

C6日(月)			C7日(火)			C8日(水)			C9日(木)			C10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 206 牛 乳 筑 前 煮 ゆ ず 香 あ え 納 豆	精白米(委託)	70	食 パン 206 牛 乳 ひ よ こ 豆 の ペ ン ネ イ タ リ ア ン サ ラ ダ	(冷)食パン	小57	麦 ご はん 206 牛 乳 焼 き 豆 腐 の み そ そ ぼ ろ 煮 食 べ て 菜 と た く あ ん の ご ま あ え	精白米(委託)	70	き な ご 揚 げ パ ン 73 (コ ッ ペ パ ン) 牛 乳 白 菜 と 肉 団 子 の ス ー プ 246 海 藻 サ ラ ダ	コッペパン	60	シ ー フ ー ド カ レ ー ピ ラ フ (麦 入 り) 牛 乳 151 コ ー ル ス ロ ー サ ラ ダ 65 コ ン ソ メ ス ー プ ヨ ー グ ル ト (中 の み) 187 100	精白米(自校)	70
	米粒麦 委託	10		(冷)食パン(2枚入)	中85		米粒麦 委託	10		なたね油	4		米粒麦 自校	10
	牛乳	206		牛乳	206		牛乳	206		きな粉	4.5		冷)あさりむき身	10
	鶏肉 胸 皮なし カット	15		乾)ペンネ	30		豚赤肉 ミンチ	20		砂糖(三温糖)	3		冷)むきえび 100-200	10
	鶏肉 もも 皮なし カット	10		ゆで塩	1.3		清酒	1		食塩	0.01		冷)いか 短冊(1×2cm)	10
	清酒	1		豚赤肉 スライス	20		焼き豆腐	85		紙ナフキン	1		ぶどう酒 白 (1.8L)	2
	波型こんにやく	35		ぶどう酒 赤 (1.8L)	1		玉ねぎ	30		牛乳	206		玉ねぎ	15
	洗いごぼう	25		冷)ひよこ豆水煮	20		人參	10		冷)肉団子 煮込み用	30		人參	10
	れんこん イチョウ	20		玉ねぎ	35		チンゲンサイ	10		玉ねぎ	20		冷)グリーンピース	5
	人參	10		レト)マト水煮 ダイス	30		中ねぎ	3		白菜	40		有塩バター	0.6
	ごま油	1.5		人參	7		乾)干しいたけ スライス	1		たけのこポイル ホール	10		サラダ油	0.5
	濃口醤油	4.5		ピーマン	5		生姜	0.5		人參	8		缶)カレー粉	0.8
砂糖(中双糖)	3.5	にんにく	0.3	にんにく	0.1	中ねぎ	5	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6					
でん粉	0.7	サラダ油	1	ごま油	1	乾)はるさめ	3	食塩	1					
水	6	有塩バター	1	赤みそ	6.5	しいたけ スライス	3	牛乳	0.03					
ほうれん草	25	粉チーズ	1	砂糖(三温糖)	3	生姜	0.5	牛乳	206					
大根	20	ぶどう酒 赤 (1.8L)	1	清酒	1.5	濃口醤油	2	コー ル ス ロ ー サ ラ ダ	206					
もやし	15	砂糖(三温糖)	0.7	濃口醤油	2	サラダ油	0.8	キャベツ	25					
砂糖(上白糖)	2	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	一味とうがらし	0.02	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	きゅうり	20					
食酢	1.5	食塩	0.4	でん粉	1	レト)がらスープ	3	レト)バインアップル チビット	15					
ゆず酢	1.5	こしょう (300g)	0.05	水	20	食塩	0.3	食酢	2.5					
濃口醤油	0.3	一味とうがらし	0.01	キャベツ	35	こしょう (300g)	0.03	サラダ油	1					
食塩	0.1	湯	20	食べて菜	20	湯	120	砂糖(上白糖)	0.7					
(個)納豆	小30	ブロッコリー カット	30	人參	5	乾)海藻ミックス	1	食塩	0.3					
(個)納豆	中40	きゅうり	15	たくあん漬け 刻み	5	乾)ひじき	0.5	こしょう (300g)	0.02					
		赤パプリカ	3	乾)白ごま 炒り (1kg)	1	キャベツ	30	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5					
		黄パプリカ	3	濃口醤油	1.5	きゅうり	10	玉ねぎ	20					
		食酢	2	(個)味付けのり(5枚)	2.5	缶)ホールコーン	7	冷)白いんげん豆	18					
		冷)レモン果汁	0.5			食酢	3	乾)マカロニ(ケルル)	7					
		オリーブ油	1.5			濃口醤油	3	人參	7					
		砂糖(上白糖)	0.7			砂糖(上白糖)	1.5	セロリー	5					
		食塩	0.3			ごま油	0.5	パセリ	0.5					
		こしょう (300g)	0.04			サラダ油	0.5	サラダ油	0.5					
								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 (300g)	0.03					
								濃口醤油	0.2					
								湯	120					
								(個)ヨーグルト	100					

