B2日（月）

献立名		食品名		一人当り正味分量
手巻き寿司		精白米（自校）		80
		清酒		2
		出し昆布		1
		人参		5
		食酢		13
		上白糖		11
		食塩		1
		かに棒		16
		（レト）まぐろ油漬		20
		（袋）マヨネーズ		8
		きゅうり		15
		たくあん（8g×40本）		8
	184	（袋）手巻きのり（6枚）		3.6
牛乳	206	牛乳		206
赤だし		豆腐		20
		新たけのこ水煮（ホール）県産		15
		玉ねぎ		15
		中ねぎ		5
		赤みそ		8
		白みそ		3
		削り節　だし用		4
		出し昆布		1
	191	水		120
柏餅	30	（冷）柏餅		30

B6日（金）

献立名		食品名		一人当り正味分量
米粉パン	60	米粉パン		60
牛乳	206	牛乳		206
シャーレン豆腐		ボンレスハム（短冊）卵抜き		5
		（冷）むきえび		30
		生姜		0.3
		清酒		1
		豆腐		85
		たけのこ水煮（ホール）		10
		チンゲンサイ		10
		人参		7
		中ねぎ		5
		生姜		0.4
		サラダ油		1
		ごま油		1
		（袋）がらスープ		3
		清酒		1
		でんぷん		2.5
		食塩		0.6
		チキンコンソメ		0.5
	213	湯		50
春雨サラダ		もやし		25
		きゅうり		15
		人参		7
		春雨（8～10cm）		5
		しょうゆ		2
		食酢		2
		上白糖		1.6
		ごま油		1
		からし粉		0.06
	59	食塩		0.1

B9日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
山菜ごはん（発芽玄米入り）	精白米（自校）		65
	発芽玄米		15
	（冷）鶏肉　胸・皮なし（1×1cm）		12
	（冷）鶏肉　もも・皮なし（1×1cm）		8
	清酒		1
	油揚げ		5
	（レト）山菜ミックス		15
	人参		10
	つきこんにゃく		5
	サラダ油		1
	しょうゆ		3
	上白糖		1
142	食塩		0.8
牛乳 206	牛乳		206
ツナとひじきのあえもの	（レト）まぐろ油漬		15
	（乾）ひじき		2
	キャベツ		20
	きゅうり		5
	（缶）ホールコーン		5
	人参		3
	セロリー		1
	サラダ油		0.5
	ごま油		0.5
	食酢		1.5
	しょうゆ		2
若竹汁 57	上白糖		1
ココアワッフル（中のみ）	（レト）うずら卵1kg		20
	玉ねぎ		20
	新たけのこ水煮（ホール）県産		15
	中ねぎ		3
	干しわかめ（カット）		0.5
	しょうゆ		1
	清酒		1
	食塩		0.6
	削り節　だし用		4
195	湯		130
	（冷）ココアワッフル　Fe強化		28

B10日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
60	コッペパン		60
206	牛乳		206
	豚肉赤身ミンチ		20
	（冷）白いんげん豆　1kg		20
	（冷）金時豆　1kg		15
	じゃがいも		50
	玉ねぎ		40
	（袋）トマト水煮		8
	にんにく		1
	パセリ		0.8
	サラダ油		1
	（袋）トマトケチャップ　1kg		6
	中双糖		1.5
	ウスターソース		1
	赤ぶどう酒		1
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.3
	チリパウダー		0.05
196	湯		30
	キャベツ		30
	スナップえんどう		10
	人参		5
	（缶）ホールコーン		5
	食酢		3
	サラダ油		2
	上白糖		0.7
	食塩		0.3
56	こしょう		0.04
15	（袋）ピーナッツクリーム　Ca・Mg強化		15

