

E 1日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
牛乳	80 精白米(自校)	80
カレーライス	206 牛乳	206
海藻サラダ		
252	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	湯	90
	56	太もやし
きゅうり		20
人参		5
乾)海藻ミックス		0.5
棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き		5.5

E 4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
	豚肉赤身ミンチ	15
焼 き 豆 腐 の み そ そ ぼ ろ 煮	冷)焼き豆腐 カット	60
	皮むき玉葱	40
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	おろし生姜	0.3
	おろしにんにく	0.2
	ごま油	1
	赤みそ	5
	清酒	3
	濃口醤油	2
	砂糖(三温糖)	2
	一味	0.01
	でんぶん	0.5
	湯	20
	根 菜 サ ラ ダ ¹⁶⁹	レト)ごぼうサラダ
れんこんカット		20
ひ じ き の り ⁵⁵	人参	5
	(個)ひじきのり	10

E 5日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
コ ッ ペ ン ⁶⁰	コッペンパン	60	
	牛乳	206	
牛 乳 ²⁰⁶	鶏肉 もも・皮つき	小 50	
	鶏肉 もも・皮つき	中 70	
	清酒	1	
	食塩	0.2	
	こしょう	0.07	
	マーマレード 調理用	5	
	清酒	1.3	
	濃口醤油	1.3	
	みりん	1.3	
	でんぶん	0.4	
	湯	4	
	鶏 肉 の マ ー マ レ ー ド ⁶⁵	キャベツ	30
		人参	7
		レト)ホールコーン	5
		イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	5.5
		ベーコン スライス	5
皮むき玉葱		20	
人参		10	
じゃがいも カット		25	
セロリー		2	
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		120	
イ タ リ ア ン サ ラ ダ ⁴⁸	コンソメスープ	187	

E 6日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小 型 パ ン ⁶⁵	パン	50
	ドライパン(5mm角)パン用	15
パ ン ²⁰⁶	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.3
	(レト)まぐる油漬	15
	ベーコン スライス	5
	皮むき玉葱	30
	エリンギ	8
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	乾)長ひじき	2
	バター	1
	濃口醤油	1.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	サラダ油	0.5
	ひ じ き ス パ ゲ テ イ ¹¹⁰	夏 み か ん サ ラ ダ ⁵⁸
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

E 7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	牛肉 角切り	30	
	キャベツ	35	
	皮むき玉葱	35	
	人参	10	
	ピーマン	7	
	おろしにんにく	1	
	ごま油	1	
	濃口醤油	3.5	
	砂糖(三温糖)	1.5	
	一味	0.01	
	牛 肉 と 野 菜 の 炒 め 物 ¹²⁴	皮むき玉葱	25
		人参	10
		干しわかめ カット	0.8
		乾)こんにゃく寒天	1
		炒り白ごま	1
		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		0.8	
食塩		0.5	
こしょう		0.03	
湯		120	
わ か め ス ー プ ¹⁶³		(冷)みかん	80
		冷 凍 み か ん ⁸⁰	80

E 8日(金)

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	
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206	
	鶏肉 胸・皮なし	15	
	鶏肉 もも・皮なし	10	
	清酒	1	
	里いもカット(2cm角)	60	
	波型こんにゃく	20	
	人参	10	
	冷)さやいんげん	10	
	サラダ油	1.5	
	濃口醤油	3.5	
	砂糖(中双糖)	2	
	清酒	1	
	だし削り節 鯖抜き	1	
	湯	10	
	さ と い も と 鶏 肉 の う ま 煮 ¹⁴⁵	きゅうり	15
		人参	5
切干し大根		5	
レト)ホールコーン		5	
乾)刻み昆布		0.5	
濃口醤油 和え物用		2	
ゆず酢		1.5	
砂糖(上白糖)		1	
炒り白ごま		1.2	
切 り 干 し 大 根 の ゆ ず 香 和 え ³⁶			

E 11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
牛乳 ⁵⁰	(冷)いわし梅醤油煮	50
いわしの梅 じょうゆ煮	太もやし	30
	小松菜	15
おなか あえ	人参	5
	濃口醤油 和え物用	2
豆腐のみ そ汁 ¹⁸²	ボン酢	1
	花かつお 碎片	0.8
	冷)豆腐 カット	30
	皮むき玉葱	15
	人参	7
	干しわかめ カット	0.2
	中ねぎ	5
	甘みそ	5
	中みそ	7
	だし煮干し	3
	水	110

