

2日(月)			3日(火)			4日(水)			5日(木)			6日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご はん <sup>80</sup>  牛乳 <sup>206</sup>  牛乳  焼き豆腐 のみそ ぼろ煮  小松菜の あえもの <sup>195</sup>  70	精白米(委託)	70	ば ら ず し  牛乳  さつ まい もの あ げ も ん <sup>160</sup> そ う め ん 汁 <sup>206</sup>  し よ う ゆ 豆 <sup>68</sup>  10	精白米(自校)	80	わ か め ご はん <sup>82</sup>  牛乳 <sup>206</sup>  牛乳  里 芋 と 鶏 肉 の 煮 物 <sup>126</sup> 団 子 汁  月 見 ゼ リ ー <sup>204</sup>  50	精白米(自校)	80	麦 ご はん <sup>80</sup>  牛乳 <sup>206</sup>  牛乳  さん ま の 蒲 焼 き 風 <sup>59</sup> 野 菜 の ポ ン 酢 あ え み そ 汁 <sup>65</sup>  み そ 汁 <sup>202</sup>	精白米(委託)	70	チ キ ン ラ イ ス (表 入 り) 牛乳  グ リ ー ン サ ラ ダ <sup>162</sup>  コ ン ソ メ ス ー プ <sup>66</sup>  豆 乳 ブ リ ン <sup>176</sup>  40	精白米(自校)	70
	米粒麦 委託	10		清酒	4		炊き込みわかめ	2.2		米粒麦 委託	10		米粒麦 自校	10
	牛乳	206		出し昆布	1		牛乳	206		牛乳	206		(冷)鶏肉 胸・皮なし	12
	豚肉赤身ミンチ	20		食酢	13		鶏肉 胸・皮なし	15		(冷)さんま開き でんぶん付き	40		(冷)鶏肉 もも・皮なし	8
	焼き豆腐	85		砂糖(上白糖)	8		鶏肉 もも・皮なし	10		食用油	4		白ぶどう酒	1
	玉葱	30		食塩	1.1		里いもカット(2cm角)	55		生姜	1.2		玉葱	20
	人参	10		冷)むきえび100-200	15		板こんにやく	13		濃口醤油	3		人参	10
	チンゲンサイ	10		清酒	2		人参	10		みりん	3		エリンギ	8
	中ねぎ	3		油揚げ	7		冷)さやいんげん	5		濃口醤油	1.8		冷)むき枝豆	5
	干しいたけ(スライス)	1		ごぼうカット ささがき	8		サラダ油	1.5		清酒	1.8		バター	1
	生姜	0.5		冷)グリーンピース	5		濃口醤油	3.5		でんぶん	0.2		サラダ油	0.5
	にんにく	0.1		高野豆腐	1		中双糖	2		湯	4		トマトケチャップ	14
	ごま油	1		干しいたけ(スライス)	1		清酒	1		冷)小松菜	20		ウスターソース	1
	赤みそ	6.5		砂糖(上白糖)	2.5		だし汁	10		キャベツ	30		チキンコンソメ	0.6
	砂糖(三温糖)	3		濃口醤油	2.5		油揚げ	5		人参	5		食塩	0.5
	清酒	2		清酒	2		冷)白玉	25		(個)ポン酢	10		こしょう	0.05
	濃口醤油	2		牛乳	206		大根	25		豆腐	20		牛乳	206
	一味	0.02		さつまいも	40		人参	7		油揚げ	5		冷)ブロッコリー	10
	でんぶん	1		天ぷら粉 乳・卵抜き	7		中ねぎ	5		玉葱	30		きゅうり	25
	水	20		水	16		中みそ	7		人参	5		キャベツ	20
小松菜	20	食用油	5	甘みそ	6	中ねぎ	5	ゆで塩	0.5					
もやし	30	型抜きかまぼこ(小菊)	6	だし削り節 鯖抜き	4	中みそ	7	(個)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10					
人参	10	乾)そうめん	6	水	120	甘みそ	6	ローズハム(短冊)卵抜き	10					
(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10	玉葱	25	(個)月見ゼリー	50	だし煮干し	4	玉葱	25					
		中ねぎ	5			水	120	人参	7					
		濃口醤油	0.8					マカロニ(英字)	7					
		食塩	0.5					セロリー	2					
		だし削り節 鯖抜き	4					パセリ	0.5					
		出し昆布	0.5					(袋)がらスープ	3					
		水	140					食塩	0.7					
		しょうゆ豆(唐辛子抜き)	10					こしょう	0.03					
								濃口醤油	0.2					
								チキンコンソメ	0.3					
								ローリエ	0.1					
								湯	120					
								(冷)豆乳プリン	40					

A 10月

10日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
60 コッペパン	コッペパン	60
	206 牛乳	206
牛乳	鶏肉 胸・皮なし	12
	鶏肉 もも・皮なし	8
さつまいもの シチュー	冷)ベーコン(スライス)	3
	さつまいも(2cm角)県産	35
	玉葱	35
	じゃがいも	15
	人参	10
	しめじ	10
	パセリ	1
	サラダ油	1
	小麦粉	3.5
	サラダ油	2
	バター	1
	調理用牛乳	○ 25
	(袋)がらスープ	3
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.4
	225 こしょう	0.05
湯	60	
ごぼう サラダ	洗いごぼう	25
	きゅうり	15
	人参	5
	(缶)ホールコーン	5
	60 (袋)焙煎ごまドレッシング	10

11日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん	精白米(委託)	70
	80 米粒麦 委託	10
206 牛乳	牛乳	206
	豚肉並(3×3cmスライス)	20
八宝菜	生姜	1
	濃口醤油	1
	清酒	0.5
	(冷)短冊いか(1×4cm)	20
	清酒	0.5
	白菜	40
	玉葱	30
	たけのこ水煮(ホール)	15
	チンゲンサイ	15
	人参	7
	生しいたけ(スライス)県産・1kg	5
	サラダ油	2
	濃口醤油	0.8
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
でんぷん	1	
168 湯	湯	8
	さつまいも(2~3cm乱切り)	45
	食用油	3.6
	砂糖(三温糖)	3.6
	サラダ油	0.9
	食酢	0.7
	水	1.1
	55 炒り黒ごま	0.5
	80 みかん	80

12日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ふき よせご はん	精白米(自校)	80
	(冷)鶏肉 胸・皮なし	9
牛乳	(冷)鶏肉 もも・皮なし	6
	むき栗(1/4)国産	10
れん こん の きん ぴら	しめじ	5
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	濃口醤油	4
	清酒	1
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.8
	出し昆布	1
	206 牛乳	206
	れんこん(いちよう2mm)	30
	つきこんにやく	10
	人参	7
	冷)さやいんげん	6
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.2
	濃口醤油	3.5
中双糖	2	
みりん	0.6	
一味	0.01	
だし汁	6	
67 炒り白ごま	1	
小魚 入り アー モンド (中 のみ)	(レト)うずら卵1kg	20
	玉葱	20
	中ねぎ	5
	干しいたけ(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
	出し昆布	0.5
	だし削り節 鯖抜き	3
172 水	120	
8 (袋)小魚入りアーモンド	8	