B11日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
	（袋）中華そば		小1-小3　150
	（袋）中華そば		小4-小6　200
	（袋）中華そば		中250
	豚肉赤身（3×3cmスライス）		20
	清酒		1
	しょうゆ		0.8
	キャベツ		30
	もやし		15
	人参		10
	新たけのこ水煮（ホール）県産		10
	中ねぎ		5
	にんにく		0.7
	ごま油		1
	（袋）がらスープ		3
	赤みそ		10
	清酒		1.5
	上白糖		1.5
	チキンコンソメ		0.8
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	豆板醤		0.1
437	でんぷん		0.8
	湯		150
206			
	牛乳		206
	さつまいも（2cm角）		50
	食用油		4
	はちみつ		4
	三温糖		1
61	食酢		0.6
	水		1
25			
	ミニトマト		25
	（袋）小魚入りアーモンド		8

B12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
80	米粒麦　委託		10
206	牛乳		206
50	（冷）いわし梅醤油煮		50
	そらまめ		15
15	ゆで塩		0.4
	玉ねぎ		40
	小松菜		15
	油揚げ		5
	えのきたけ		7
	人参		7
	中みそ		7
	白みそ		6
	煮干し　だし用		4
201	水		110
10	（袋）ひじきのり		10
	甘夏みかん		35
36	紙ナフキン		1

B13日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
きなこっ茶揚げパン（コッペパン）	コッペパン		60
	食用油		4
	三温糖		5
	青大豆きな粉		4
	煎茶（粉末）50g		0.4
74	紙ナフキン		1
206	牛乳		206
	（冷）肉だんご		30
	玉ねぎ		35
	新たけのこ水煮（ホール）県産		15
	人参		8
	チンゲンサイ		15
	生しいたけ（スライス）県産・1kg		4
	春雨（8～10cm）		3
	生姜		0.5
	サラダ油		0.5
	（袋）がらスープ		3
	しょうゆ		2
	食塩		0.6
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.3
237	湯		120
	キャベツ		30
	きゅうり		15
	（缶）ホールコーン		5
	（乾）海藻ミックス		1
61	（袋）青じそドレッシング		10
	ヨーグルト		100

B16日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
えんどうごはん	精白米（自校）		80
	むきえんどう		12
	清酒		1.5
	食塩		0.8
95	出し昆布		1
206 牛乳	牛乳		206
がんもどきとひじきのうま煮	牛肉（2×2cmスライス）		20
	（冷）ミニひろうす　青大豆入り		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　500g		8
	（乾）ひじき		3
	サラダ油		1
	三温糖		3
	しょうゆ		4.5
	みりん		0.5
130	だし汁		20
キャベツのみそ汁	キャベツ		20
	玉ねぎ		15
	人参		5
	生しいたけ（スライス）県産・1kg		5
	中ねぎ		5
	中みそ		7
	白みそ		6
	煮干し　だし用		4
187	水		120
プリン（中のみ）	（冷）プリン　Fe強化		60

B17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	牛乳		206
肉じゃが	豚肉並（3×3cmスライス）		20
	じゃがいも		80
	玉ねぎ		50
	糸こんにゃく		25
	人参		15
	（冷）さやいんげん　500g		5
	サラダ油		1
	しょうゆ		4
	中双糖		3
	清酒		3
	食塩		0.1
211	湯		5
チンゲンサイときのこのソテー	ベーコン（スライス）		5
	キャベツ		35
	チンゲンサイ		25
	しめじ		10
	サラダ油		1
	食塩		0.4
76	こしょう		0.03
125 みかんジュース	みかんジュース		125
10 あさり佃煮	（レト）あさり佃煮		10

B18日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
40	コッペパン		40
206 牛乳	牛乳		206
小型コッペパン	スパゲティ（ハーフ）		35
	ゆで塩		1.3
	牛赤肉ミンチ		15
	豚肉赤身ミンチ		15
	玉ねぎ		35
	ズッキーニ		15
	人参		15
	エリンギ（1×3×0．3cm）県産		10
	ピーマン		6
	にんにく		0.3
	サラダ油		2
	（袋）トマトピューレ　1kg		13
	（袋）トマトケチャップ　1kg		7
	赤ぶどう酒		4
	粉チーズ		2.5
	ウスターソース		1.5
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.2
178	こしょう		0.05
イタリアンサラダ	キャベツ		35
	（冷）ブロッコリー　県産・1kg		15
	（缶）ホールコーン		5
	赤ピーマン（ハーフカット）		3
68	（袋）イタリアンドレッシング		10
小夏みかん 20	小夏		20

