C2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

C6日（金）

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
牛乳	206	牛乳		206
さばの生姜煮		（冷）さばの生姜煮		小50
	50	（冷）さばの生姜煮		中70
おかかあえ		ほうれん草		30
		キャベツ		30
		花かつお　1kg		1
		炒り白ごま		1
		しょうゆ		2.5
	66	ポン酢		1.5
豚汁		豚肉並（スライス）		10
		さつまいも（2cm角）		40
		洗いごぼう		7
		つきこんにゃく		7
		人参		5
		もやし		5
		中ねぎ		5
		麦みそ		11
		煮干し　だし用		4
	204	水		110

C9日（月）

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
シャーレン豆腐	ポンレスハム（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
春雨サラダ	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
	湯		50
	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
	食塩		0.1

C10日（火）

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
牛乳	食塩		0.8
ツナとひじきのあえもの	牛乳		206
	（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	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
	湯		130
	（冷）ココアワッフル　Fe強化		28

C11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
牛乳	牛乳		206
チリコンカーン	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
	湯		30
スナップえんどうのサラダ	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
	こしょう		0.04
ピーナッツクリーム	（袋）ピーナッツクリーム　Ca・Mg強化		15

C12日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
みそラーメン	（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
	でんぷん		0.8
	湯		150
牛乳	牛乳		206
さつまいものはちみつあえ	さつまいも（2cm角）		50
	食用油		4
	はちみつ		4
	三温糖		1
	食酢		0.6
	水		1
ミニトマト	ミニトマト		25
小魚入りアーモンド（中のみ）	（袋）小魚入りアーモンド		8

C13日（金）

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
いわしの梅しょうゆ煮	（冷）いわし梅醤油煮		50
そら豆の塩ゆで	そらまめ		15
	ゆで塩		0.4
新たまねぎのみそ汁	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
	水		110
ひじきのり	（袋）ひじきのり		10
あまなつみかん	甘夏みかん		35
	紙ナフキン		1

C16日（月）

献立名	食品名		
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
牛乳	（冷）肉だんご		30
	玉ねぎ		35
肉団子のスープ	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
海藻サラダ	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（中のみ）	ヨーグルト		100

C17日（火）

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		206
牛乳	牛肉（2×2cmスライス）		20
	（冷）ミニひろうす　青大豆入り		20
がんもどきとひじきのうま煮	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
60	（冷）プリン　Fe強化		60

C18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
80	米粒麦　委託		10
206	牛乳		206
牛乳	豚肉並（3×3cmスライス）		20
	じゃがいも		80
肉じゃが	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
みかんジュース	みかんジュース		125
10	（レト）あさり佃煮		10
あさりの佃煮			

C19日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
小型コッペパン	コッペパン		40
40			
206	牛乳		206
牛乳	スパゲティ（ハーフ）		35
	ゆで塩		1.3
スパゲティミートソース	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	小夏		20
20			

C20日（金）

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（麦入り）	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		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
	粗挽きウインナー（1cm）		15
野菜スープ	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
15			

C23日（月）

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		206
	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
	（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

C24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
	（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
	みりん		1
74	でんぷん		0.3
	じゃがいも		60
	人参		5
66	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
	コーンスターチ		1
191	湯		70
15	（袋）ブルーベリージャム　食物繊維強化		15

C25日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
中華風たきこみおこわ	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

C26日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ハヤシライス（麦ごはん）	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

C27日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
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

C30日（月）

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　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
牛乳 206	牛乳		206
茎わかめのきんぴら	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
春大根のみそ汁	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

C31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
牛乳 206	牛乳		206
ねぶとのからあげ	（冷）ねぶと　でんぷん付き		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） 3	（袋）穀物ふりかけ		2.5