13日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
60 コッペパン	コッペパン	60
	206 牛乳	206
牛乳	粗挽きウインナー(2cm)	20
	(レト)うずら卵1kg	15
	(冷)金時豆 1kg	30
	じゃがいも	50
	玉葱	40
	人参	10
	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	0.5
	カレー粉	0.3
	食塩	0.3
	192 こしょう	0.03
	湯	20
58 (袋)棒々鶏ドレッシング	キャベツ	25
	きゅうり	20
	(乾)ひじき	1.5
	セロリー	1

16日(月)			17日(火)			18日(水)			19日(木)			20日(金)							
献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量					
麦 ご は ん <sup>80</sup>	精白米(委託)	70	し つ ぼ く う ど ん	(袋)ゆでうどん	200	大 豆 ご は ん (麦入り)	精白米(自校)	70	麦 ご は ん <sup>80</sup>	精白米(委託)	70	金 時 い も パ ン <sup>83</sup>	金時いもパン	60					
	米粒麦 委託	10		(袋)ゆでうどん	280		米粒麦 自校	10		米粒麦 委託	10		(冷)金時いも(2cm角)県産	18					
	牛 乳 <sup>206</sup>	牛乳		206	鶏肉 胸・皮なし(2×1cm)		12	牛肉(2×2cmスライス)		15	牛乳		206	牛 乳 <sup>206</sup>	牛乳	206	牛 乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
		豚肉並(3×3cmスライス)		25	鶏肉 もも・皮なし(2×1cm)		8	(冷)大豆水煮		15	牛赤肉ミンチ		10		冷)ベーコン(スライス)	7			
		豆腐		85	清酒		1	油揚げ		3	豚肉赤身ミンチ		10		(レト)うずら卵1kg	20			
		玉葱		30	てんぷら		10	人参		7	清酒		1		じゃがいも	40			
		チンゲンサイ		10	油揚げ		8	冷)むき枝豆		5	じゃがいも		70		玉葱	40			
		人参		7	大根		30	サラダ油		1	玉葱		40		チンゲンサイ	20			
		生姜		1.5	里いも(1.5cm)		20	清酒		2	つきこんじやく		15		人参	15			
		干しいたけ(スライス)		0.8	人参		10	濃口醤油		2	人参		10		冷)さやいんげん	8			
春 雨 サ ラ ダ <sup>59</sup>	濃口醤油	3	濃口醤油	5	食塩	0.8	濃口醤油	2	濃口醤油	3.5	中双糖	2	清酒	1	湯	5			
	ごま油	0.5	みりん	1	食塩	0.4	濃口醤油	2	中双糖	2	清酒	1	湯	5					
	中双糖	1.5	清酒	1	だし煮干し	5	濃口醤油	2	湯	5	(レト)まぐろ油漬	10	野菜ときのこのソテー	178	キャベツ	25			
	オイスターソース	1	食塩	0.4	水	150	食酢	2	湯	5	キャベツ	25	(冷)ほうれん草	20	しめじ	10			
	チキンコンソメ	0.5	だし煮干し	5	牛乳	206	ごま油	1	湯	5	しめじ	10	エリンギ	5	エリンギ	5			
	でんぷん	0.7	水	150	(冷)わかさぎ でんぷん付き	35	炒り白ごま	1	湯	5	エリンギ	5	(缶)ホールコーン	8	(缶)ホールコーン	7			
	湯	20	ゆで塩	0.5	食用油	4	(冷)豆腐(カット)1kg	25	湯	5	(缶)ホールコーン	8	サラダ油	1	サラダ油	1			
	ひ じ き の り <sup>187</sup>	もやし	25	ゆで塩	0.5	食塩	0.1	大根	15	湯	5	濃口醤油	0.2	濃口醤油	3	濃口醤油	3		
		きゅうり	15	冷)プロッコリー	30	食塩	0.1	里いも(1.5cm)	10	湯	5	食塩	0.3	食塩	0.3	食酢	3		
		人参	7	ゆで塩	0.5	冷)スイートポテト	35	洗いごぼう	10	湯	5	食塩	0.3	食酢	3	濃口醤油	3		
春雨(8~10cm)		5	冷)スイートポテト	35	冷)スイートポテト	35	人参	7	湯	5	食塩	0.3	食酢	3	砂糖(上白糖)	1.5			
濃口醤油		2	冷)スイートポテト	35	冷)スイートポテト	35	生しいたけ(スライス)県産・1kg	4	湯	5	食塩	0.3	食酢	3	ごま油	0.5			
食酢		2	冷)スイートポテト	35	冷)スイートポテト	35	中ねぎ	5	湯	5	食塩	0.3	食酢	3	ごま油	0.5			
砂糖(上白糖)		1.6	冷)スイートポテト	35	冷)スイートポテト	35	中みそ	7	湯	5	食塩	0.3	食酢	3	サラダ油	0.5			
ごま油		1	冷)スイートポテト	35	冷)スイートポテト	35	甘みそ	6	湯	5	食塩	0.3	食酢	3	サラダ油	0.5			
からし粉		0.06	冷)スイートポテト	35	冷)スイートポテト	35	だし煮干し	4	湯	5	食塩	0.3	食酢	3	みかんジュース	125			
食塩		0.1	冷)スイートポテト	35	冷)スイートポテト	35	水	110	湯	5	食塩	0.3	食酢	3	みかんジュース	125			
(個)ひじきのり <sup>10</sup>	(個)ひじきのり	10	冷)スイートポテト	35	冷)スイートポテト	35	水	110	湯	5	食塩	0.3	食酢	3	みかんジュース	125			
			冷)スイートポテト	35	冷)スイートポテト	35			湯	5	食塩	0.3	食酢	3	みかんジュース	125			
			冷)スイートポテト	35	冷)スイートポテト	35			湯	5	食塩	0.3	食酢	3	みかんジュース	125			
			冷)スイートポテト	35	冷)スイートポテト	35			湯	5	食塩	0.3	食酢	3	みかんジュース	125			
			冷)スイートポテト	35	冷)スイートポテト	35			湯	5	食塩	0.3	食酢	3	みかんジュース	125			
			冷)スイートポテト	35	冷)スイートポテト	35			湯	5	食塩	0.3	食酢	3	みかんジュース	125			
			冷)スイートポテト	35	冷)スイートポテト	35			湯	5	食塩	0.3	食酢	3	みかんジュース	125			
			冷)スイートポテト	35	冷)スイートポテト	35			湯	5	食塩	0.3	食酢	3	みかんジュース	125			
			冷)スイートポテト	35	冷)スイートポテト	35			湯	5	食塩	0.3	食酢	3	みかんジュース	125			
			冷)スイートポテト	35	冷)スイートポテト	35			湯	5	食塩	0.3	食酢	3	みかんジュース	125			
		冷)スイートポテト	35	冷)スイートポテト	35			湯	5	食塩	0.3	食酢	3	みかんジュース	125				