C13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	
	豚赤肉 スライス	25	
豆腐の中華煮	もめん豆腐	85	
	玉ねぎ	30	
	チンゲンサイ	10	
	人参	7	
	生姜	1.5	
	乾)干しいたけ スライス	0.8	
	サラダ油	0.5	
	ごま油	0.5	
	濃口醤油	3	
	砂糖(中双糖)	1.5	
	オイスターソース(220g)	1	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	でん粉	0.7	
	湯	20	
	あさりの 佃煮	もやし	25
		きゅうり	15
人参		7	
乾)はるさめ		5	
濃口醤油		2	
食酢		2	
砂糖(上白糖)		1.6	
ごま油		1	
からし粉		0.06	
食塩		0.1	
10	あさり佃煮	10	

C14日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
50	(個)黒糖ロールパン(袋入り)	50
	牛乳	206
206 黒糖 ロー ルパ ン (袋 入 り)	米粒麦 自校	13
	精白米(自校)	5
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	8
	玉ねぎ	25
	太ねぎ	10
	人参	10
	しめじ	10
	セロリー	5
	パセリ	0.8
	牛乳(調理用 1L)	15
	サラダ油	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.7
	こしょう (300g)	0.04
	ぶどう酒 白 (1.8L)	0.8
	湯	125
230 肉 団 子 の 甘 煮 (小 の み)	冷)紫いか 短冊(2×4cm)	25
	生姜	0.5
	清酒	1
	濃口醤油	0.5
	食塩	0.1
	でん粉	3
	米粉	2
	なたね油	3
	冷)肉団子の甘煮	30
	キャベツ	35
きゅうり	10	
缶)ホールコーン	7	
食酢	2	
サラダ油	1	
砂糖(上白糖)	1	
食塩	0.2	
こしょう (300g)	0.02	
56	(個)ココアワッフル	28

C15日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大 豆 ご は ん (麦 入 り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)鶏肉カット 胸皮なし	9
	冷)鶏肉カット もも皮なし	6
	冷)大豆水煮	15
	油揚げ	7
	人参	8
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	清酒	2
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1.2
	食塩	0.8
	牛乳	206
	てんぷら	10
	乾)早煮昆布 カット	2.5
れんこん イチヨウ	20	
人参	10	
つきこんにゃく	15	
ごま油	1	
砂糖(中双糖)	2	
濃口醤油	2.5	
本みりん	0.5	
一味とうがらし	0.01	
だし汁	10	
乾)白ごま 炒り (1kg)	1	
冷)鮭 骨皮なし 角切り(2cm)	20	
清酒	1	
白菜	30	
じゃがいも	20	
太ねぎ	10	
中みそ	7	
甘みそ	6	
乾)だし昆布	1	
乾)だし削り節 鯖抜き	4	
湯	100	

C16日(木)

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
	(冷)さばの生姜煮	小50
50 さ ば の 生 姜 煮	(冷)さばの生姜煮	中70
	白菜	35
	小松菜	25
	人参	5
	乾)白ごま 炒り (1kg)	1
	濃口醤油	2.5
	ポン酢	1.5
	鶏卵	20
	玉ねぎ	30
	人参	7
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	1
	濃口醤油	1
	でん粉	0.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	4
	乾)だし昆布	0.6
湯	130	

C17日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
50	(個)ドッグパン(40g、袋入り)	小1-2 40
	(個)ドッグパン(50g、袋入り)	小3-6 50
206	(個)ドッグパン(60g、袋入り)	中 66
	牛乳	206
30 (ド ッ グ パ ン (袋 入 り))	(個)粗挽きウインナー	小30
	(個)粗挽きウインナー	中40
35 ミ ネ ス ト ロ ー ネ リ ん ご	キャベツ	30
	人参	5
	ゆで塩	0.3
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
	冷)白いんげん豆	18
	玉ねぎ	40
	人参	10
	レト)トマト水煮 ダイス	8
	乾)マカロニ(シエル)	7
	セロリー	2
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	ぶどう酒 赤 (1.8L)	1
	食塩	0.7
	こしょう (300g)	0.03
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ローリエ	0.1	
湯	120	
8	(個)ハーフスライスチーズ	12
	(個)トマトケチャップ	小1-4 8
50	(個)ケチャップマスタード	小5-中 8
	(個)りんご 皮付き カット(1/4)	50