E 12日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
みかん パン ⁸⁴	みかんパン・丸型	60
	みかんペースト(パン用)	18
牛乳 ²⁰⁶	砂糖(上白糖) パン用	6
	牛乳	206
牛乳 ⁵¹	豚肉赤身ミンチ	15
	冷)白いんげん豆	25
チリ コン カー ン ¹⁹⁷	皮むき玉葱	45
	じゃがいも カット	50
ブロッ コリー のサ ラダ ⁵¹	人参	10
	レト)トマト水煮	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	6
	砂糖(中双糖)	1.6
	ウスターソース	1.4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.5
	チリパウダー	0.1
	湯	30
	冷)ブロッコリー	40
	レト)ホールコーン	5
	すりおろしオニオンドレッシング 乳・卵抜き	6

E 13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
牛乳	豚肉赤身ミンチ	20
	清酒	1
なす 入り マー ボー 豆腐	冷)豆腐 カット	65
	皮むき玉葱	40
中華 サラ ダ ⁴	なす	10
	人参	10
ぶ どう	たけのこ水煮 ホール	10
	冷)むき枝豆	5
	おろし生姜	1
	おろしにんにく	0.8
	トマトケチャップ	1
	濃口醤油	3.5
	レト)がらスープ	3
	赤みそ	2.5
	清酒	1
	砂糖(三温糖)	1
	中華スープ(ねり状)	0.4
	食塩	0.15
	豆板醤	0.15
	ごま油	0.1
	でんぷん	2
	湯	30
	太もやし	30
	きゅうり	15
	人参	5
	中華ドレッシング 乳・卵抜き	5.5
	(袋)ぶどう	30

E 14日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペ パン ²⁰⁶	コッペパン	60
	牛乳	206
牛乳	冷)ミニウイナー	20
	牛赤肉ミンチ	5
じゃ が い も の カ レ ー 煮 ¹⁵²	豚肉赤身ミンチ	5
	乾)レンズ豆 赤	3
野菜 サラ ダ ¹⁵²	じゃがいも カット	50
	皮むき玉葱	40
りん ご ジ ャ ム ¹⁵	人参	10
	冷)むき枝豆	3
	サラダ油	0.5
	ぶどう酒 白	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
	カレー粉	0.3
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	湯	10
	きゅうり	15
	キャベツ	25
	人参	5
	レト)ホールコーン	5
	ヨールスロードレッシング	5.5
	(個)りんごジャム	15

E 15日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
梅 ち り め ん ⁸⁴	精白米(自校)	80
	梅ちりめん	4
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
牛 肉 ス ラ イ ス ¹⁰	冷)ミンチ	10
	牛肉 スライス	10
つ き こ ん に ゃ く (ハ ー フ) ¹⁵	つきこんにゃく(ハーフ)	15
	洗いごぼう	15
人 参 ¹⁰	人参	10
	冷)さやいんげん	5
乾)ま わ か め カ ット ²	乾)まわかめ カット	2
	炒り白ごま	1
ご ま 油 ^{0.7}	炒り白ごま	1
	ごま油	0.7
濃 口 醬 油 ³	濃口醤油	3
	砂糖(中双糖)	1.5
み り ん ^{0.5}	砂糖(三温糖)	0.5
	みりん	0.5
だ し 汁 ¹⁰	だし汁	10
鶏 卵 ²⁰	鶏卵	20
	皮むき玉葱	30
人 参 ⁵	人参	5
	中ねぎ	5
干 し い た け (ス ラ イ ス) ^{0.8}	干しいたけ(スライス)	0.8
	中みそ	7
甘 み そ ⁵	甘みそ	5
	だし煮干し	3
水 ¹¹⁰	だし煮干し	3
	水	110
み か ん ジ ュ ー ス ¹²⁵	(個)みかんジュース	125

E 19日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん ⁸⁰	精白米(自校)	80
	牛乳 ²⁰⁶	206
牛乳	豚肉 スライス	25
	高野豆腐(サイコロ)	15
高野豆腐の中華煮	皮むき玉葱	35
	人参	10
	きくらげ(せん切り)	1.2
	冷)さやいんげん	10
	おろし生姜	1.5
	ごま油	1
	濃口醤油	3
	砂糖(中双糖)	0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	オイスターソース	1
	でんぷん	1
	湯 ¹⁶⁵	60
	冷)ブロッコリー	40
	濃口醤油	1.5
	みりん	0.5
	炒り白ごま ⁴³	1
(個)あさり佃煮 ⁸	8	