B 10月

10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	12
	(冷)鶏肉 もも・皮なし	8
	白ぶどう酒	1
	玉葱	20
	人参	10
	エリンギ	8
	冷)むき枝豆	5
	バター	1
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ	14
	ウスターソース	1
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	牛乳	牛乳
冷)ブロッコリー		10
きゅうり		25
キャベツ		20
ゆで塩		0.5
(個)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き		10
ロースハム(短冊)卵抜き		10
玉葱		25
人参		7
マカロニ(英字)		7
グリーン サラダ	セロリー	2
	パセリ	0.5
	(袋)がらスープ	3
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	濃口醤油	0.2
	チキンコンソメ	0.3
	ローリエ	0.1
	湯	120
	コンソメ スープ	湯
冷)豆乳プリン		40
豆乳 プリン (小中のみ)		

11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
	鶏肉 胸・皮なし	12
	鶏肉 もも・皮なし	8
	冷)ベーコン(スライス)	3
	さつまいも(2cm角)県産	35
	玉葱	35
	じゃがいも	15
	人参	10
	しめじ	10
牛乳	パセリ	1
	サラダ油	1
	小麦粉	3.5
	サラダ油	2
	バター	1
	調理用牛乳	○ 25
	(袋)がらスープ	3
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.4
	こしょう	0.05
さつまいもの シチュー	湯	60
	洗いごぼう	25
	きゅうり	15
	人参	5
	(缶)ホールコーン	5
	(袋)焙煎ごまドレッシング	10

12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
	豚肉並(3×3cmスライス)	20
	生姜	1
	濃口醤油	1
	清酒	0.5
	(冷)短冊いか(1×4cm)	20
	清酒	0.5
	白菜	40
八宝菜	玉葱	30
	たけのこ水煮(ホール)	15
	チンゲンサイ	15
	人参	7
	生しいたけ(スライス)県産・1kg	5
	サラダ油	2
	濃口醤油	0.8
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
大学いも	でんぷん	1
	湯	8
	さつまいも(2~3cm乱切り)	45
	食用油	3.6
	砂糖(三温糖)	3.6
	サラダ油	0.9
	食酢	0.7
	水	1.1
	炒り黒ごま	0.5
	みかん	80
みかん		

13日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ふきよせごはん	精白米(自校)	80
	(冷)鶏肉 胸・皮なし	9
	(冷)鶏肉 もも・皮なし	6
	むき栗(1/4)国産	10
	しめじ	5
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	濃口醤油	4
	清酒	1
	砂糖(上白糖)	1
牛乳	食塩	0.8
	出し昆布	1
	牛乳	206
	れんこん(いちよう2mm)	30
	つきこんにやく	10
	人参	7
	冷)さやいんげん	6
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.2
	濃口醤油	3.5
れんこんの きんぴら	中双糖	2
	みりん	0.6
	一味	0.01
	だし汁	6
	炒り白ごま	1
	(レト)うずら卵1kg	20
	玉葱	20
	中ねぎ	5
	干しいたけ(スライス)	0.7
	干しわかめ(カット)	0.5
清酒	1	
すまし汁	食塩	0.7
	濃口醤油	0.5
	出し昆布	0.5
	だし削り節 鯖抜き	3
	水	120
	(袋)小魚入りアーモンド	8





30日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル フ フ イ ッ シ ユ バ ー ガ ー ( コ ッ ペ パ ン )	60 コッペパン(丸型)	60
	206 牛乳	206
牛 乳	(冷)白身魚フライ	30
	(冷)白身魚フライ	50
厚 揚 げ と ひ じ き の う ま 煮	(冷)白身魚フライ	70
	54 食用油	4
ち り め ん あ え	キャベツ	35
	人参	5
み か ん ( 小 中 の み )	ゆで塩	0.4
	(袋)タルタルソース	5
み か ん ( 小 中 の み )	(袋)タルタルソース	12
	20 スライスチーズ(中のみ)	20
み か ん ( 小 中 の み )	冷)ベーコン(スライス)	5
	(冷)白いんげん豆 1kg	18
み か ん ( 小 中 の み )	玉葱	40
	人参	10
み か ん ( 小 中 の み )	マカロニ(シエル)	7
	セロリー	2
み か ん ( 小 中 の み )	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
み か ん ( 小 中 の み )	(袋)トマト水煮	15
	(袋)がらスープ	3
み か ん ( 小 中 の み )	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.7
み か ん ( 小 中 の み )	こしょう	0.03
	チキンコンソメ	0.5
み か ん ( 小 中 の み )	ローリエ	0.1
	223 湯	120

31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
	80 米粒麦 委託	10
牛 乳	206 牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし	12
厚 揚 げ と ひ じ き の う ま 煮	鶏肉 もも・皮なし	8
	厚揚げ	50
ち り め ん あ え	つきこんにゃく	25
	洗いごぼう	15
み か ん ( 小 中 の み )	人参	10
	冷)さやいんげん	8
み か ん ( 小 中 の み )	(乾)ひじき	3
	サラダ油	1
み か ん ( 小 中 の み )	砂糖(三温糖)	3
	濃口醤油	4.5
み か ん ( 小 中 の み )	みりん	0.5
	だし削り節 鯖抜き	1
み か ん ( 小 中 の み )	161 湯	20
	上乾ちりめん	5
み か ん ( 小 中 の み )	小松菜	20
	もやし	40
み か ん ( 小 中 の み )	濃口醤油	2.7
	ポン酢	0.7
み か ん ( 小 中 の み )	69 砂糖(上白糖)	0.5
	80 みかん	80



国分寺・鬼無 10月

10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	12
	(冷)鶏肉 もも・皮なし	8
	白ぶどう酒	1
	玉葱	20
	人参	10
	エリンギ	8
	冷)むき枝豆	5
	バター	1
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ	14
	ウスターソース	1
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	グリーンサラダ	牛乳
冷)ブロッコリー		10
きゅうり		25
キャベツ		20
ゆで塩		0.5
(個)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き		10
ロースハム(短冊)卵抜き		10
玉葱		25
人参		7
マカロニ(英字)		7
コンソメスープ	セロリー	2
	パセリ	0.5
	(袋)がらスープ	3
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	濃口醤油	0.2
	チキンコンソメ	0.3
	ローリエ	0.1
	湯	120
	豆乳プリン (小中のみ)	(冷)豆乳プリン

