

E6日(月)			E7日(火)			E8日(水)			E9日(木)			E10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 牛 乳 麻 婆 豆 腐 中 華 サ ラ ダ	精白米(委託)	70	ご は ん 牛 乳 煮 込 み お で ん 小 松 菜 の あ え も の 218 52	精白米(自校)	80	大 根 の た ま ご と じ ど ん ぶ り (<small>麦</small> ご は ん) 牛 乳 ツ ナ サ ラ ダ 184 61	精白米(委託)	70	ご は ん 牛 乳 豚 肉 の 梅 み そ 煮 香 り 和 え 味 つ け の り 55 3	き な こ 揚 げ パ ン (<small>コ</small> ツ ペ パ ン) 牛 乳 白 菜 と ウ イ ン ナ ー の ス ー プ 煮 51	コッペパン	70	花 野 菜 サ ラ ダ	なたね油 ローリー	6
	米粒麦 委託	10		牛乳	206		米粒麦 委託	10			牛乳	206		きな粉	4
	牛乳	206		牛乳	206		牛乳	206			豚肉 スライス	30		砂糖(三温糖)	3
	豚赤肉 ミンチ	25		牛肉 スライス	15		冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	13			清酒	1		食塩	0.01
	清酒	1		てんぷら	20		鶏卵	25			玉ねぎ	30		紙ナフキン	1
	冷)豆腐 カット	65		レト)うずら卵	20		大根	50			洗いごぼう	10		牛乳	206
	玉ねぎ	40		冷)厚揚げ カット	15		人参	15			人参	10		ミニウインナー 乳・卵抜き	20
	人参	15		三角こんにやく ミニ	15		中ねぎ	5			たけのこポイル ホール	10		レト)うずら卵	25
	たけのこポイル ホール	15		大根	25		しいたけ スライス	6			サラダ油	7		白菜	25
	中ねぎ	5		人参	12		サラダ油	1			ねり梅	7		玉ねぎ	25
	乾)きくらげ 千切り	1.2		乾)早煮昆布 カット	1		有塩バター	0.5			砂糖(上白糖)	2.5		人参	10
	しょうがおろし	1		甘みそ	6		濃口醤油	4			赤みそ	2		中ねぎ	5
	冷)おろしにんにく	0.8		赤みそ	4		本みりん	2			濃口醤油	1.3		しょうがおろし	0.5
	サラダ油	1		砂糖(中双糖)	3.2		砂糖(三温糖)	1.2			湯	8		レト)がらスープ	3
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	7		清酒	1		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6			太もやし	30		濃口醤油	2
	濃口醤油	3.5		濃口醤油	0.8		食塩	0.15			小松菜	15		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	レト)がらスープ	3		湯	60		こしょう (300g)	0.03			人参	5		食塩	0.3
	赤みそ	2.1		太もやし	30		牛乳(調理用 10L)	10			でん粉	5		こしょう (300g)	0.03
	清酒	1		小松菜	15		湯	50			濃口醤油 和え物用 ペットボトル	1.8		ごま油	0.1
	砂糖(三温糖)	0.8		人参	5		レト)まぐろ油漬	10			ゆず酢	1.3		でん粉	1
中華スープ(ねり状)	0.3	濃口醤油 和え物用 ペットボトル	1.8	キャベツ	20	砂糖(上白糖)	1	湯	100						
食塩	0.15	本みりん	0.4	きゅうり	15	乾)白ごま 炒り (500g)	1.2	ブロッコリー カット	25						
豆板醤	0.15			人参	5	(個)味付けのり(5枚)	2.5	カリフラワー カット	15						
ごま油	0.1			レト)ホールコーン	5			レト)ホールコーン	5						
でん粉	2			棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	6			すりおろしオノンドレッシング 乳・卵抜き	6						
湯	30														
太もやし	25														
きゅうり	20														
人参	5														
中華ドレッシング 乳・卵抜き	5.5														

E13日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型 コッペン	コッペン	40
	牛乳	206
牛乳 ひよこ豆の ペンネ イタリアン サラダ	乾)ペンネ	30
	ゆで塩	1.3
	豚肉 スライス	20
	ぶどう酒 赤 (1.8L)	1
	玉ねぎ	35
	人参	10
	冷)ひよこ豆水煮	20
	レト)トマト水煮 ダイス	30
	冷)おろしにんにく	0.3
	サラダ油	2
	一味とうがらし	0.01
	ぶどう酒 赤 (1.8L)	1
	砂糖(三温糖)	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.4
こしょう (300g)	0.05	
湯	20	
粉チーズ	1	
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	
56	イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	6