E 20日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじきごはん	精白米(自校)	80
	牛肉 スライス	15
	油揚げ	5
	切りこんにやく	5
	人参	5
牛乳	冷)むき枝豆	5
	乾)ひじき	1
	サラダ油	0.8
	淡口醤油	3
	清酒	2
おひたし	砂糖(上白糖)	2
	食塩	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.25
	だし昆布 ¹²⁶	0.5
	牛乳 ²⁰⁶	206
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	濃口醤油 和え物用	1.6
	ポン酢	0.9
炒り白ごま ⁵⁴	1	
梨	冷)白身魚つみれ	25
	皮むき玉葱	20
	洗いごぼう	8
	中ねぎ	5
	干しいたけ(スライス)	0.8
	濃口醤油	1
	食塩	0.6
	清酒	0.5
	だし削り節 鯖抜き	3
	だし昆布	1
水 ¹⁷⁵	110	
(袋)梨(1/6) ³⁰	30	

E 21日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
牛乳 ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
親子どんぶり ²⁰⁶	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし	15
	鶏肉 もも・皮なし	10
	鶏卵	25
	皮むき玉葱	50
	中ねぎ	10
	干しいたけ(スライス)	0.8
	濃口醤油	5
	みりん	3
	砂糖(上白糖)	1.5
豆あじの三杯 ¹⁸⁰	清酒	1
	食塩	0.6
	でんぷん	0.8
	だし削り節 鯖抜き	1.5
	だし昆布	0.5
	湯	50
	冷)豆あじ でん粉付き	35
	なたね油 ローリー	5
	食酢	3.8
	濃口醤油	2.5
	砂糖(上白糖)	3
	一味	0.01
ミニトマト	湯 ⁵³	4
	ミニトマト(35個入り)	30
	ミニトマト(43個入り) ³⁰	30

E 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	
	牛乳 ²⁰⁶	206	
牛乳	冷)紫いか(2×4)	30	
	里いもカット(2cm角)	50	
	波型こんにやく	15	
	人参	10	
	冷)さやいんげん	6	
	サラダ油	1.5	
	濃口醤油	3.5	
	砂糖(中双糖)	2.5	
	清酒	1	
	水 ¹³⁰	10	
	アスパラのあえもの ⁵⁶	きゅうり	20
		アスパラガス	20
人参		5	
レト)ホールコーン		5	
(個)ヨーグルト(無糖) ⁷⁵	和風ドレッシング	5.5	
	(個)ヨーグルト(無糖)	75	
(個)希少糖入りシロップ ⁶	(個)希少糖入りシロップ	6.4	

E 25日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
萩ごはん	精白米(自校)	80
	黒米	3
	冷)むぎ枝豆	12
	清酒	1.5
	食塩	0.8
牛乳 ⁹⁷		
	牛乳	206
	冷)厚揚げ カット	15
	てんぷら	10
	小松菜	30
	太もやし	35
	濃口醤油	2.2
	みりん	1
	だし汁	15
厚揚げの煮びたし	皮むき玉葱	20
	なす	10
	人参	5
	中ねぎ	5
	ふしめん	3
	中みそ	7
	甘みそ	5
	だし煮干し	3
	湯	120
なすとふしめんのみそ汁 ¹⁰⁸	(個)みかんジュース	125
みかんジュース ¹²⁵		
みかんジュース ¹⁷⁸		
みかんジュース ¹²⁵		

E 26日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフパン ⁶⁰	コッペパン(丸型)	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
	砂糖(三温糖)	2.5
	濃口醤油	1.5
	みりん	2
	でんぷん	0.2
ハンバーガー ²⁰⁶	水	4
	キャベツ	30
	人参	5
	(個)スライスチーズ	中のみ20
	ベーコン スライス	8
	皮むき玉葱	20
	皮むきミニ冬瓜	20
バーガー ⁶⁰	人参	10
	中ねぎ	5
	干しいたけ(スライス)	0.8
	おろし生姜	0.5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1.6
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
スープ ¹⁸⁰	湯	110