B19日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
シーフードカレーピラフ	精白米（自校）		70
	米粒麦　自校		10
	（冷）あさりむき身		10
	（冷）むきえび		10
	（冷）短冊いか（1×2cm）		10
	白ぶどう酒		2
	玉ねぎ		20
	人参		10
	エリンギ（1×3×0．3cm）県産		5
	バター		0.6
	サラダ油		0.5
	カレー粉		0.8
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		1
151	こしょう		0.03
206 牛乳	牛乳		206
豆まめサラダ	（レト）ミックスビーンズ　1kg		15
	キャベツ		20
	きゅうり		20
	（袋）焙煎ごまドレッシング		10
野菜スープ	粗挽きウインナー（1cm）		15
	玉ねぎ		30
	チンゲンサイ		10
	人参		10
	セロリー		5
	サラダ油		0.5
196	（袋）がらスープ		3
	しょうゆ		1
	食塩		0.7
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.3
65	湯		120
アーモンド入りチーズ（中のみ）	アーモンド入りチーズ		15

B20日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
親子どんぶり（麦ごはん）	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		15
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		10
	鶏卵		30
	玉ねぎ		50
	人参		15
	中ねぎ		5
	生しいたけ（スライス）県産・1kg		4
	しょうゆ		5
	みりん		3
	上白糖		2
	食塩		0.5
	でんぷん		0.5
	削り節　だし用		2
282	湯		60
206 牛乳	牛乳		206
かんぴょうのあえもの	きゅうり		15
	人参		5
	（乾）かんぴょう（2cm）		5
	（乾）刻み昆布		0.5
36	（袋）和風ドレッシング		10
お茶ビーンズ	（冷）大豆水煮		20
	でんぷん		1
	食用油		2
	青大豆きな粉		2
	煎茶（粉末）50g		0.1
	三温糖		2
27	食塩		0.01

B23日（月）

献立名	食品名		
コッペパン　牛乳　さごしのレモンソース　粉ふきいも　コーンスープ　ブルーベリージャム	60 コッペパン		60
	206 牛乳		206
	（冷）さごし		小50
	（冷）さごし		中70
	清酒		2
	食塩		0.2
	でんぷん		5
	食用油		4
	（冷）レモン果汁　県産・500g		4
	上白糖		4
	しょうゆ		3
	74 みりん		1
	でんぷん		0.3
	じゃがいも		60
	66 人参		5
	ゆで塩		1.2
	ベーコン（スライス）		5
	（缶）クリームコーン		35
	玉ねぎ		30
	（缶）ホールコーン		5
	チンゲンサイ		10
	調理用牛乳		30
	サラダ油		1
	（袋）がらスープ		3
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.6
	こしょう		0.03
	191 コーンスターチ		1
	湯		70
	15		
	（袋）ブルーベリージャム　食物繊維強化		15

B24日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
中華風たきこみおこわ　牛乳　切り干し大根のサラダ　ワンタンスープ	精白米（自校）		60
	もち米		20
	焼き豚　0．8cm角切り		20
	新たけのこ水煮（ホール）県産		10
	人参		5
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	中ねぎ		5
	干ししいたけ（スライス）		1
	サラダ油		1
	ごま油		1
	しょうゆ		4
	清酒		4
	上白糖		0.8
	137 食塩		0.6
	206 牛乳		206
	きゅうり		10
	切干し大根		5
	人参		5
	（缶）ホールコーン		5
	（乾）刻み昆布		0.5
	36 （袋）棒々鶏ドレッシング		10
	豚肉赤身（2×3cmスライス）		10
	清酒		1
	（乾）たんめん		7
	玉ねぎ		20
	チンゲンサイ		5
	サラダ油		0.5
	（袋）がらスープ		3
	しょうゆ		1
	ごま油		0.5
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.6
	こしょう		0.06
	179 湯		130