E14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 筑前煮 とん汁	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	15
	鶏肉 もも 皮なし カット	10
	清酒	1
	波型こんにやく	15
	洗いごぼう	25
	れんこん イチョウ	20
	たけのこポイル ホール	15
	人参	15
	冷)さやいんげん	8
	ごま油	1.5
	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3.2
	でん粉	0.7
	だし汁	20
154	豚肉 スライス	10
清酒	1	
油揚げ	5	
さつまいも 角切り(2cm)	30	
人参	5	
中ねぎ	5	
麦みそ(8kg)	9	
乾)だし煮干し	3	
178	湯	110

E15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	
	米粒麦 委託	10	
牛乳 高野豆腐の 煮もの 大根 サラダ 小魚入り アーモンド (中のみ)	牛乳	206	
	豚肉 スライス	20	
	清酒	1	
	乾)高野豆腐 サイコロ	15	
	玉ねぎ	30	
	人参	8	
	冷)さやいんげん	8	
	乾)干しいたけ スライス	1	
	濃口醤油	3.4	
	砂糖(三温糖)	2.5	
	食塩	0.36	
	乾)だし削り節 鯖抜き	1.5	
	湯	65	
	156	大根	30
	人参	5	
レト)ホールコーン	5		
レト)まぐろ油漬	7		
和風ドレッシング 乳・卵抜き	5.5		
8	(個)小魚入りアーモンド	8	

E16日(木)

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	
牛乳 昆布と れんこんの 煮物 石狩汁	牛肉 スライス	10	
	つきこんにやく(ハーフ)	15	
	れんこん イチョウ	20	
	人参	10	
	乾)早煮昆布 カット	2.5	
	乾)白ごま 炒り (1kg)	1	
	ごま油	1	
	濃口醤油	1.8	
	砂糖(中双糖)	1.2	
	本みりん	0.3	
	一味とうがらし	0.01	
	水	10	
	73	冷)鮭 骨皮なし 角切り(2cm)	20
	清酒	1	
	じゃがいも 皮むき カット(2cm)	20	
白菜	30		
太ねぎ	10		
中みそ	7		
甘みそ	6		
乾)だし削り節 鯖抜き	3		
乾)だし昆布	1		
198	湯	100	

E17日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
み そ ら い め ん	(個)中華そば	小1-3 150
	(個)中華そば	小4-6 200
牛乳 さつまいも の か ら あ げ ぼ ん か ん	(個)中華そば	中 250
	豚肉 スライス	15
	清酒	1
	濃口醤油	1
	レト)うずら卵	25
	太もやし	25
	キャベツ	20
	人参	10
	太ねぎ	5
	レト)ホールコーン	5
	乾)きくらげ 千切り	1
	冷)おろしにんにく	0.7
	ごま油	1
	赤みそ	7
	レト)がらスープ	3
清酒	1.5	
砂糖(上白糖)	1.5	
中華スープ(ねり状)	0.8	
食塩	0.4	
419	こしょう (300g)	0.03
湯	120	
206	牛乳	206
48	さつまいも 皮付き 乱切り(2cm程度)	45
100	なたね油 ローラー	3
	(個)ぼんかん	100

E20日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
キムチごはん	精白米(自校)	80	
	豚肉 スライス	15	
	しょうがおろし	0.8	
	淡口醤油	1.2	
	砂糖(上白糖)	0.8	
	白菜キムチ ご飯用	20	
	牛乳	人参	5
		冷)むき枝豆	3
		ごま油	2.5
	魚のきのこソース	淡口醤油	2.7
食塩		0.6	
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3	
牛乳			206
チルド)メルルーサ		小50	
チルド)メルルーサ		中70	
清酒		2	
でん粉		4	
米粉		3	
なたね油 ローリー	6		
わかめスープ	レト)きのこトリオ	15	
	サラダ油	0.6	
	濃口醤油	2	
	砂糖(上白糖)	1.2	
	本みりん	0.7	
	でん粉	0.4	
	湯	6	
	レト)うずら卵	25	
	玉ねぎ	20	
中ねぎ	5		
91	乾)干しわかめ カット	1.2	
	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	0.7	
	食塩	0.5	
	こしょう (300g)	0.03	
	湯	120	

E21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	牛乳	206
	牛乳	豚赤肉 ミンチ	15
		冷)焼き豆腐 カット	65
		玉ねぎ	35
		人参	15
		乾)きくらげ 千切り	1
		冷)むき枝豆	7
中ねぎ		5	
冷)おろしにんにく		0.3	
しょうがおろし		0.2	
ごま油		1	
焼き豆腐のみそそぼろ煮	赤みそ	5.5	
	砂糖(三温糖)	2	
	清酒	3	
	濃口醤油	2	
	七味	0.02	
	でん粉	1.2	
	湯	20	
	ブロッコリー カット	40	
	濃口醤油 和え物用 ペットボトル	2.5	
ブロッコリーのおかか和え	ポン酢	1.5	
	乾)花かつお 碎片	0.8	
	乾)白ごま 炒り (500g)	0.5	

E22日(水)