11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
	鶏肉 胸・皮なし	12
	鶏肉 もも・皮なし	8
	冷)ベーコン(スライス)	3
	さつまいも(2cm角)県産	35
	玉葱	35
	じゃがいも	15
	人参	10
	しめじ	10
牛乳	パセリ	1
	サラダ油	1
	小麦粉	3.5
	サラダ油	2
	バター	1
	調理用牛乳	○ 25
	(袋)がらスープ	3
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.4
	こしょう	0.05
さつまいもの シチュー	湯	60
	洗いごぼう	25
	きゅうり	15
	人参	5
	(缶)ホールコーン	5
	(袋)焙煎ごまドレッシング	10

12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	牛乳	206
	豚肉並(3×3cmスライス)	20
	生姜	1
	濃口醤油	1
	清酒	0.5
	(冷)短冊いか(1×4cm)	20
	清酒	0.5
	白菜	40
	玉葱	30
	たけのこ水煮(ホール)	15
八宝菜	チンゲンサイ	15
	人参	7
	生しいたけ(スライス)県産・1kg	5
	サラダ油	2
	濃口醤油	0.8
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	でんぷん	1
	湯	8
大学いも	さつまいも(2~3cm乱切り)	45
	食用油	3.6
	砂糖(三温糖)	3.6
	サラダ油	0.9
	食酢	0.7
	水	1.1
	炒り黒ごま	0.5
	みかん	80

13日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ふきよせごはん	精白米(自校)	80
	(冷)鶏肉 胸・皮なし	9
	(冷)鶏肉 もも・皮なし	6
	むき栗(1/4)国産	10
	しめじ	5
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	濃口醤油	4
	清酒	1
	砂糖(上白糖)	1
牛乳	食塩	0.8
	出し昆布	1
	牛乳	206
	れんこん(いちよう2mm)	30
	つきこんにやく	10
	人参	7
	冷)さやいんげん	6
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.2
	濃口醤油	3.5
れんこんの きんぴら	中双糖	2
	みりん	0.6
	一味	0.01
	だし汁	6
	炒り白ごま	1
	(レト)うずら卵1kg	20
	玉葱	20
	中ねぎ	5
	干しいたけ(スライス)	0.7
	干しわかめ(カット)	0.5
清酒	1	
すまし汁	食塩	0.7
	濃口醤油	0.5
	出し昆布	0.5
	だし削り節 鯖抜き	3
	水	120
	(袋)小魚入りアーモンド	8



23日(月)			24日(火)			25日(水)			26日(木)			27日(金)						
献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量				
金時 いも パン <sup>83</sup>	金時いもパン	60	きの こ ご はん (麦 入 り) 牛 乳 切 り 干 し 大 根 の 含 め 煮 む ら く も 汁	精白米(自校)	70	麦 ご は ん <sup>80</sup> 牛 乳 鮭 の き の こ ソ ー ス か け 大 根 と 水 菜 の サ ラ ダ 豚 汁	精白米(委託)	70	ご は ん <sup>90</sup> 牛 乳 秋 野 菜 の 煮 物 香 り あ え 納 豆 (小 ・ 中 の み)	精白米(自校)	90	ハ ヤ シ ラ イ ス (麦 ご は ん) 牛 乳 り つ ち ゃ ん サ ラ ダ ミ ニ ト マ ト <sup>344</sup>	精白米(委託)	70				
	(冷)金時いも(2cm角)県産	18		米粒麦 自校	10		米粒麦 委託	10		牛乳	206		牛乳	206	米粒麦 委託	10		
	砂糖(上白糖) パン用	4.8		(冷)鶏肉 胸・皮なし	12		(冷)鶏肉 もも・皮なし	8		牛乳	206		鶏肉 胸・皮なし	9	牛肉(3×3cmスライス)	20	じゃがいも	50
	牛乳	206		清酒	1		清酒	1		冷)鮭2cm角切・骨なし	50		鶏肉 もも・皮なし	6	玉葱	45	人参	10
	冷)ベーコン(スライス)	7		油揚げ	5		清酒	1.5		清酒	0.1		里いもカット(2cm角)	30	人参	10	エリンギ	6
	(レト)うずら卵1kg	20		しめじ	8		食塩	0.1		食塩	0.1		れんこん(いちよう5mm)	20	冷)グリーンピース	6	冷)ニンニク	0.3
	じゃがいも	40		まいたけ	5		でんぷん	6		食用油	4		洗いごぼう	15	にんにく	0.3	サラダ油	1
	玉葱	40		人参	5		冷)むぎ枝豆	5		エリンギ(2×0.5×0.5cm)県産	3		板こんにやく	15	サラダ油	1	小麦粉	5
	チンゲンサイ	20		干しいたけ(スライス)	0.3		濃口醤油	4		えのきたけ	3		人参	10	サラダ油	2	サラダ油	2
	人参	15		濃口醤油	4		清酒	2		しめじ	3		しめじ	10	バター	1.8	バター	1.8
エリンギ	10	清酒	2	砂糖(上白糖)	0.7	サラダ油	0.6	冷)さやいんげん	5	(袋)トマトピューレ 1kg	15	(袋)トマト水煮	10					
サラダ油	1	砂糖(上白糖)	0.7	食塩	0.4	砂糖(上白糖)	1.2	ごま油	0.5	(袋)がらスープ	3	(袋)がらスープ	3					
小麦粉	3.5	食塩	0.4	みりん	0.7	みりん	0.7	濃口醤油	3.8	中双糖	2.5	みりん	1	赤ぶどう酒	2			
サラダ油	2	出し昆布	0.5	濃口醤油	2	濃口醤油	2	みりん	1	清酒	1	清酒	1	ウスターソース	2			
バター	1	牛乳	206	でんぷん	0.3	湯	6	湯	0.4	でんぷん	0.4	湯	25	食塩	1			
調理用牛乳	○	25	てんぷら	7	大根	40	大根	40	湯	25	湯	25	こしょう	0.07				
生クリーム	3	油揚げ	6	水菜	15	きゅうり	10	きゅうり	13	大根	40	大根	40	砂糖(上白糖)	0.5			
チキンコンソメ	0.8	切干し大根	8	きゅうり	10	(缶)ホールコーン	5	(缶)ホールコーン	5	きゅうり	13	きゅうり	13	チキンコンソメ	0.5			
食塩	0.5	人参	10	(缶)ホールコーン	5	濃口醤油	2	人参	8	人参	8	人参	8	からし粉	0.15			
こしょう	0.03	冷)さやいんげん	8	濃口醤油	2	食酢	2	砂糖(上白糖)	2	砂糖(上白糖)	2	砂糖(上白糖)	2	ローリエ	0.1			
湯	60	ごま油	0.5	食酢	2	砂糖(上白糖)	1	食酢	1.5	食酢	1.5	食酢	1.5	ピザ用チーズ	3			
(乾)海藻ミックス	1	砂糖(上白糖)	0.5	砂糖(上白糖)	1	サラダ油	0.5	すだち酢	1.5	濃口醤油	0.3	濃口醤油	0.3	湯	80			
キャベツ	30	濃口醤油	3	みりん	1.2	ごま油	0.5	濃口醤油	0.3	食塩	0.1	食塩	0.1	牛乳	206			
きゅうり	10	だし汁	20	だし汁	20			食塩	0.1									
(缶)ホールコーン	7	鶏卵	20	鶏卵	20													
炒り白ごま	1	でんぷん	0.3	でんぷん	0.3	豚肉赤身(3×3cmスライス)	10	(チルド)納豆	30	(チルド)納豆	30	ローズハム(短冊)卵抜き	5	キャベツ	30			
食酢	3	砂糖(上白糖)	0.3	玉葱	20	さつまいも(2cm角)県産	40	(チルド)納豆	40	(チルド)納豆	40	キャベツ	30	きゅうり	10			
濃口醤油	3	ごま油	0.5	中ねぎ	6	洗いごぼう	7					きゅうり	10	人参	7			
みかんジュース	125	濃口醤油	1	干しいたけ(スライス)	0.5	つきこんにやく	7					人参	7	(缶)ホールコーン	5			
		食塩	0.6	濃口醤油	1	人参	5					(乾)刻み昆布	0.5	(缶)ホールコーン	5			
		でんぷん	0.5	食塩	0.6	もやし	5					花かつお 1kg	0.8	(乾)刻み昆布	0.5			
		だし削り節 鯖抜き	4	でんぷん	0.5	中ねぎ	5					食酢	3	花かつお 1kg	0.8			
		出し昆布	1	だし削り節 鯖抜き	4	麦みそ	11					サラダ油	3	食酢	3			
		水	120	だし削り節 鯖抜き	4	だし煮干し	4					濃口醤油	2	サラダ油	3			
				出し昆布	1	水	110					濃口醤油	2	濃口醤油	2			
				水	120							砂糖(上白糖)	0.5	濃口醤油	2			
												こしょう	0.02	濃口醤油	2			
												こしょう	0.02	砂糖(上白糖)	0.5			
												こしょう	0.02	こしょう	0.02			
												ミニトマト	30	こしょう	0.02			
												ミニトマト	30	ミニトマト	30			