B25日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ハヤシライス（麦ごはん）　牛乳　野菜サラダ　小煮干し　みかんジュース	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	牛肉（3×3cmスライス）		20
	じゃがいも		50
	玉ねぎ		45
	人参		10
	エリンギ（1×3×0．3cm）県産		6
	（冷）グリンピース		6
	にんにく		0.3
	サラダ油		1
	小麦粉		5
	サラダ油		2
	バター		3
	（袋）トマトピューレ　1kg		10
	（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
	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		1
	339 湯		80
	206 牛乳		206
	キャベツ		20
	（冷）ブロッコリー　県産・1kg		20
	きゅうり		10
	人参		5
	65 （袋）青じそドレッシング		10
	4 小煮干し		4
	125 みかんジュース		125

B26日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒糖パン　牛乳　豚肉の角煮　ゴーヤチャンプルー　もずくスープ　ちんすこう	60 黒糖パン		60
	206 牛乳		206
	豚肉赤身（3cm角）		50
	サラダ油		1
	（乾）刻み昆布（0．3×3cm）		0.8
	生姜		0.8
	にんにく		0.3
	しょうゆ		2.5
	中双糖		2.5
	清酒		2.5
	削り節　だし用		1
	76 湯		15
	ベーコン（スライス）		5
	豆腐		20
	キャベツ		25
	もやし		15
	ゴーヤ		15
	人参		7
	ゆで塩		0.3
	食塩		0.15
	サラダ油		1
	しょうゆ		1
	ごま油		0.5
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	91 花かつお　1kg		0.5
	玉ねぎ		15
	（乾）沖縄もずく		0.5
	人参		5
	中ねぎ		5
	サラダ油		0.5
	（袋）がらスープ		3
	清酒		1
	しょうゆ		0.8
	食塩		0.5
	チキンコンソメ		0.3
	152 湯		120
	9 （袋）ちんすこう		9

B27日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
大豆ごはん（麦入り）　牛乳　茎わかめのきんぴら　春大根のみそ汁	精白米（自校）		70
	米粒麦　自校		10
	（冷）鶏肉　胸・皮なし（1×1cm）		12
	（冷）鶏肉　もも・皮なし（1×1cm）		8
	（冷）大豆水煮		15
	油揚げ		3
	人参		7
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	サラダ油		1
	清酒		2
	しょうゆ		2
	上白糖		1
	137 食塩		0.8
	206 牛乳		206
	てんぷら		8
	（乾）茎わかめ（カット）国産・200g		1.5
	新たけのこ水煮（ホール）県産		15
	洗いごぼう		10
	つきこんにゃく		10
	人参		7
	ごま油		0.5
	しょうゆ		3.5
	中双糖		2
	みりん		1
	だし汁		5
	65 炒り白ごま		1
	玉ねぎ		10
	大根		20
	えのきたけ		10
	油揚げ		5
	中ねぎ		5
	中みそ		7
	白みそ		6
	煮干し　だし用		4
	187 湯		120

B30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
ねぶとのからあげ		（冷）ねぶと　でんぶん付き		30
		食用油		3
	33	食塩		0.05
香りあえ		小松菜		25
		キャベツ		35
		人参		7
		炒り白ごま		1
	78	（袋）ゆずかつおドレッシング		10
とうふ汁		豆腐		20
		玉ねぎ		30
		中ねぎ		5
		生しいたけ（スライス）県産・1kg		5
		干しわかめ（カット）		0.5
		中みそ		7
		白みそ		6
		煮干し　だし用		4
	188	水		110
ふりかけ（中のみ）		（袋）穀物ふりかけ		2.5

B31日（火）

献立名		食品名		一人当り正味分量
セルフドック（コッペパン）	60	コッペパン		60
牛乳	206	牛乳		206
ミネストローネ	30	皮つき粗挽ウインナー		30
		キャベツ		30
		人参		5
	36	ゆで塩		0.5
		ベーコン（スライス）		5
		（冷）白いんげん豆　1kg		18
		玉ねぎ		40
		人参		15
		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		8
		（袋）がらスープ		3
		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
	221	湯		120
		（袋）トマトケチャップ		小1-小4　8
	8	（DP）ケチャップ＆マスタード		小5-中　8