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	牛乳	206
	牛乳	豚肉 ミンチ	20
		冷)金時豆	30
		じゃがいも 皮むき カット(2cm)	50
		玉ねぎ	55
		レト)トマト水煮 ダイス	10
		冷)おろしにんにく	1
サラダ油		0.5	
トマトケチャップ (1kg/3kg)		6.5	
砂糖(中双糖)		1.5	
ウスターソース		1.2	
チリコンカールン	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	食塩	0.4	
	チリパウダー	0.1	
	湯	30	
	キャベツ	20	
	きゅうり	20	
	人参	5	
	レト)ホールコーン	5	
	乾)海藻ミックス	0.5	
海藻サラダ	食酢	2.1	
	濃口醤油 和え物用 ペットボトル	2.1	
	砂糖(上白糖)	1.1	
	ごま油	0.35	
	サラダ油	0.35	

E23日(木)

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
	牛乳	鶏肉 胸 皮つき カット(3×3)	30
		鶏肉 もも 皮つき カット(3×3)	20
		清酒	1
		食塩	0.15
		こしょう (300g)	0.03
		でん粉	3
米粉		2	
なたね油 ローリー		5	
冷)レモン果汁		3.5	
濃口醤油		2.8	
鶏肉のレモンソースかけ	砂糖(上白糖)	2.8	
	本みりん	0.7	
	でん粉	0.2	
	湯	5	
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5	
	冷)白いんげん豆	10	
	玉ねぎ	25	
	レト)トマト水煮 ダイス	20	
	人参	10	
ミネストローネ	冷)おろしにんにく	0.1	
	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	0.4	
	ぶどう酒 赤 (1.8L)	1	
	砂糖(上白糖)	0.2	
	食塩	0.5	
	こしょう (300g)	0.03	
	トマトパウダー	0.6	
	ローリエ	0.1	
ブルーベリージャム	湯	105	

E24日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量		
カレーライス(麦ごはん)	精白米(委託)	70		
	米粒麦 委託	10		
	牛乳	牛乳	206	
	牛乳	牛肉 スライス	25	
		乾)レンズ豆 赤	5	
		じゃがいも 皮むき カット(2cm)	50	
		玉ねぎ	40	
		人参	10	
		冷)むき枝豆	5	
レト)トマト水煮 ダイス		5		
冷)おろしにんにく		0.5		
サラダ油		1		
米粉		2.5		
ひじきサラダ	缶)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 (1.8L)	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		
	こしょう (300g)	0.04		
249	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		
	湯	90		
	レト)まぐろ油漬	10		
	キャベツ	20		
	レト)芽ひじき水煮	15		
	人参	5		
	56	棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	5.5	

E27日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
手巻きおにぎり ⁸¹	精白米(自校)	80
	食塩	0.8
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	(個)手巻きのり(6枚)	小3.6
	(個)手巻きのり(8枚)	中4.8
牛乳 ¹⁴	(個)梅しそ	10
	牛肉 スライス	10
きんぴらごぼう	洗いごぼう	25
	つきこんにやく(ハーフ)	10
	人参	7
	冷)さやいんげん	10
	ごま油	1
	濃口醤油	2
	砂糖(三温糖)	1
	本みりん	1
	乾)白ごま 炒り (1kg)	0.8
	一味とうがらし	0.01
大根のみそ汁 ⁷³	だし汁	5
	油揚げ	7
	大根	30
	人参	10
	中ねぎ	5
	乾)干しわかめ カット	0.5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	乾)だし煮干し	3
	湯 ¹⁷⁹	110

E28日(火)

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 角切り(1cm)	18
ごぼう	乾)干しいたけ スライス	0.8
	たけのこポイル カット(ご飯用)	5
牛乳	人参	5
	冷)むき枝豆	5
牛乳 ¹³⁰	中ねぎ	5
	サラダ油	1
牛乳 ²⁰⁶	ごま油	1
	淡口醤油	4
バナサンスウ	清酒	4
	砂糖(上白糖)	0.8
バナサンスウ ²⁰⁶	食塩	0.6
	牛乳	206
春雨スーヅ	太もやし	25
	きゅうり	15
春雨スーヅ	人参	5
	レト)ホールコーン	5
春雨スーヅ	濃口醤油 和え物用 ペットボトル	2.5
	食酢	2
春雨スーヅ	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	1
春雨スーヅ ⁵⁷	からし粉	0.05
	ロースハム 短冊 卵抜き	5
春雨スーヅ	レト)うずら卵	25
	乾)はるさめ 太い	5
春雨スーヅ	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	1
春雨スーヅ	食塩	0.6
	こしょう (300g)	0.03
春雨スーヅ	濃口醤油	0.5
	中華スープ(ねり状)	0.3
春雨スーヅ	でん粉	0.2
	ごま油	0.1
春雨スーヅ ¹⁷³	湯	130