E 27日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン ⁶⁰	コッペパン	60
	牛乳	206
	冷)鮭 角切(2cm) 骨なし	45
	清酒	2
	でんぷん	4
	米粉	3
	なたね油 ローリー	5
	皮むき玉葱	10
牛乳 ²⁰⁶	赤パプリカ	3
	黄パプリカ	3
	サラダ油	0.5
	冷)レモン果汁	3.5
	砂糖(上白糖)	3.2
	濃口醤油	1
	でんぷん	0.2
	湯	5
	きゅうり	20
鮭のレモンマリネ ⁸⁸	人参	5
	乾)かんぴょう	5
	乾)刻み昆布	0.5
	レト)ホールコーン	5
	種々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	5.5
	(個)チョコ大豆クリーム	小 10
	(個)チョコ大豆クリーム	中 15
かんぴょうのサラダ ⁴¹		
チョコ大豆クリーム ¹⁰		

E 28日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん ⁸⁰	精白米(自校)	80
	牛乳	206
	牛肉ミンチ	10
	豚肉 ミンチ	15
	清酒	1
	じゃがいも カット	70
	つきこんにやく(ハーフ)	20
	皮むき玉葱	40
牛乳 ²⁰⁶	人参	15
	冷)むぎ枝豆	5
	サラダ油	1
	濃口醤油	4
	砂糖(中双糖)	2
	清酒	2
	食塩	0.1
	でんぷん	0.5
	湯	10
太もやし	30	
じゃがいものそぼろ煮 ¹⁹⁶	小松菜	15
	人参	5
	味付けもみのり	1.2
	濃口醤油 和え物用	1.2
磯香和え ⁵²	(個)穀物ふりかけ	2.5
穀物ふりかけ ³		

E 29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
	牛肉 スライス	20
	冷)ひろうす ミニ	30
	乾)ひじき	2.5
	洗いごぼう	20
	つきこんにやく(ハーフ)	15
	人参	10
牛乳 ²⁰⁶	冷)むぎ枝豆	7
	サラダ油	1
	濃口醤油	4.5
	砂糖(三温糖)	2.2
	みりん	0.5
	湯	20
	きゅうり	20
	太もやし	15
	花かつお 碎片	0.6
ひじきとがんとどきの煮物 ¹³³	炒り白ごま	1
	ねり梅 和え物用	2
	濃口醤油	0.3
	砂糖(上白糖)	0.4
	みりん	0.4
きゅうりの梅肉あえ ⁴⁰	(個)こうなご佃煮	8

F 1日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
牛 ⁸⁰ 乳	精白米(自校)	80
カ ²⁰⁶ レー	牛乳	206
ライ	牛肉 スライス	15
ス	乾)レンズ豆 赤	5
ブ	皮むき玉葱	40
ロ	じゃがいも カット	50
ツ	人参	10
コ	セロリー	5
リ	レト)トマト水煮	5
の	おろしにんにく	0.5
サ	サラダ油	1
ラ	小麦粉	5.5
ダ	サラダ油	4.5
	カレー粉	1
	レト)がらスープ	3
	ウスターソース	3
	ぶどう酒 赤	2
	トマトケチャップ	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
247	湯	90
	冷)ブロッコリー	40
	レト)ホールコーン	5
51	ずやおろしオニオン/フレッシュ 乳・卵抜き	6

584g

F 4日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフパン ハンバーガー (コッペパン)	コッペパン(丸型)	60
	牛乳	206
	(冷)おからハンバーグ	50
	(冷)おからハンバーグ	60
	砂糖(三温糖)	2.5
	濃口醤油	1.5
	みりん	2
	でんぷん	0.2
	水	4
	キャベツ	30
人參	人參	5
	(個)スライスチーズ	中のみ20
	ベーコン スライス	8
	皮むき玉葱	20
	皮むきミニ冬瓜	20
	人參	10
	中ねぎ	5
	干しいたけ(スライス)	0.8
	おろし生姜	0.5
	サラダ油	0.5
レト)がらスープ	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1.6
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	湯	110