30日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル フ フ イ ッ シ ユ バ ー ガ ー ( コ ッ ペ パ ン )	60 コッペパン(丸型)	60
	206 牛乳	206
	(冷)白身魚フライ	30
	(冷)白身魚フライ	50
	(冷)白身魚フライ	70
	54 食用油	4
	キャベツ	35
	人参	5
	40 ゆで塩	0.4
	(袋)タルタルソース	5
5 (袋)タルタルソース	12	
20 スライスチーズ(中のみ)	20	
牛 乳	冷)ベーコン(スライス)	5
	(冷)白いんげん豆 1kg	18
	玉葱	40
	人参	10
	マカロニ(シエル)	7
	セロリー	2
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	(袋)トマト水煮	15
	(袋)がらスープ	3
ミ ネ ス ト ロ ー ネ	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ	0.5
	ローリエ	0.1
	223 湯	120

31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	
	80 米粒麦 委託	10	
	206 牛乳	206	
	牛 乳	鶏肉 胸・皮なし	12
		鶏肉 もも・皮なし	8
		厚揚げ	50
		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)		3	
厚 揚 げ と ひ じ き の う ま 煮	濃口醤油	4.5	
	みりん	0.5	
	だし削り節 鯖抜き	1	
	161 湯	20	
	上乾ちりめん	5	
	小松菜	20	
	もやし	40	
	濃口醤油	2.7	
	ポン酢	0.7	
	69 砂糖(上白糖)	0.5	
み か ん ( 小 中 の み )	80 みかん	80	



10日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 ご はん <sup>80</sup>	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
牛 乳 <sup>206</sup>	牛乳	206	
	(冷)さんま開き でんぶん付き	40	
牛 乳	(冷)さんま開き でんぶん付き	50	
	食用油	4	
さん ま の 蒲 焼 き 風	生姜	1.2	
	濃口醤油	3	
	砂糖(上白糖)	3	
	みりん	1.8	
	清酒	1.8	
	でんぶん	0.2	
	湯	4	
	野 菜 の ポ ン 酢 あ え <sup>59</sup>	冷)小松菜	20
		キャベツ	30
		人参	5
濃口醤油		2.5	
み そ 汁 <sup>58</sup>	ポン酢	0.5	
	豆腐	20	
	油揚げ	5	
	玉葱	30	
	人参	5	
	中ねぎ	5	
	中みそ	7	
	甘みそ	6	
	だし煮干し	4	
	水 <sup>202</sup>	120	

11日(水)

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	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	(冷)鶏肉 胸・皮なし	12	
	(冷)鶏肉 もも・皮なし	8	
	白ぶどう酒	1	
	皮むき玉葱	10	
	人参	10	
	エリンギ	8	
	冷)むき枝豆	5	
	バター	1	
牛 乳	サラダ油	0.5	
	トマトケチャップ	14	
	(袋)トマト水煮	3	
	ウスターソース	1	
	チキンコンソメ	0.6	
	食塩	0.4	
	こしょう	0.05	
	グ リ ー ン サ ラ ダ	牛乳	206
		冷)ブロッコリー	10
		きゅうり	25
キャベツ		20	
食酢		3	
砂糖(上白糖)		1	
サラダ油		1	
食塩		0.3	
こしょう		0.03	
コ ン ソ メ ス ー プ		ローズハム(短冊)卵抜き	10
	玉葱	25	
	人参	7	
	マカロニ(英字)	7	
	セロリー	2	
	パセリ	0.5	
	(袋)がらスープ	3	
	食塩	0.7	
	こしょう	0.03	
	濃口醤油	0.2	
豆 乳 プ リ ン ( 小 中 の み )	チキンコンソメ	0.3	
	ローリエ	0.1	
	湯 <sup>176</sup>	120	
	40	(冷)豆乳プリン	40

