

## E 1日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ちらし しずし	精白米(自校)	80	
	清酒	4	
	乾)だし昆布	0.7	
	食酢	15	
	砂糖(上白糖)	10	
	食塩	1.1	
	冷)むきえび	15	
	油揚げ	5	
	牛乳	乾)高野豆腐 サイコロ	1
		洗いごぼう	8
人参		6	
乾)干しいたけ スライス		0.8	
冷)むき枝豆		5	
砂糖(上白糖)		2.5	
清酒		2	
淡口醤油		1.6	
水		2	
牛乳		206	
小松菜とたくあんのごま和え	太もやし	30	
	小松菜	15	
	たくあん漬け きざみ	6	
	濃口醤油	0.5	
	炒り白ごま 500g	0.7	
すまし汁	すりごま	0.7	
	冷)豆腐カット	25	
	えのきたけカット(1/2)	10	
	乾)干しわかめ カット	0.5	
	食塩	0.9	
	濃口醤油	0.3	
	乾)だし削り節 鯖抜き	3	
	乾)だし昆布	1	
	水	110	
	(個)ひなケーキ	18	
ひなケーキ			

## E 2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン	米粉パン	60
	牛乳	206
	豚肉スライス	20
	赤ぶどう酒	2
	レト)蒸大豆	20
	ポーク	15
	じゃがいも 皮むき カット	40
	皮むき玉葱	40
	人参	10
	レト)トマト水煮 ダイス	10
クビーンズ	サラダ油	1
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	3
	大根	0.8
	砂糖(上白糖)	1.2
	ウスターソース	0.9
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	はるみ	20
	大根	30
はるみ	きゅうり	15
	人参	5
	乾)刻み昆布	0.5
	和風ドレッシング 乳・卵抜き	5
	(個)はるみ カット(1/4)	40



## E 12日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 さばの甘露煮 菜の花のおかか 和え すいとん汁	80 精白米(委託・白)	80
	206 牛乳	206
	(冷)さばの甘露煮	50
	(冷)さばの甘露煮	70
	キャベツ	25
	菜の花	12
	人参	5
	濃口醤油	2
	みりん	0.5
	45 乾)花かつお	0.8
	冷)すいとん	25
	油揚げ	5
	皮むき玉葱	25
	しいたけ スライス	7
	中みそ	7
	白みそ	5
	乾)だし煮干し	3
	192 湯	110

## E 13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆 ごはん 牛乳 切り干し大根の 含め煮 じゃがいもの みそ汁	80 精白米(自校)	80
	鶏肉 胸 皮なし カット	9
	206 鶏肉 もも 皮なし カット	6
	清酒	0.6
	レト)蒸大豆	13
	油揚げ	3
	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1.2
	清酒	2
	淡口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.8
	乾)だし昆布	0.5
	131 チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.25
	206 牛乳	206
	てんぷら	10
	油揚げ	5
	乾)切干し大根	7
	乾)まわかめ カット	0.5
	ごま油	0.5
	濃口醤油	3
	みりん	1.5
	清酒	1
	砂糖(上白糖)	1
	50 だし汁	20
	じゃがいも 皮むき カット	30
しめじ	5	
えのきたけカット(1/2)	7	
乾)干しわかめ カット	0.8	
中みそ	7	
白みそ	5	
乾)だし煮干し	3	
168 湯	110	

## E 14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
牛乳 あぶたま井(ごはん) 小さいわしの から揚げ ミニトマト	80 精白米(自校)	80
	206 牛乳	206
	油揚げ	15
	乾)干しいたけ スライス	0.5
	皮むき玉葱	40
	人参	7
	なると カット	5
	鶏卵	20
	濃口醤油	7
	みりん	2
	食塩	0.2
	でんぷん	0.5
	砂糖(三温糖)	1.6
	清酒	1
	乾)だし削り節 糖抜き	1.5
	166 湯	60
	小さいわし	35
	なたね油	6
	ミニトマト	30

## E 15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
牛乳 カレーライス(ごはん) 海そう サラダ	80 精白米(委託・白)	80
	206 牛乳	206
	豚肉スライス	20
	乾)レンズ豆 赤	5
	じゃがいも 皮むき カット	50
	皮むき玉葱	40
	人参	10
	セロリ	5
	レト)トマト水煮 ダイス	5
	おろしにんにく	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉	5.5
	サラダ油	4.5
	カレー粉	1
	レト)がらすープ 3kg	3
	ウスターソース	3
	赤ぶどう酒	2
	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
	ごしょう	0.04
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	252 湯	90
	キャベツ	25
	ぎゅうり	15
人参	5	
乾)海藻ミックス	0.5	
レト)ホールコーン	5	
56 青じそドレッシング 乳・卵抜き	5.5	