F 5日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉 赤身ミンチ	20
	清酒	1
	冷)豆腐 カット	65
	皮むき玉葱	40
	なす	10
	人參	10
	たけのこ水煮 ホール	10
冷)むき枝豆	冷)むき枝豆	5
	おろし生姜	1
	おろしにんにく	0.8
	サラダ油	1
	トマトケチャップ	6
	濃口醤油	3.5
	レト)がらスープ	3
	赤みそ	2.5
	清酒	1
	砂糖(三温糖)	1
中華スープ(わり状)	中華スープ(わり状)	0.4
	食塩	0.15
	豆板醤	0.15
	ごま油	0.1
	でんぷん	2
	湯	30
太もやし	太もやし	30
	きゅうり	15
	人參	5
	中華ドレッシング 乳・卵抜き	5.5
	(袋)ぶどう	30

F 6日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご はん	精白米(自校)	80
	牛乳	206
	豚肉 スライス	25
	高野豆腐(サイコロ)	15
	皮むき玉葱	35
	人參	10
	きくらげ(せん切り)	1.2
	冷)さやいんげん	10
	おろし生姜	1.5
	ごま油	1
濃口醤油	濃口醤油	3
	砂糖(中双糖)	0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	オイスターソース	1
	でんぷん	1
	湯	60
冷)ブロッコリー	冷)ブロッコリー	40
	濃口醤油	1.5
	みりん	0.5
	炒り白ごま	1
	(個)あさり佃煮	8

F 7日(木)

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	206
	鶏肉 胸・皮なし	15
	鶏肉 もも・皮なし	10
	清酒	1
	里いもカット(2cm角)	60
	波型こんにやく	20
	人參	10
	冷)さやいんげん	10
サラダ油	サラダ油	1.5
	濃口醤油	3.5
	砂糖(中双糖)	2
	清酒	1
	だし削り節 鯖抜き	1
	湯	10
きゅうり	きゅうり	15
	人參	5
	切干し大根	5
	レト)ホールコーン	5
	乾)刻み昆布	0.5
	濃口醤油 和え物用	2
	ゆず酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1
	炒り白ごま	1.2

F 8日(金)

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	206
	牛肉 角切り	30
	キャベツ	35
	皮むき玉葱	35
	人參	10
	ピーマン	7
	おろしにんにく	1
	ごま油	1
	濃口醤油	3.5
砂糖(三温糖)	砂糖(三温糖)	1.5
	一味	0.01
	皮むき玉葱	25
	人參	10
	干しわかめ カット	0.8
	乾)こんにやく寒天	1
	炒り白ごま	1
	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	0.8
食塩	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	湯	120
	(冷)みかん	80

F 11日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
みかんパン ⁸⁴	みかんパン・丸型	60
	みかんペースト(パン用)	18
	砂糖(上白糖) パン用	6
	牛乳	206
豚肉赤身ミンチ	豚肉赤身ミンチ	15
	冷)白いんげん豆	25
じゃがいも カット	じゃがいも カット	55
	レト)トマト水煮	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	6
	砂糖(中双糖)	1.6
	ウスターソース	1.4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.5
チリパウダー	チリパウダー	0.1
	湯	30
太もやし	太もやし	25
	きゅうり	20
	人参	5
	乾)海藻ミックス	0.5
梅々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	5.5	

488g

F 12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	(冷)いわし梅醤油煮	50
	太もやし	30
小松菜	小松菜	15
	人参	5
濃口醤油 和え物用	濃口醤油 和え物用	2
	ボン酢	1
花かつお 砕片	花かつお 砕片	0.8
	冷)豆腐 カット	30
皮むき玉葱	皮むき玉葱	15
	人参	7
干しわかめ カット	干しわかめ カット	0.2
	中ねぎ	5
甘みそ	甘みそ	5
	中みそ	7
だし煮干し	だし煮干し	3
	水	110

439g

F 13日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン ⁶⁰	コッペパン	60
	牛乳	206
鶏肉 もも・皮つき	鶏肉 もも・皮つき 小	50
	鶏肉 もも・皮つき 中	70
清酒	清酒	1
	食塩	0.2
こしょう	こしょう	0.07
	マーマレード 調理用	5
清酒	清酒	1.3
	濃口醤油	1.3
みりん	みりん	1.3
	でんぶん	0.4
湯	湯	4
	キャベツ	30
人参	人参	7
	レト)ホールコーン	5
イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	5.5
	ベーコン スライス	5
皮むき玉葱	皮むき玉葱	20
	人参	10
じゃがいも カット	じゃがいも カット	25
	セロリー	2
レト)がらすープ	レト)がらすープ	3
	食塩	0.7
こしょう	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	ローリエ	0.1
	湯	120