12日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パン <sup>60</sup>	コッペパン	60
	牛乳 <sup>206</sup>	206
牛 乳	鶏肉 胸・皮なし	12
	鶏肉 もも・皮なし	8
	冷)ベーコン(スライス)	3
	さつまいも(2cm角)県産	35
	玉葱	35
	皮むきじゃがいも(2cm)	15
	人参	10
	しめじ	10
	パセリ	1
	サラダ油	1
さ つ ま い も の シ ン チ ユ ー	小麦粉	3.5
	サラダ油	2
	バター	1
	調理用牛乳	○ 25
	(袋)がらスープ	3
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.4
	こしょう	0.05
	湯 <sup>225</sup>	60
	ご ぼ う サ ラ ダ	(レト)まぐろ油漬
洗いごぼう		25
きゅうり		15
人参		5
(缶)ホールコーン		5
炒り白ごま		1.5
食酢		3
濃口醤油		3
砂糖(上白糖)		1.5
ごま油		0.5
70	サラダ油	0.5

13日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量		
麦 ご はん <sup>80</sup>	精白米(委託)	70		
	米粒麦 委託	10		
牛 乳 <sup>206</sup>	牛乳	206		
	豚肉並(3×3cmスライス)	20		
牛 乳	生姜	1		
	濃口醤油	1		
	清酒	0.5		
	(冷)短冊いか(1×4cm)	20		
	清酒	0.5		
	白菜	40		
	玉葱	30		
	たけのこ水煮(ホール)	15		
	チンゲンサイ	15		
	人参	7		
八 宝 菜	生しいたけ(スライス)県産・1kg	5		
	サラダ油	2		
	濃口醤油	0.8		
	チキンコンソメ	0.5		
	食塩	0.3		
	こしょう	0.04		
	でんぶん	1		
	湯 <sup>168</sup>	8		
	大 学 い も	さつまいも(2~3cm乱切り)	45	
		食用油	3.6	
砂糖(三温糖)		3.6		
サラダ油		0.9		
食酢		0.7		
水		1.1		
炒り黒ごま		0.5		
み か ん ( 小 中 の み )		みかん <sup>55</sup>	80	
		80		

16日(月)			17日(火)			18日(水)			19日(木)			20日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量
ふきよせごはん 牛乳 れんこんのきんぴら すまし汁 小魚入りアーモンド(中のみ)	精白米(自校)	80	コッペパン <sup>60</sup> 牛乳 <sup>206</sup> 牛乳 金時豆のカレー煮 <sup>202</sup> ひじきサラダ <sup>202</sup> ひじきのり(小・中のみ) <sup>187</sup> 湯 <sup>59</sup> 10(個)ひじきのり <sup>10</sup>	コッペパン	60	麦ごはん <sup>80</sup> 牛乳 <sup>206</sup> 牛乳 豆腐の中華煮 春雨サラダ ひじきのり(小・中のみ) <sup>187</sup> 湯 <sup>59</sup> 10(個)ひじきのり <sup>10</sup>	精白米(自校)	70	しつぽくうどん 牛乳 わかさぎのから揚げ <sup>506</sup> ゆでブロッコリー <sup>39</sup> スイートポテト(小中のみ) <sup>35</sup>	(袋)ゆでうどん	200	大豆ごはん(麦入り) 牛乳 <sup>132</sup> 食 <sup>206</sup> 食べて菜のごまドレッシング <sup>73</sup> いなか汁 <sup>203</sup>	精白米(自校)	70
	(冷)鶏肉 胸・皮なし	9		米粒麦 自校	10		(袋)ゆでうどん	280		精白米(自校)	10			
	(冷)鶏肉 もも・皮なし	6		牛乳	206		鶏肉 胸・皮なし(2×1cm)	12		牛肉(2×2cmスライス)	15			
	むき栗(1/4)国産	10		粗挽きウインナー(2cm)	20		鶏肉 もも・皮なし(2×1cm)	8		(冷)大豆水煮	15			
	しめじ	5		(レト)うずら卵1kg	15		清酒	1		油揚げ	3			
	人参	10		(冷)金時豆 1kg	30		豚肉並(3×3cmスライス)	25		てんぷら	7			
	冷)むき枝豆	5		皮むきじゃがいも(2cm)	50		豆腐	85		油揚げ	5			
	濃口醤油	4		玉葱	40		玉葱	30		大根	1			
	清酒	1		人参	40		チンゲンサイ	10		里いも(1.5cm)	2			
	砂糖(上白糖)	1		パセリ	0.5		人参	7		人参	2			
	食塩	0.5		サラダ油	1		生姜	1.5		中ねぎ	1			
	出し昆布	1		サラダ油	1		干しいたけ(スライス)	0.8		濃口醤油	0.8			
	牛乳	206		白ぶどう酒	2		サラダ油	0.5		みりん	1			
	れんこん(いちょう2mm)	30		濃口醤油	1.2		ごま油	0.5		清酒	1			
	つきこんにやく	10		砂糖(三温糖)	0.8		濃口醤油	3		食塩	0.4			
	人参	7		チキンコンソメ	0.5		中双糖	1.5		だし煮干し	5			
	冷)さやいんげん	6		カレー粉	0.3		オイスターソース	1		水	150			
	サラダ油	0.5		食塩	0.3		チキンコンソメ	0.5		牛乳	206			
	ごま油	0.2		こしょう	0.03		でんぷん	0.7		(冷)わかさぎ でんぷん付き	35			
	濃口醤油	3		湯	30		湯	20		食用油	4			
中双糖	1.7	キャベツ	25	もやし	25	食塩	0.1							
みりん	0.6	きゅうり	20	きゅうり	15	冷)ブロッコリー	30							
一味	0.01	(乾)ひじき	1.5	人参	7	ゆで塩	0.5							
だし汁	6	セロリー	1	春雨(8~10cm)	5	冷)スイートポテト	35							
炒り白ごま	1	濃口醤油	3	濃口醤油	2									
(レト)うずら卵1kg	20	食酢	3	食酢	2									
玉葱	20	砂糖(上白糖)	1.5	砂糖(上白糖)	1.6									
中ねぎ	5	ごま油	0.5	ごま油	1									
干しいたけ(スライス)	0.7	サラダ油	0.5	からし粉	0.06									
干しわかめ(カット)	0.5			食塩	0.1									
清酒	1													
食塩	0.7													
濃口醤油	0.5													
出し昆布	0.5													
だし削り節 鯖抜き	3													
水	120													
8(袋)小魚入りアーモンド	8													



30日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ハヤシライス (麦入り) 牛乳 りっちゃん サラダ ミニトマト	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	牛肉(3×3cmスライス)	20
	皮むきじゃがいも(2cm)	50
	皮むき玉葱	45
	人参	10
	エリンギ	6
	冷)グリーンピース	6
	にんにく	0.3
	サラダ油	1
	小麦粉	5
	サラダ油	1.5
	バター	1.8
	(袋)トマトピューレ 1kg	15
	(袋)トマト水煮	10
	(袋)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	2
	ウスターソース	2
	食塩	1
	こしょう	0.07
	砂糖(上白糖)	0.5
	チキンコンソメ	0.5
	からし粉	0.15
	ローリエ	0.1
	ピザ用チーズ	3
	湯	75
	牛乳	206
	ロースハム(短冊)卵抜き	5
	キャベツ	30
	きゅうり	10
	人参	7
	(缶)ホールコーン	5
	(乾)刻み昆布	0.5
花かつお 1kg	0.8	
食酢	3	
サラダ油	3	
濃口醤油	2	
砂糖(上白糖)	0.5	
こしょう	0.02	
ミニトマト	30	

