま油		1
		清酒		4
		濃口醤油		4
		砂糖（上白糖）		0.8
	140	食塩		0.6
牛乳				
	206	牛乳		206
ひじきサラダ				
		キャベツ		25
		きゅうり		20
		缶）ホールコーン		3
		乾）ひじき		1.5
		セロリー		1
	61	（個）棒々鶏ドレッシング　乳・卵抜き		10
フルーツあえ（小中のみ希少糖入りシロップかけ）				
		レト）黄桃		20
		レト）パイナップル		15
		レト）みかん		15
		冷）カクテルゼリー		15
		りんご		10
	81	（個）希少糖入りシロップ		6.4

Ｄ４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
ポークビーンズ	豚肉　スライス		25
	ベーコン　スライス		5
	冷）大豆水煮		35
	じゃがいも		45
	玉葱		40
	人参		10
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	バター		0.5
	レト）トマトピューレ		6
	トマトケチャップ		3
野菜とまぐろのソテー 215	砂糖（上白糖）		1.2
	ぶどう酒　赤		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
	（レト）まぐろ油漬		15
	清酒		1
	キャベツ		35
	にんじん		10
	エリンギ		10
	缶）ホールコーン		8
	サラダ油		1
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.2
	食塩		0.3
ブルーベリージャム（小中のみ） 81	こしょう		0.05
	（袋）ブルーベリージャム　食物繊維強化		15

Ｄ５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）		80
牛乳 206	牛乳		206
さばの煮付け 50	（冷）さばの煮付け		幼　40
	（冷）さばの煮付け		小　50
	（冷）さばの煮付け		中　70
野菜のあえもの	もやし		20
	きゅうり		25
	人参		7
	乾）切り干し大根		3
	炒り白ごま		1
	（個）青じそドレッシング　乳・卵抜き		10
なすとそうめんのみそ汁 73	なす		15
	乾）そうめん		3
	玉葱		20
	油揚げ		5
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	甘みそ		5
	だし煮干し		4
	水		120
ひじきのり（小・中のみ） 10	（袋）ひじきのり		10

Ｄ６日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
菜ちりめんごはん（麦入り） 84	無洗米　自校		70
	米粒麦　自校		10
	菜めしちりめんの素		4
牛乳 206	牛乳		206
高野豆腐のうま煮 130	鶏肉　胸・皮なし		12
	鶏肉　もも・皮なし		8
	清酒		1
	高野豆腐（サイコロ）		12
	玉葱		35
	冷）さやいんげん		7
	人参		10
	しいたけ　スライス		4
	濃口醤油		2.8
	砂糖（三温糖）		2.5
	食塩		0.3
	湯		35
きゅうりの和え物 46	きゅうり		25
	切干し大根		3
	人参		7
	乾）刻み昆布		0.5
	（個）和風ドレッシング　乳・卵抜き		10
冷凍みかん（小中のみ） 80	（冷）みかん		80

Ｄ７日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん 80	精白米（委託）		80
牛乳 206	牛乳		206
豚肉の梅みそ煮 105	豚肉　スライス		45
	生姜		0.5
	玉葱		40
	中ねぎ		3
	サラダ油		2
	ねり梅		3.5
	ねり梅　紀州産		3
	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		1.5
粉ふきいも 66	じゃがいも		60
	人参		5
	ゆで塩		1.2
	型抜きかまぼこ（小菊）		7
ふしめん汁 193	玉葱		20
	人参		10
	中ねぎ		5
	ふしめん		5
	濃口醤油		0.6
	食塩		0.7
	だし削り節　鯖抜き		5
	湯		140

Ｄ８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	牛乳		206
鶏肉のトマト煮	鶏肉　胸・皮なし		30
	鶏肉　もも・皮なし		20
	ベーコン　スライス		5
	冷）白いんげん豆		20
	玉葱		40
	なす		15
	人参		20
	にんにく		1
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	バター		0.5
	レト）トマト水煮		25
	トマトケチャップ		3
	ぶどう酒　赤		1
グリーンサラダ	砂糖（上白糖）		0.8
	ウスターソース		0.7
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
	食塩		0.4
	こしょう		0.05
	湯		20
梨（小中のみ） 204	きゅうり		30
	キャベツ		25
	（個）青じそドレッシング　乳・卵抜き		10
	梨		40

Ｄ11日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
シーフードカレーピラフ（麦入り）	無洗米　自校		70
	米粒麦　自校		10
	冷）あさりむき身		10
	冷）むきえび100-200		10
	冷）いか　短冊		10
	ぶどう酒　白		2
	玉葱		20
	人参		10
	エリンギ		5
	バター		1
	サラダ油		1
	食塩		1
	こしょう		0.03
	カレー粉		0.8
151	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
206	牛乳		206
海藻サラダ	乾）海藻ミックス		1
	きゅうり		25
	キャベツ		20
	缶）ホールコーン		5
61	（個）棒々鶏ドレッシング　乳・卵抜き		10
コンソメスープ	ベーコン　スライス		5
	じゃがいも		40
	玉葱		20
	人参		10
	パセリ		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
200	湯		120
ミックスナッツ（中のみ） 15	（個）ミックスナッツ		15