## E 16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 野菜のス ープ煮 根菜サ ラダ 黒豆きな こクリ ーム	60 コッペパン	60
	206 牛乳	206
	ミニウインナー 乳・卵抜き	30
	じゃがいも 皮むき カット	25
	皮むき玉葱	15
	人参	10
	乾)ペンネ	4
	セロリ	2
	レト)がらすープ 3kg	3
	食塩	0.7
	ごしょう	0.03
	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
	221 湯	130
	ごぼうサラダ	25
	れんこん カット	20
	人参	5
	レト)ホールコーン	5
	10 (個)黒豆きなこクリーム	10





F 5日(月)

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>	牛乳	206
		牛肉角切り	35
	赤ぶどう酒	1	
	じゃがいも 皮むき カット	50	
	皮むき玉葱	40	
	人参	15	
	セロリ	1	
	おろしにんにく	0.5	
	サラダ油	1	
小麦粉	6		
バター	4		
サラダ油	1.5		
野菜 サラダ	トマトケチャップ (1kg/3kg)	4	
トマトピューレ	5		
トマトパウダー	1		
レト)がらスープ 3kg	3		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7		
ウスターソース	4		
赤ぶどう酒	2		
食塩	0.9		
こしょう	0.04		
ローリエ	0.1		
湯 <sup>271</sup>	湯	95	
きゅうり	15		
キャベツ	25		
人参	5		
レト)ホールコーン	5		
イタリアンドレッシング 乳・卵抜き <sup>56</sup>	イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	5.5	

F 6日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯	精白米(自校)	70
	もち米	12
牛乳 <sup>100</sup>	炊込み赤飯の素	17
	炒り白ごま 500g	0.5
サラダ油	0.2	
ゲタ のから 揚げ <sup>206</sup>	牛乳	206
	冷)舌平目粉付き	45
けん ちん 汁 <sup>50</sup>	なたね油	4.5
	冷)豆腐カット	25
いち ごク レー ブ <sup>195</sup>	油揚げ	5
	洗いごぼう	10
湯 <sup>40</sup>	大根	20
	人参	5
	つきこんにやく	7
	乾)干しいたけ スライス	0.1
	濃口醤油	2
	食塩	0.6
	清酒	1
	みりん	1.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	4
	乾)だし昆布	1
	湯	110
	(個)いちごクレーブ	40

F 7日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小 型 黒 糖 パ ン <sup>40</sup>	黒糖パン	40
	牛乳 <sup>206</sup>	牛乳
スパゲティ(ハーフ)		35
牛乳	ゆで塩	1.3
	牛肉ミンチ	15
ス パ ゲ テ イ ミ ー ト ソ ー ス <sup>154</sup>	豚肉赤身ミンチ	15
	皮むき玉葱	35
イ タ リ ア ン サ ラ ダ <sup>56</sup>	人参	10
	エリンギ カット	10
	冷)むき枝豆	5
	おろしにんにく	0.3
	サラダ油	1
	トマトピューレ	13
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	7
	赤ぶどう酒	4
	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
	ブロッコリーカット	25
	カリフラワー カット	15
	人参	5
	レト)ホールコーン	5
	イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	6

F 8日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大 豆 ご は ん <sup>131</sup>	精白米(自校)	80
	鶏肉 胸 皮なし カット	9
牛 乳 <sup>206</sup>	鶏肉 もも 皮なし カット	6
	清酒	0.6
切 り 干 し 大 根 の 含 め 煮 <sup>206</sup>	レト)蒸大豆	13
	油揚げ	3
じ や が い も の み そ 汁 <sup>50</sup>	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1.2
	清酒	2
	淡口醤油	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
	てんぷら	10
	油揚げ	5
	乾)切干し大根	7
	乾)まわかめ カット	0.5
	ごま油	0.5
	濃口醤油	3
	みりん	1.5
	清酒	1
	砂糖(上白糖)	1
	だし汁	20
	じゃがいも 皮むき カット	30
	しめじ	5
	えのきたけカット(1/2)	7
	乾)干しわかめ カット	0.8
	中みそ	7
	白みそ	5
	乾)だし煮干し	3
	湯 <sup>168</sup>	110

F 9日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん <sup>80</sup>	精白米(委託・白)	80
	牛 乳 <sup>206</sup>	牛乳
豚 肉 の 梅 み そ 煮 <sup>126</sup>		豚肉スライス
		清酒
大 根 の ゆ ず 香 あ え <sup>51</sup>	皮むき玉葱	30
	ごぼうカット	10
こ う な ご の 佃 煮 <sup>8</sup>	人参	10
	たけのこボイル	10
	サラダ油	2
	ねり梅	7
	砂糖(上白糖)	2.5
	赤みそ	2
	濃口醤油	1.3
	湯	8
	大根	40
	人参	5
	乾)刻み昆布	0.5
	砂糖(上白糖)	1
	濃口醤油	2
	ゆず酢	1.5
	炒り白ごま 500g	1
	(個)こうなご佃煮	8

F 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
	ミニウインナー 乳・卵抜き	30
	じゃがいも 皮むき カット	25
	皮むき玉葱	15
	人参	10
	乾)ペンネ	4
	セロリ	2
	レト)がらスープ 3kg	3
	食塩	0.7
野菜の スープ 煮	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
	ローリエ	0.1
	湯	130
	221	
	ごぼうサラダ	25
	れんこん カット	20
	人参	5
	55	
黒豆 きなこ クリーム	レト)ホールコーン	5
	10	
	(個)黒豆きなこクリーム	10

