C7日（木）

献立名		食品名		一人当り正味分量
カレーピラフ（麦入り）　牛乳　野菜サラダ　コンソメスープ		精白米（自校）		70
		米粒麦　自校		10
		冷）鶏肉カット　胸皮なし		12
		冷）鶏肉カット　もも皮なし		8
		白ぶどう酒		1
		ベーコン		5
		玉ねぎ		20
		人参		10
		エリンギカット		8
		冷）グリンピース		5
		サラダ油		0.5
		バター		1
		食塩		1
		こしょう		0.03
		カレー粉		0.7
		チキンコンソメ		0.5
	154	ウスターソース		1
	206	牛乳		206
		レト）まぐろ油漬		15
		キャベツ		15
		きゅうり		15
		乾）かんぴょう		1
		缶）ホールコーン		7
		食酢		3
		しょうゆ		3
		サラダ油		1
		上白糖		0.5
		ベーコン		5
		玉ねぎ		20
		冷）白いんげん豆		15
		タピオカこんにゃく　ミックス		7
	184	人参		7
		セロリー		5
		パセリ		0.5
		サラダ油		0.5
		ローリエ		0.1
		レト）がらスープ		3
		チキンコンソメ		0.3
		食塩		0.7
		こしょう		0.03
		しょうゆ		0.2
	61	湯		120

C8日（金）

献立名		食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　魚のごま揚げ　煮びたし　けんちん汁		精白米（委託）		70
	80	米粒麦　委託		10
	206	牛乳		206
		冷）メルルーサカット（3cm角）		55
		清酒		2
		生姜		1
		しょうゆ		1
		食塩		0.3
		炒り白ごま		3
		でんぷん		6
		米粉		4
	77	なたね油		5
		てんぷら		5
		白菜		40
		小松菜		20
		しょうゆ		2
		みりん		1
	78	だし汁		10
		鶏肉カット　胸皮なし		6
		鶏肉カット　もも皮なし		4
		豆腐		25
		油揚げ		7
		つきこんにゃく		10
		洗いごぼう		10
		人参		7
		中ねぎ		5
		しょうゆ		2
		食塩		0.7
		だし削り節		4
		だし昆布		1
	212	水		130

C11日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 肉団子の甘酢煮 レタスのスープ ピーナッツクリーム（中のみ） 清見オレンジ	コッペパン		60
	牛乳		206
	冷）肉だんご		40
	なたね油		3
	玉ねぎ		40
	たけのこ水煮（ホール）		20
	人参		15
	チンゲンサイ		10
	しめじ		10
	サラダ油		1
	レト）トマトケチャップ		5
	上白糖		2.5
	しょうゆ		3.5
	食酢		2
	でんぷん		1
	清酒		1
	チキンコンソメ		0.2
	湯		10
	ボンレスハム		5
	レト）うずら卵		20
	レタス		20
	玉ねぎ		10
	人参		5
	サラダ油		0.5
	レト）がらスープ		3
	食塩		0.6
	こしょう		0.03
	しょうゆ		0.5
	チキンコンソメ		0.5
	湯		120
	（個）ピーナッツクリーム		15
	清見オレンジ		50

C12日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 肉じゃが アーモンドあえ 小魚の甘酢煮	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	牛乳		206
	牛肉　スライス		30
	じゃがいも		80
	玉ねぎ		50
	つきこんにゃく		25
	人参		10
	冷）さやいんげん		5
	サラダ油		1
	しょうゆ		4
	中双糖		3
	清酒		3
	食塩		0.1
	湯		5
	ほうれん草		15
	キャベツ		30
	もやし		20
	アーモンド（刻み）		1.5
	しょうゆ		2.7
	食酢		2.2
	上白糖		1
	サラダ油		1
	アーモンド（粉）		1
	上乾ちりめん		4
	食酢		1
	ポン酢		1
	三温糖		1.2
	炒り白ごま		0.4

C13日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 クリームシチュー キャベツのソテー	コッペパン		60
	牛乳		206
	鶏肉カット　胸皮なし		12
	鶏肉カット　もも皮なし		8
	白ぶどう酒		1
	ベーコン		5
	じゃがいも		50
	玉ねぎ		40
	レト）大豆ペースト		20
	人参		10
	エリンギカット		10
	パセリ		0.5
	サラダ油		1
	食塩		0.7
	こしょう		0.05
	小麦粉		4
	サラダ油		3.5
	バター		0.6
	ローリエ		0.1
	レト）がらスープ		3
	チキンコンソメ		0.5
	調理用牛乳		30
	湯		60
	ロースハム		10
	キャベツ		30
	チンゲンサイ		20
	もやし		10
	缶）ホールコーン		5
	サラダ油		1
	食塩		0.4
	こしょう		0.03