31日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル	60 コッペパン(丸型)	60
フ	206 牛乳	206
フ	(冷)白身魚フライ	30
イ	(冷)白身魚フライ	50
ッ	(冷)白身魚フライ	70
シ	54 食用油	4
ユ	キャベツ	35
バ	人参	5
ー	40 ゆで塩	0.4
ガ	(袋)タルタルソース	5
ー	5 (袋)タルタルソース	12
コ	20 スライスチーズ(中のみ)	20
ッ	冷)ベーコン(スライス)	5
ペ	(冷)白いんげん豆 1kg	18
パ	玉葱	40
ン	人参	10
)	マカロニ(シエル)	7
牛	セロリー	2
乳	パセリ	0.5
ミ	サラダ油	0.5
ネ	(袋)トマト水煮	15
ス	(袋)がらスープ	3
ト	赤ぶどう酒	1
ロ	食塩	0.7
ー	こしょう	0.03
ネ	チキンコンソメ	0.5
	ローリエ	0.1
	223 湯	120



10日(火)			11日(水)			12日(木)			13日(金)				
献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量		
ば ら ず し 牛 乳	精白米 自校	80	麦 ご は ん 牛 乳	精白米(委託)	70	チ キ ン ラ イ ス ( <small>麦 入 り</small> ) 牛 乳	精白米(自校)	70	コ ッ ペ バ ン ( <small>袋 入 り</small> ) 牛 乳	(個)コッペパン 袋入り	幼	40	
	清酒	4		80	米粒麦 委託		10	米粒麦 自校		10	(個)コッペパン 袋入り	小1-2	50
	出し昆布	1		206	牛乳		206	(冷)鶏肉 胸・皮なし		12	(個)コッペパン 袋入り	小3-4	60
	食酢	13			(冷)さんま開き でんぶん付き		40	(冷)鶏肉 もも・皮なし		8	(個)コッペパン 袋入り	小5-中	70
	砂糖(上白糖)	8			(冷)さんま開き でんぶん付き		50	白ぶどう酒		1			
	食塩	1.1			食用油		4	玉葱		20			
	冷)むきえび100-200	15			生姜		1.2	人参		10			
	清酒	2			濃口醤油		3	エリンギ		8			
	油揚げ	7			砂糖(上白糖)		3	冷)むき枝豆		5			
	ごぼうカット ささがき	8			みりん		1.8	バター		1			
さ つ ま い も の あ げ も ん	冷)グリーンピース	5	さん ま の 蒲 焼 き 風 野 菜 の ポ ン 酢 あ え み そ 汁	清酒	1.8	ゲ リ ー ン サ ラ ダ コ ン ソ メ ス ー プ 豆 乳 プ リ ン ( <small>小 中 の み</small> )	ウスターソース	1	60 206 225 60	鶏肉 胸・皮なし	12		
	高野豆腐	1		59	でんぶん		0.2	チキンコンソメ		0.6	鶏肉 もも・皮なし	8	
	干しいたけ(スライス)	1			湯		4	食塩		0.5	冷)ベーコン(スライス)	3	
	砂糖(上白糖)	2.5			冷)小松菜		20	こしょう		0.05	さつまいも(2cm角)県産	35	
	濃口醤油	2.5			キャベツ		30				玉葱	35	
	清酒	2			人参		5	牛乳		206	じゃがいも	15	
	160				(個)ポン酢		10				人参	10	
	206				豆腐		20	冷)ブロッコリー		10	パセリ	1	
					油揚げ		5	きゅうり		25	サラダ油	1	
					玉葱		30	キャベツ		20	小麦粉	3.5	
そ う め ん 汁 し ょ う ゆ 豆 ( <small>小 中 の み</small> )	さつまいも	40		人参	5	ゆで塩	0.5	サラダ油	2				
	天ぷら粉 乳・卵抜き	7		中ねぎ	5	(個)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10	バター	1				
	水	16		中みそ	7	ローズハム(短冊)卵抜き	10	調理用牛乳	○	25			
	68			甘みそ	6	玉葱	25	(袋)がらスープ	3				
				だし煮干し	4	人参	7	チキンコンソメ	0.5				
				202	水	120	マカロニ(英字)	7	食塩	0.4			
							セロリー	2	こしょう	0.05			
							パセリ	0.5	しょうゆ	60			
							(袋)がらスープ	3	湯				
							食塩	0.7	洗いごぼう	25			
10	しょうゆ豆(唐辛子抜き)	10					こしょう	0.03	きゅうり	15			
							濃口醤油	0.2	人参	5			
							チキンコンソメ	0.3	(缶)ホールコーン	5			
							ローリエ	0.1	(袋)焼煎ごまドレッシング	10			
							湯	120					
							40	(冷)豆乳プリン	40				