F 13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごは ん 206	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	牛乳	
	豚肉並ミンチ	15
	冷)焼き豆腐 カット	65
	皮むき玉葱	40
	人参	7
	乾)干しいたけ スライス	0.5
	おろし生姜	0.3
	おろしにんにく	0.2
牛乳 焼き 豆腐 のみそ そば 煮	ごま油	1
	赤みそ	5
	清酒	3
	濃口醤油	1.8
	砂糖(三温糖)	2
	一味とうがらし	0.01
	でんぷん	0.5
	湯	20
	166	
	中華 サラダ	
57	太もやし	25
	きゅうり	20
	人参	5
	おろしにんにく	0.1
	食酢	2
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1
	ごま油	1
	一味とうがらし	0.01
	炒り白ごま 500g	1.2

F 14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
牛乳 206	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	カレー ライス (ごはん)	
	豚肉スライス	20
	乾)レンズ豆 赤	5
	じゃがいも 皮むき カット	50
	皮むき玉葱	40
	人参	10
	セロリ	5
	レト)トマト水煮 ダイス	5
海 そう ら ダ	おろしにんにく	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉	5.5
	サラダ油	4.5
	カレー粉	1
	レト)がらスープ 3kg	3
	ウスターソース	3
	赤ぶどう酒	2
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	2
	とんかつソース	1
252	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
	252	
	キャベツ	25
	きゅうり	15
	人参	5
56	乾)海藻ミックス	0.5
	レト)ホールコーン	5
	雷)モドレッシング 乳・卵抜き	5.5

F 15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
牛乳 206	精白米(自校)	80
	牛乳	206
	あぶ たま 井 (ごは ん)	
	油揚げ	15
	乾)干しいたけ スライス	0.5
	皮むき玉葱	40
	人参	7
	なると カット	5
	鶏卵	20
	濃口醤油	7
小 い わ し の か ら 揚 げ	みりん	2
	食塩	0.2
	でんぷん	0.5
	砂糖(三温糖)	1.6
	清酒	1
	乾)だし削り節 鯖抜き	1.5
	湯	60
	166	
	小いわし	35
	なたね油	6
ミ ニ ト マ ト	ミニトマト	30

F 16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごは ん 206	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	牛乳	
	(冷)さばの甘露煮	50
	(冷)さばの甘露煮	70
	50	
	キャベツ	25
	菜の花	12
	人参	5
	濃口醤油	2
さ ば の 甘 露 煮	みりん	0.5
	乾)花かつお	0.8
	45	
	菜の花 のお か か 和 え	
	冷)すいとん	25
	油揚げ	5
	皮むき玉葱	25
	しいたけ スライス	7
	中みそ	7
	白みそ	5
192	乾)だし煮干し	3
	湯	110

F 19日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜 ちり めん ごは ん 牛 乳 わ か さ ぎ の 南 蛮 漬 け と ん 汁	精白米(自校)	80
	菜めしちりめんの素	4
	牛乳	206
	冷)わかさぎ 粉付き	35
	なたね油	5
	皮むき玉葱	10
	食酢	4
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	3
	みりん	1
	一味とうがらし	0.01
	水	1.5
	豚肉スライス	10
	清酒	1
	油揚げ	5
	きつまいも 皮付き 角切り(2cm)	30
	洗いごぼう	8
	人参	5
表みそ	9	
乾)だし煮干し	4	
湯	110	

F 20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わ か め ご は ん 牛 乳 じ ゃ が い も の そ ぼ ろ 煮 ア ー モ ン ド あ え	精白米(自校)	80
	炊き込みわかめ	2.5
	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	15
	牛赤肉ミンチ	10
	清酒	1
	じゃがいも 皮むき カット	70
	皮むき玉葱	40
	つきこんにゃく	20
	人参	15
	サラダ油	1
	濃口醤油	3.5
	砂糖(中双糖)	1.5
	清酒	1
	食塩	0.1
	でんぷん	0.5
	湯	20
	太もやし	30
	キャベツ	15
	人参	5
濃口醤油	2.5	
食酢	2	
砂糖(上白糖)	1	
アーモンド(刻み)	1.2	
アーモンド(粉)	1.2	

F 22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小 型 ミ ル ク パ ン 牛 乳 ひ じ き ス パ ゲ テ イ 花 野 菜 サ ラ ダ 清 見 オ レ ン ジ	ミルクパン	40
	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.3
	レト)まぐろ油漬	15
	冷)ベーコンスライス 乳・卵抜き	5
	皮むき玉葱	30
	エリンギ カット	8
	冷)むき枝豆	5
	人参	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
	ブロッコリーカット	25
	カリフラワー カット	15
	レト)ホールコーン	5
	オリーブオイル(オリーブオイル) 乳・卵抜き	5.5
清見オレンジ カット(1/4)	50	