C14日（木）

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 ひじきとチーズの鉄骨サラダ コーンスープ ヨーグルト（中のみ）	精白米（自校）		70
	米粒麦　自校		10
	冷）鶏肉カット　胸皮なし		12
	冷）鶏肉カット　もも皮なし		8
	白ぶどう酒		1
	玉ねぎ		20
	人参		10
	エリンギカット		8
	冷）グリンピース		5
	バター		1
	サラダ油		1
	レト）トマトケチャップ		14
	ウスターソース		1
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.5
	こしょう		0.05
	牛乳		206
	レト）まぐろ油漬		10
	キャベツ		25
	人参		5
	ダイスチーズ		5
	乾）ひじき		1.2
	食酢		3
	サラダ油		3
	しょうゆ		2
	上白糖		0.5
	こしょう		0.02
	ベーコン		7
	缶）クリームコーン		40
	玉ねぎ		30
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	レト）がらスープ		3
	食塩		0.7
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.3
	湯		100
	（個）ヨーグルト		70

C15日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 八宝菜 大豆と小煮干しの揚げ煮 あさりの佃煮	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	牛乳		206
	豚肉　スライス		20
	生姜		1
	清酒		0.5
	しょうゆ		1
	レト）うずら卵		20
	冷）いか（1×4cm）		20
	白菜		40
	玉ねぎ		30
	たけのこ水煮（ホール）		15
	チンゲンサイ		15
	人参		10
	生しいたけ　スライス		5
	サラダ油		2
	しょうゆ		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
	小煮干し		4
	冷）大豆水煮		25
	でんぷん		3
	なたね油		5
	上白糖		2.5
	しょうゆ		0.7
	湯		1.5
	炒り白ごま		1
	レト）あさり佃煮		10

C18日（月）

献立名	食品名		
コッペパン 60	コッペパン		60
牛乳 206	牛乳		206
ウインナーと野菜のスープ煮 213	ミニウインナー		20
	ベーコン		5
	冷）白いんげん豆		15
	マカロニ		7
	玉ねぎ		40
	キャベツ		15
	人参		15
	チンゲンサイ		10
	セロリー		2
	ローリエ		0.1
	レト）がらスープ		3
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	湯		80
ポテトサラダ 71	じゃがいも		50
	人参		5
	缶）ホールコーン		5
	ゆで塩		1
	（個）マヨネーズ　ハーフ		10
ミニトマト 30	ミニトマト		30

C19日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
赤飯 88	精白米（自校）		60
	もち米		20
	乾）小豆		7
	食塩		1
牛乳 206	牛乳		206
鶏肉の南蛮づけ 73	冷）鶏肉　胸皮なし　澱粉付		30
	冷）鶏肉　もも皮なし　澱粉付		20
	なたね油		5
	中ねぎ		2.5
	食酢		5
	しょうゆ		3.8
	上白糖		3.8
	みりん		1.3
	一味		0.02
ゆで野菜 51	湯		1.5
すまし汁 172	キャベツ		40
	人参		10
	ゆで塩		0.5
	冷）豆腐カット		20
	玉ねぎ		20
	中ねぎ		5
	干ししいたけ　スライス		0.7
	干しわかめカット		0.5
	だし昆布		0.5
	だし削り節		3
	清酒		1
	食塩		0.7
	しょうゆ		0.5
	水		120
いちごゼリー 40	（個）いちごゼリー		40

C20日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
バターロールパン 40	バターロールパン		40
牛乳 206	牛乳		206
ミルクパン（小）	スパゲティ（ハーフ）		35
	ゆで塩		1.5
	冷）いか（1×4cm）		15
	清酒		1.5
	豚赤肉　スライス		15
	キャベツ		30
	玉ねぎ		20
	人参		10
ミルクパン（中）	生しいたけ　スライス		5
	中ねぎ		5
	生姜		1
	にんにく		0.1
	サラダ油		2
	とんかつソース		7
	ウスターソース		2
	食塩		0.5
	こしょう		0.05
	粉かつお		0.5
牛乳 151	青のり粉		0.2
ソース焼きスパゲティ	レト）まぐろ油漬		10
	冷）大豆水煮		12
	きゅうり		20
	缶）ホールコーン		5
	乾）ひじき		1.5
	食酢		3
	しょうゆ		3.5
	サラダ油		1.4
	上白糖		0.4
	食塩		0.07
ツナとひじきのサラダ 57	こしょう		0.01
はっさく 50	はっさく		50