549g

F 14日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
梅ちりめん ⁸⁴	精白米(自校)	80
	梅ちりめん	4
牛乳	牛乳	206
	牛肉 スライス	10
つきこんにやく(ハーフ)	つきこんにやく(ハーフ)	15
	洗いごぼう	15
人参	人参	10
	冷)さやいんげん	5
乾)茎わかめ カット	乾)茎わかめ カット	2
	炒り白ごま	1
ごま油	ごま油	0.7
	濃口醤油	3
砂糖(中双糖)	砂糖(中双糖)	1.5
	みりん	0.5
だし汁	だし汁	10
	鶏卵	20
皮むき玉葱	皮むき玉葱	30
	人参	5
中ねぎ	中ねぎ	5
	干しいたけ(スライス)	0.8
中みそ	中みそ	7
	甘みそ	5
だし煮干し	だし煮干し	3
	水	110
(個)みかんジュース	(個)みかんジュース	125

590g

F 15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
冷)ミニウインナー	冷)ミニウインナー	20
	牛赤肉ミンチ	5
豚肉赤身ミンチ	豚肉赤身ミンチ	5
	乾)レンズ豆 赤	3
じゃがいも カット	じゃがいも カット	50
	皮むき玉葱	40
人参	人参	10
	冷)むき枝豆	3
サラダ油	サラダ油	0.5
	ぶどう酒 白	2
濃口醤油	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	
カレー粉	カレー粉	0.3
	食塩	0.3
こしょう	こしょう	0.03
	湯	10
きゅうり	きゅうり	15
	キャベツ	25
人参	人参	5
	レト)ホールコーン	5
ヨールスロードレッシング	ヨールスロードレッシング	5.5
	(個)りんごジャム	15

715g

F 9月

F 19日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型 ⁶⁵ パン	パン	50
	ドライパン(5mm角)パン用	15
206パン	牛乳	206
牛乳	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.3
	(レト)まぐろ油漬	15
	ベーコン スライス	5
	皮むき玉葱	30
	エリンギ	8
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	乾)長ひじき	2
	バター	1
	濃口醤油	1.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
夏 ¹¹⁰ みかん サラダ	サラダ油	0.5
	キャベツ	20
	きゅうり	15
	レト)夏みかん	15
	(個)オレンジレンジング 乳・卵抜き	8

552g

F 20日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
牛 ⁸⁰ 乳	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
親 ²⁰⁶ 子	牛乳	206
どん ¹⁸⁰ ぶり	鶏肉 胸・皮なし	15
	鶏肉 もも・皮なし	10
	鶏卵	25
	皮むき玉葱	50
	人参	10
	中ねぎ	5
	干しいたけ(スライス)	0.8
	濃口醤油	5
	みりん	3
	砂糖(上白糖)	1.5
	清酒	1
	食塩	0.6
	でんぷん	0.8
	だし削り節 鯖抜き	1.5
だし昆布	0.5	
湯 ⁵³	湯	50
ミ ³⁰ ニト	ミトマト(35個入り)	30
	ミトマト(43個入り)	30

520g

F 21日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひ ¹²⁶ じき	精白米(自校)	80
	牛肉 スライス	15
こ ²⁰⁶ はん	油揚げ	5
	切りこんにやく	5
牛 ⁵⁴ 乳	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	乾)ひじき	1
	サラダ油	0.8
	淡口醤油	3
	清酒	2
	砂糖(上白糖)	2
	食塩	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.25
	だし昆布	0.5
	牛乳	206
梨 ¹⁷⁵	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	濃口醤油 和え物用	1.6
	ボン酢	0.9
	炒り白ごま	1
	冷)白身魚つみれ	25
	皮むき玉葱	20
	洗いごぼう	8
	中ねぎ	5
	干しいたけ(スライス)	0.8
	濃口醤油	1
	食塩	0.6
	清酒	0.5
だし削り節 鯖抜き	3	
だし昆布	1	
水 ³⁰	水	110
	(袋)梨(1/6)	30