23日(月)			24日(火)			25日(水)			26日(木)			27日(金)							
献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量					
大豆 ごはん (麦入り) 牛乳 132 食べて 菜のごまド レッシング あえ 73 いな か汁 203	精白米 自校	70	麦 ご はん 80 206 牛乳 じゃ が い も の そ ぼ ろ 煮 178 野菜 と き の こ の ソ テー 80	精白米(委託)	70	金 時 い も パン 83 206 牛乳 う ず ら 卵 と チ ン ゲ ン サイ の ク リ ー ム 煮 249 海藻 サ ラ ダ み か ん ジ ュ ー ス 125 (小中のみ)	金時いもパン	60	き の こ ご はん (麦入り) 牛乳 切り 干し 大根の 含め煮 む ら く も 汁 64 174	精白米 自校	70	麦 ご はん 80 206 牛乳 大根 と 水 菜 の サ ラ ダ 豚 汁 76 204	精白米(委託)	70					
	米粒麦 自校	10		米粒麦 委託	10		(冷)金時いも(2cm角)県産	18		米粒麦 自校	10		米粒麦 委託	10					
	牛肉(2×2cmスライス)	15		牛乳	206		砂糖(上白糖) パン用	4.8		(冷)鶏肉 胸・皮なし	12		牛乳	206	(冷)鶏肉 もも・皮なし	8	牛乳	冷)鮭2cm角切・骨なし	50
	(冷)大豆水煮	15			牛乳		206	牛乳		206	清酒			1	清酒	1.5			
	油揚げ	3		牛乳	10		冷)ベーコン(スライス)	7		油揚げ	5		牛乳	50	清酒	1.5	牛乳	食塩	0.1
	人参	7			牛赤肉ミンチ		10	(レト)うずら卵1kg		20	しめじ			8	食塩	0.1		食塩	0.1
	冷)むき枝豆	5		じゃ が い も	10		じゃがいも	40		じゃがいも	40		牛乳	5	じゃ が い も	40	牛乳	食用油	4
	サラダ油	1			清酒		1	玉葱		40	玉葱			40		濃口醤油		4	濃口醤油
	清酒	2		つ き こ ん に やく	70		つきこんにやく	15		チンゲンサイ	20		牛乳	0.3	つ き こ ん に やく	15	牛乳	エリンギ	3
	濃口醤油	2			人参		10	人参		10	人參			15		濃口醤油		4	エリンギ
	砂糖(上白糖)	1		冷)さ や い ん げ ん	8		冷)さやいんげん	8		エリンギ	10		牛乳	2	冷)さ や い ん げ ん	8	牛乳	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.8			サラダ油		2	サラダ油		2	生クリーム			3		砂糖(上白糖)		0.7	砂糖(上白糖)
	牛乳	206		濃 口 醬 油	3.5		濃口醤油	3.5		小麦粉	3.5		牛乳	0.5	濃 口 醬 油	4	牛乳	食塩	0.4
	ローズハム(短冊)卵抜き	5			中双糖		2	中双糖		2	サラダ油			2		だし昆布		0.5	だし昆布
	食べて菜	25		湯	5		湯	5		バター	1		牛乳	206	湯	6	大 根 と 水 菜 の サ ラ ダ	でんぷん	0.3
	もやし	35			(レト)まぐろ油漬		10	(レト)まぐろ油漬		10	調理用牛乳			25		牛乳		206	でんぷん
	濃口醤油	2		キ ャ ベ ツ	30		キャベツ	30		生クリーム	3		牛乳	7	キ ャ ベ ツ	30	大 根 と 水 菜 の サ ラ ダ	大根	40
	食酢	2			キヤベツ		30	キヤベツ		30	チキンコンソメ			0.8		てんぷら		7	油揚げ
	砂糖(上白糖)	1.5		冷)ほ う れ ん 草	20		冷)ほうれん草	20		食塩	0.5		牛乳	6	切 干 し 大 根	8	大 根 と 水 菜 の サ ラ ダ	水菜	15
	ごま油	1			しめじ		10	しめじ		10	こしょう			0.03		切干し大根		8	人参
炒り白ごま	1	エ リ ン ギ	5	エリンギ	5	こしょう	0.03	牛乳	10	人 參	10	大 根 と 水 菜 の サ ラ ダ	きゅうり	10					
(冷)豆腐(カット)1kg	25		(缶)ホールコーン	8	(缶)ホールコーン	8	湯		60		冷)さやいんげん		8	きゅうり	10	(缶)ホールコーン	5		
大根	15	サ ラ ダ 油	1	サラダ油	1	(乾)海藻ミックス	1	牛乳	8	ご ま 油	0.5	大 根 と 水 菜 の サ ラ ダ	濃口醤油	2					
里いも(1.5cm)	10		濃口醤油	0.2	濃口醤油	0.2	キャベツ		30		ごま油		0.5	濃口醤油	2	食酢	2		
洗いごぼう	10	濃 口 醬 油	0.2	濃口醤油	0.2	きゅうり	10	牛乳	0.5	サ ラ ダ 油	0.5	大 根 と 水 菜 の サ ラ ダ	食酢	2					
人参	7		食塩	0.3	食塩	0.3	(缶)ホールコーン		7		砂糖(上白糖)		0.5	砂糖(上白糖)	1	砂糖(上白糖)	1		
生しいたけ(スライス)県産・1kg	4	こ し ょう	0.03	こしょう	0.03	炒り白ごま	1	牛乳	20	み り ん	1.2	大 根 と 水 菜 の サ ラ ダ	砂糖(上白糖)	0.5					
中ねぎ	5					食酢	3		だし汁		20		みりん	1.2	豚汁	0.5			
中みそ	7	み か ん ジ ュ ー ス	125	みかんジュース	125	食酢	3	牛乳	20	だ し 汁	20	大 根 と 水 菜 の サ ラ ダ	鶏卵	10					
甘みそ	6		砂糖(上白糖)	1.5	砂糖(上白糖)	1.5	濃口醤油		3		濃口醤油		20	でんぷん	0.3	豚汁	10		
だし煮干し	4	ご ま 油	0.5	ごま油	0.5	濃口醤油	3	牛乳	0.3	玉 葱	20	大 根 と 水 菜 の サ ラ ダ	さつまいも(2cm角)県産	40					
水	110		サラダ油	0.5	サラダ油	0.5	食塩		0.6		玉葱		20	洗いごぼう	7	さつまいも(2cm角)県産	40		
		み か ん ジ ュ ー ス	125	みかんジュース	125	きゅうり	10	牛乳	6	中 ね ぎ	6	大 根 と 水 菜 の サ ラ ダ	つきこんにやく	7					
						(缶)ホールコーン	7		中ねぎ		6		つきこんにやく	7	人参	5			
		み か ん ジ ュ ー ス	125	みかんジュース	125	炒り白ごま	1	牛乳	0.5	人 參	5	大 根 と 水 菜 の サ ラ ダ	もやし	5					
						食酢	3		干しいたけ(スライス)		0.5		もやし	5	中ねぎ	5			
		み か ん ジ ュ ー ス	125	みかんジュース	125	濃口醤油	3	牛乳	1	濃 口 醬 油	1	大 根 と 水 菜 の サ ラ ダ	中ねぎ	5					
						濃口醤油	3		濃口醤油		1		食塩	0.6	麦みそ	11			
		み か ん ジ ュ ー ス	125	みかんジュース	125	砂糖(上白糖)	1.5	牛乳	0.5	で ん ぷ ん	0.5	大 根 と 水 菜 の サ ラ ダ	だし煮干し	4					
						ごま油	0.5		でんぷん		0.5		だし削り節 鯖抜き	4	水	110			
		み か ん ジ ュ ー ス	125	みかんジュース	125	ごま油	0.5	牛乳	4	だ し 削 り 節 鯖 抜 き	4	大 根 と 水 菜 の サ ラ ダ							
						サラダ油	0.5		だし削り節 鯖抜き		4		出し昆布	1					
		み か ん ジ ュ ー ス	125	みかんジュース	125	炒り白ごま	1	牛乳	1	出 し 昆 布	1	大 根 と 水 菜 の サ ラ ダ							
						食酢	3		出し昆布		1		水	120					
		み か ん ジ ュ ー ス	125	みかんジュース	125	濃口醤油	3	牛乳	120	水	120	大 根 と 水 菜 の サ ラ ダ							
						砂糖(上白糖)	1.5		水		120								