C21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
さごしのから揚げ 62	（冷）さごし		小1-小2　35
	（冷）さごし		小3-小6　50
	（冷）さごし		中70
	食塩		0.3
	米粉		7
	なたね油		5
	油揚げ		5
たけのことふきの土佐煮 63	新たけのこ水煮　ホール		20
	レト）ふき水煮		10
	人参		5
	しょうゆ		1
	中双糖		0.8
	みりん		0.7
	食塩		0.1
	花かつお		0.5
	だし汁		20
	油揚げ		5
	大根		20
	玉ねぎ		15
	人参		5
	中ねぎ		5
	中みそ		7
	白みそ		6
	だし煮干し		4
みそ汁 187	水		120
ふりかけ 3	（個）野菜ふりかけ		2.5

C22日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒糖パン 60	黒糖パン		60
牛乳 206	牛乳		206
ポークビーンズ	豚肉　スライス		25
	ベーコン		5
	冷）大豆水煮		30
	じゃがいも		45
	玉ねぎ		40
	人参		10
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	バター		0.5
	レト）トマトピューレ		6
	レト）トマトケチャップ		3
	上白糖		1.2
	赤ぶどう酒		1
	ウスターソース		0.7
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.5
	こしょう		0.05
	湯		40
アスパラガスのサラダ	赤ピーマン		7
	アスパラガス		15
	キャベツ		35
	缶）ホールコーン		5
	りんご酢		3
	サラダ油		1
	上白糖		0.7
	食塩		0.3
	こしょう		0.04
アーモンド入りチーズ（中のみ） 15	（個）アーモンド入りチーズ		15

C25日（月）

献立名	食品名		
ごはん	精白米（自校）		80
80			
牛乳	牛乳		206
206			
がんもどきとひじきのうま煮	鶏肉カット　胸皮なし		12
	鶏肉カット　もも皮なし		8
	冷）ミニひろうす		20
	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
	三温糖		5
	しょうゆ		4.5
	みりん		0.5
	だし削り節		1
	湯		20
133			
香りあえ	もやし		25
	キャベツ		20
	きゅうり		20
	上乾ちりめん		2
	上白糖		1.5
	食酢		1.5
	冷）レモン果汁		1.5
	しょうゆ		0.3
	食塩		0.3
72			
梅干し（中のみ）	梅干し		3
3			

C26日（火）

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
	牛肉　スライス		25
	じゃがいも		50
	玉ねぎ		40
	人参		10
	冷）むき枝豆		5
	乾）レンズ豆		5
	セロリー		5
	にんにく		0.5
	小麦粉		6
	サラダ油		4
	カレー粉		1
	サラダ油		2
	レト）がらスープ		3
	赤ぶどう酒		2
	レト）トマトケチャップ		2
	ウスターソース		1.3
	とんかつソース		1
	しょうゆ		1
	チャツネ		1
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.8
	こしょう		0.04
336	水		90
206	牛乳		206
牛乳	乾）海藻ミックス		1
	キャベツ		30
	きゅうり		10
	缶）ホールコーン		7
	炒り白ごま		1
	食酢		3
	しょうゆ		3
	上白糖		1.5
	ごま油		0.5
58	サラダ油		0.5
海藻サラダ	小煮干し		4
小煮干し			
4			

C27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
60			
牛乳	牛乳		206
206			
サーモンのフライバジル風味	（冷）鮭の小麦粉バジル付		小50
	（冷）鮭の小麦粉バジル付		中70
	なたね油		4
54			
カラフルサラダ	冷）ブロッコリー		30
	キャベツ		20
	人参		5
	缶）ホールコーン		5
	食酢		2.5
	サラダ油		1
	上白糖		0.7
	食塩		0.3
	こしょう		0.04
65			
マカロニスープ	ベーコン		5
	冷）白いんげん豆		10
	玉ねぎ		25
	レト）トマト水煮		20
	キャベツ		15
	マカロニ（英字）		5
	パセリ		0.5
	レト）がらスープ		3
	食塩		0.7
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.5
	しょうゆ		0.5
205	湯		120
メープルシロップ	（個）メープルシロップ		10
10			

C28日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
たけのこごはん	精白米（自校）		80
	冷）鶏肉カット　胸皮なし		9
	冷）鶏肉カット　もも皮なし		6
	清酒		1
	油揚げ		5
	新たけのこ水煮　ホール		25
	冷）むき枝豆		7
	人参		5
	しょうゆ		2.5
	清酒		2
	食塩		0.9
	上白糖		0.8
145	だし昆布		1
牛乳	206	牛乳	206
きんぴら	てんぷら		10
	ごぼうカット（スティック）		25
	つきこんにゃく		10
	人参		7
	冷）さやいんげん		6
	ごま油		1
	しょうゆ		2
	三温糖		1
	みりん		1
	炒り白ごま		2
65	一味		0.01
かきたま汁	鶏卵		20
	玉ねぎ		30
	人参		7
	中ねぎ		5
	干ししいたけ　スライス		1
	しょうゆ		1
	食塩		0.7
	でんぷん		0.5
	だし削り節		4
	だし昆布		1
200	水		130