C20日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
キムチごはん(麦入り)	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	豚赤肉 スライス	15	
	生姜	0.8	
	濃口醤油	1.2	
	砂糖(上白糖)	0.8	
	白菜キムチ ご飯用	20	
	人参	7	
	冷)むき枝豆	5	
	乾)白ごま 炒り(1kg)	2	
	ごま油	2	
	清酒	2	
	濃口醤油	1.5	
ナムル	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
	食塩	0.3	
	わかめスープ	牛乳	206
		もやし	40
		きゅうり	15
		人参	7
		乾)白ごま 炒り(1kg)	1
		にんにく	0.1
		食酢	2
		濃口醤油	2
		砂糖(上白糖)	1.3
		ごま油	1
		一味とうがらし	0.01
小魚入りアーモンド(中のみ)		レト)うずら卵	20
		玉ねぎ	20
	中ねぎ	5	
	乾)干しわかめ カット	0.8	
	サラダ油	0.8	
	レト)がらスープ	3	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	濃口醤油	0.8	
	食塩	0.7	
	こしょう(300g)	0.03	
	ごま油	0.2	
	湯	140	
	8	(個)小魚入りアーモンド	8

C21日(火)

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	牛乳	206
		鶏肉 胸 皮なし カット	24
		鶏肉 もも 皮なし カット	16
		ぶどう酒 赤(1.8L)	1
		食塩	0.1
		じゃがいも	20
		きゃべつ	15
		玉ねぎ	15
		レト)トマト水煮 ダイス	10
		人参	5
		オリーブ塩漬け	2.5
		セロリー	1
とり肉とオリーブのトマト煮		にんにく	0.5
	サラダ油	1.5	
	オリーブ油	0.2	
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	3	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	砂糖(上白糖)	0.4	
	食塩	0.15	
	こしょう(300g)	0.01	
	湯	30	
	ロースハム 短冊 卵抜き	5	
	キャベツ	30	
	玉ねぎ	10	
	野菜サラダ	人参	7
食酢		3	
サラダ油		1	
砂糖(上白糖)		0.7	
食塩		0.3	
こしょう(300g)		0.04	
アーモンド入りチーズ		(個)アーモンド入りチーズ	15

C22日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
大根の卵とじどんぶり(麦ごはん)	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	7	
	鶏卵	30	
	大根	60	
	人参	10	
	中ねぎ	5	
	乾)干しいたけ スライス	1	
	サラダ油	1	
	濃口醤油	3.5	
	本みりん	2	
	砂糖(三温糖)	1.2	
	食塩	0.3	
牛乳	こしょう(300g)	0.03	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
	でん粉	1	
	湯	50	
	大豆と小煮干しの揚げ煮	牛乳	206
		乾)小煮干し	4
		冷)大豆水煮	25
		でん粉	2
		米粉	1
		なたね油	5
		砂糖(上白糖)	2.5
		濃口醤油	0.7
		湯	1.5
乾)白ごま 炒り(1kg)		1	
野菜のポン酢あえ		もやし	30
		キャベツ	20
		きゅうり	10
	濃口醤油	2.5	
	ポン酢	1.5	

C23日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
みそラーメン	(個)中華そば 小1-3	150
	(個)中華そば 小4-6	200
	(個)中華そば 中	250
	豚赤肉 スライス	20
	清酒	1
	濃口醤油	0.8
	玉ねぎ	20
	キャベツ	30
	もやし	15
	人参	10
	中ねぎ	5
	にんにく	0.7
	ごま油	1
牛乳	赤みそ	7
	レト)がらスープ	3
	清酒	1.5
	砂糖(上白糖)	1.3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	1
	食塩	0.6
	こしょう(300g)	0.06
	豆板醤	0.1
	でん粉	1
	湯	150
	牛乳	206
	さつまいも 皮付き 乱切り(2cm程度)	60
	なたね油	3
食塩	0.1	
ネーブルオレンジ	50	

C24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	
	米粒麦 自校	10	
	牛乳	牛乳	206
		牛肉 スライス	20
		厚揚げ	50
		つきこんにやく	20
		人参	10
		冷)さやいんげん	5
		乾)ひじき	3
		サラダ油	1
		濃口醤油	4.5
		砂糖(三温糖)	4
		本みりん	0.5
水		20	
厚揚げとひじきのうま煮		もやし	30
	キャベツ	20	
	ほうれん草	20	
	濃口醤油	1	
	サラダ油	1	
	食酢	1	
	砂糖(上白糖)	1.2	
	食塩	0.3	
	乾)アーモンド 粉	1	
	乾)アーモンド 刻み	1.5	