Ｄ12日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
中華どんぶり	精白米（委託）		80
	豚肉　スライス		20
	生姜		2
	濃口醤油		1.5
	清酒		1
	冷）いか　短冊		10
	清酒		1
	レト）うずら卵		20
	キャベツ		40
	玉葱		30
	たけのこ水煮 ホール		15
	人参		12
	中ねぎ		7
	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
	でんぷん		1
298	湯		50
206	牛乳		206
	さつまいも皮付きカット（2cm角）		50
	なたね油		4
	砂糖（三温糖）		3
	サラダ油		1
	食酢		1
	湯		1.2
64	アーモンド（刻み）		3.5
25	ミニトマト		25

Ｄ13日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
小型コッペパン（袋入り）	コッペパン		幼・小1　30
	コッペパン		小2-6　40
	コッペパン		中　50
	牛乳		206
スパゲティミートソース	スパゲティ（ハーフ）		35
	ゆで塩		1.3
	牛肉ミンチ		15
	豚肉赤身ミンチ		15
	玉葱		35
	人参		10
	エリンギ		10
	ピーマン		7
	にんにく		0.3
	サラダ油		2
	レト）トマトピューレ		13
	トマトケチャップ		7
	ぶどう酒　赤		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
イタリアンサラダ	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		5
	（個）イタリアンドレッシング　乳・卵抜き		10
アーモンド入りチーズ（中のみ）	（個）アーモンド入りチーズ		15

Ｄ14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）	無洗米　自校		70
	米粒麦　自校		10
	牛肉　スライス		15
	油揚げ		5
	人参		5
	つきこんにゃく（ハーフ）		5
	冷）大豆水煮		10
	冷）むき枝豆		4
	乾）ひじき		1
	サラダ油		0.8
	濃口醤油		3
	清酒		2
	砂糖（上白糖）		1
133	食塩		0.7
牛乳	206		206
ブロッコリーのごまドレッシングあえ	冷）ブロッコリー		20
	キャベツ		30
	缶）ホールコーン		5
65	（個）焼煎ごまドレッシング　乳・卵抜き		10
	冷）豆腐　カット		20
	玉葱		20
	中ねぎ		3
	干ししいたけ（スライス）		0.7
	干しわかめ　カット		0.5
	清酒		1
	食塩		0.7
	濃口醤油		0.5
	だし削り節　鯖抜き		5
すまし汁 171	水		120

Ｄ15日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
米粉パン 60	米粉パン　丸型		60
牛乳 206	牛乳		206
はものチリソースかけ	冷）はもでん粉付き		50
	なたね油		5
	玉葱		7
	生姜		0.5
	にんにく		0.3
	ごま油		0.6
	トマトケチャップ		3
	砂糖（上白糖）		2
	濃口醤油		0.7
	豆板醤		0.02
	食塩		0.15
	でんぷん		0.3
80	水		10
ゆでキャベツ	キャベツ		35
	缶）ホールコーン		5
41	ゆで塩		0.5
うずら卵とチンゲンサイのスープ	ベーコン　スライス		5
	レト）うずら卵		30
	玉葱		20
	人参		10
	チンゲンサイ		8
	サラダ油		0.5
	レト）がらスープ		3
	食塩		0.6
	濃口醤油		0.5
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.3
	ごま油		0.2
	こしょう		0.03
198	湯		120

Ｄ９月

Ｄ 19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）		80
牛乳 206	牛乳		206
なす入り麻婆豆腐	冷）豆腐　カット		70
	豚肉　ミンチ		20
	玉葱		35
	なす		20
	なたね油		2
	人参		7
	たけのこ水煮 ホール		10
	チンゲンサイ		10
	干ししいたけ（スライス）		1
	生姜		0.7
	にんにく		0.3
	中ねぎ		3
	ごま油		1
	トマトケチャップ		6
	清酒		3.5
	濃口醤油		3.5
	レト）がらスープ		3
	赤みそ		2
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	砂糖（三温糖）		0.5
	豆板醤		0.25
	食塩		0.15
	でんぷん		2
中華サラダ 241	湯		40
	もやし		40
	きゅうり		15
	人参		10
	炒り白ごま		1
	（個）棒々鶏ドレッシング　乳・卵抜き 76		10
みかんジュース（小中のみ）	（個）みかんジュース 125		125

Ｄ 20日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ゆかりごはん 92	無洗米　自校		90
	赤じそ粉		2
牛乳 206	牛乳		206
がんもどきとひじきのうま煮	鶏肉　胸・皮なし		12
	鶏肉　もも・皮なし		8
	冷）ひろうす　ミニ		20
	つきこんにゃく		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
	みりん		0.5
じゃがいものみそ汁 132	だし汁		20
	油揚げ		3
	玉葱		20
	じゃがいも		20
	ブナピー		10
	人参		5
	中ねぎ		5
	中みそ		7
	甘みそ		6
	だし煮干し		4
	水 190		110