537g

F 22日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
萩 ⁹⁷ ご	精白米(自校)	80
	黒米	3
はん	冷)むき枝豆	12
	清酒	1.5
牛 ²⁰⁶ 乳	食塩	0.8
	牛乳	206
厚 ¹⁰⁸ 揚げ	冷)厚揚げ カット	15
	てんぷら	10
	小松菜	30
	太もやし	35
	濃口醤油	2.2
	みりん	1
	だし汁	15
な ¹⁷⁸ す	皮むき玉葱	20
	なす	10
	人参	5
	中ねぎ	5
	ふしめん	3
	中みそ	7
	甘みそ	5
	だし煮干し	3
	湯	120
み ¹²⁵ かん	(個)みかんジュース	125

405g

F 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
	米粒麦 委託	10
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	冷)紫いか(2×4)	30
里芋といかの煮物 ¹³⁰	里いもカット(2cm角)	50
	波型こんにやく	15
	人参	10
	冷)さやいんげん	6
	サラダ油	1.5
	濃口醤油	3.5
	砂糖(中双糖)	2.5
	清酒	1
	水	10
	きゅうり	20
アスパラのあえもの ⁵⁶	アスパラガス	20
	人参	5
	レト)ホールコーン	5
和風ドレッシング ⁷⁵	和風ドレッシング	5.5
	(個)ヨーグルト(無糖)	7.5
ヨーグルト ⁶	(個)希少糖入りシロップ	6.4
希少糖入りシロップ		

F 26日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	15
焼き豆腐のみそそぼろ煮 ¹⁶⁹	冷)焼き豆腐 カット	60
	皮むき玉葱	40
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	おろし生姜	0.3
	おろしにんにく	0.2
	ごま油	1
	赤みそ	5
	清酒	3
根菜サラダ ¹⁶⁹	濃口醤油	2
	砂糖(三温糖)	2
ひじきのり ⁵⁵	一味	0.01
	でんぷん	0.5
湯 ¹⁰	湯	20
	レト)ごぼうサラダ	30
	れんこんカット	20
	人参	5
	(袋)ひじきのり	10

F 27日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん ⁸⁰	精白米(自校)	80
	米粒麦 委託	10
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	牛肉ミンチ	10
じゃがいものそぼろ煮 ¹⁹⁶	豚肉 ミンチ	15
	清酒	1
	じゃがいも カット	70
	つきこんにやく(ハーフ)	20
	皮むき玉葱	40
	人参	15
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	濃口醤油	4
	砂糖(中双糖)	2
磯香和え ⁵²	清酒	2
	食塩	0.1
穀物ふりかけ ³	でんぷん	0.5
	湯	10
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	味付けもみのり	1.2
	濃口醤油 和え物用	1.2
	(個)穀物ふりかけ	2.5

F 28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	冷)鮭 角切(2cm) 骨なし	45
	清酒	2
	でんぷん	4
	米粉	3
	なたね油 ローリー	5
	皮むき玉葱	10
	赤パプリカ	3
	黄パプリカ	3
	サラダ油	0.5
	冷)レモン果汁	3.5
かんぴょう ⁸⁸	砂糖(上白糖)	3.2
	濃口醤油	1
しょうゆ ⁵	でんぷん	0.2
	湯	5
きゅうり ²⁰	きゅうり	20
	人参	5
かんぴょう ⁵	乾)かんぴょう	5
	乾)刻み昆布	0.5
レト)ホールコーン ⁵	レト)ホールコーン	5
	種々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	5.5
チョコ大豆クリーム ⁴¹	(個)チョコ大豆クリーム 小	10
	(個)チョコ大豆クリーム 中	15

F 29日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	豚肉 角切り	45
豚キムチ ¹³⁰	おろし生姜	0.8
	おろしにんにく	0.8
	清酒	1
	キャベツ	30
	レト)白菜キムチ	25
	太もやし	15
	人参	5
	にら	3
	ごま油	0.5
	濃口醤油	3
砂糖(上白糖)	1	
皮むき玉葱 ³⁰	皮むき玉葱	30
	人参	10
中ねぎ ⁵	中ねぎ	5
	乾)たんめん	5
干しいたけ(スライス) ^{0.8}	干しいたけ(スライス)	0.8
	レト)がらスープ	3
濃口醤油 ¹	濃口醤油	1
	食塩	0.7
こしょう ^{0.06}	こしょう	0.06
	でんぷん	1
水 ¹²⁰	水	120
	(個)アーモンド入りチーズ	15