Ｄ 21日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
野菜たっぷりカレーライス	精白米（委託）		80
	豚肉　スライス		20
	じゃがいも		20
	玉葱		35
	かぼちゃ　カット		20
	なす		15
	サラダ油		2
	ズッキーニ		10
	レト）トマト水煮		5
	セロリー		5
	にんにく		0.5
	生姜		0.2
	サラダ油		2
	小麦粉		5
	サラダ油		5
	カレー粉		1.1
	レト）がらスープ		3
	トマトケチャップ		2
	ウスターソース		1.7
	とんかつソース		1
	濃口醤油		1
	チャツネ　450g		1
	ぶどう酒　赤		1
	食塩		1
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
牛乳	湯 323		85
フレンチサラダ	牛乳 206		206
	キャベツ		30
	きゅうり		20
	缶）夏みかん		15
	（個）フレンチドレッシング　乳・卵抜き 75		10
小煮干し（小中のみ）	小煮干し 4		4

Ｄ 22日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
きなこ揚げパン	コッペパン		60
	なたね油		4
	きな粉		4.5
	砂糖（三温糖）		3
	食塩		0.01
	紙ナフキン 73		1
牛乳 206	牛乳		206
冬瓜のスープ煮	冷）ミニウインナー		25
	鶏肉　胸・皮なし		6
	鶏肉　もも・皮なし		4
	冷）白いんげん豆		10
	玉葱		45
	ミニ冬瓜		20
	キャベツ		20
	人参		15
	パセリ		0.7
	サラダ油		1
	レト）がらスープ		3
	ぶどう酒　白		1
	食塩		0.5
	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
小松菜サラダ	湯 232		80
	もやし		35
	小松菜		20
	きゅうり		15
	（個）和風ドレッシング　乳・卵抜き 80		10

D 25日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
萩ごはん（黒米入り）	無洗米　自校		65
	もち米		10
	黒米		3
	冷）むき枝豆		8
	清酒		3
90	食塩		0.9
206	牛乳		206
牛乳	鶏肉　胸・皮なし		15
	鶏肉　もも・皮なし		10
筑前煮	清酒		1
	板こんにゃく		35
	ごぼう斜めカット		25
	洗いれんこん		20
	人参		10
	ごま油		1.5
	濃口醤油		4.5
	砂糖（中双糖）		3.5
	でんぷん		0.7
132	水		6
とうふのみそ汁	冷）豆腐　カット		30
	油揚げ		5
	玉葱		20
	しめじ		7
	中ねぎ		5
	中みそ		7
	甘みそ		6
	だし煮干し		5
205	水		120

D 26日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
80	精白米（委託）		80
206	牛乳		206
	冷）めばる　角切り		50
	清酒		2
	食塩		0.1
	でんぷん		4
	米粉		3
	なたね油		6
	冷）レモン果汁		4
	砂糖（上白糖）		3
75	濃口醤油		2.5
	もやし		40
	小松菜		20
	人参		7
70	（個）濃口醤油		3
	牛肉　スライス		5
	冷）大豆水煮		15
	油揚げ		5
	乾）ひじき		2.5
	人参		10
	つきこんにゃく		10
	冷）さやいんげん		5
	サラダ油		1
	濃口醤油		3.5
	砂糖（上白糖）		2.5
	みりん		0.8
75	湯		15
	（個）あさりの佃煮		8

D 27日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
	無洗米　自校		80
	さつまいも　カット		30
	清酒		1.6
	食塩		0.9
	出し昆布		0.5
114	炒り黒ごま		0.7
206	牛乳		206
	豚肉　スライス		40
	生姜		1
	濃口醤油		1
	キャベツ		25
	玉葱		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
112	濃口醤油		1
	レト）うずら卵		30
	玉葱		30
	人参		10
	中ねぎ		5
	干ししいたけ（スライス）		1
	濃口醤油		1
	食塩		0.7
	出し昆布		0.5
	だし削り節　鯖抜き		4
212	湯		130

D 28日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
80	精白米（委託）		80
206	牛乳		206
	牛肉　スライス		20
	じゃがいも		80
	玉葱		50
	つきこんにゃく		25
	人参		15
	冷）さやいんげん		5
	サラダ油		1
	濃口醤油		4
	砂糖（中双糖）		3
	清酒		3
	食塩		0.1
211	湯		5
	キャベツ		25
	きゅうり		20
	玉葱		5
	干しわかめ　カット		0.5
61	（個）青じそドレッシング　乳・卵抜き		10
	上乾ちりめん		4
	砂糖（三温糖）		1.2
	食酢		1
	ポン酢		1
8	炒り白ごま		0.4

D 29日（金）

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
	（個）皮つき粗挽ウインナー		幼-小　30
30	（個）皮つき粗挽ウインナー		中　40
	キャベツ		35
	人参		10
46	ゆで塩		0.5
	（個）トマトケチャップ		幼-小4　8
8	（DP）ケチャップ＆マスタード		小5-中　8
15	（個）スティックチーズ		中のみ15
	ベーコン　スライス		5
	冷）白いんげん豆		15
	玉葱		35
	人参		10
	マカロニ（シエル）		5
	セロリー		2
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	レト）トマト水煮		15
	レト）がらスープ		3
	ぶどう酒　赤		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
213	湯		120