

## E2日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん <sup>80</sup>	精白米(自校)	80
牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
豚肉赤身(3×3cmスライス)		20
	(レト)蒸大豆 国産	15
大豆洗いごぼう		25
	人参	12
(冷)むき枝豆 1kg		5
	(乾)ひじき	2.8
サラダ油		1
	しょうゆ	4.5
三温糖		1.7
	みりん	0.5
湯 <sup>108</sup>		20
(冷)ブロッコリー 県産・1kg		30
	人参	10
(セ)和え物用濃口醤油		2.5
	ポン酢	1.5
花かつお(砕片)500g <sup>45</sup>		0.8
(レト)あさり佃煮 <sup>10</sup>		10
(冷)柏餅 <sup>30</sup>		30

## E6日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜ちりめん <sup>84</sup>	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
菜めしちりめん 250g		4
牛乳 <sup>206</sup>		206
豚肉赤身(2×2cmスライス)		30
	液型こんにゃく(2×2×1cm)	35
ごぼう(斜め・5mm厚さ)		35
	人参	15
(冷)むき枝豆 1kg		5
	サラダ油	1
しょうゆ		4.7
	清酒	1.9
みりん		1.9
	中双糖	1.9
豚肉とごぼう <sup>158</sup>	でんぶん	1
	削り節 だし用	1
湯		25
きゅうり		15
	人参	5
切干し大根		5
	(レト)ホールコーン 1kg	5
(乾)刻み昆布		0.5
	(セ)和え物用濃口醤油	2
すだち酢		1.5
	上白糖	1.4
炒り白ごま 500g <sup>37</sup>		1.2
みかんジュース <sup>125</sup>		125

E9日(月)			E10日(火)			E11日(水)			E12日(木)			E13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
80 麦ごはん	精白米(委託)	70	80 ハヤシライス	精白米(委託)	70	95 えんどうこ	精白米(自校)	80	72 きなこ	全粒粉パン	小1-小3 50	80 麦ごはん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10		米粒麦 委託	10		むきえんどう	12		全粒粉パン	小4-小6 70		米粒麦 委託	10
206 牛乳	牛乳	206	206 ハヤシライス	牛乳	206	206 牛乳	清酒	1.5	206 全粒粉パン	全粒粉パン	中80	206 牛乳	牛乳	206
	(冷)さごし	小50		牛肉(3×3cmスライス)	30		食塩	0.8		食用油 ローリー	4		青大豆きな粉	3
さごしのスタミナス	(冷)さごし	中70	65 はん	皮むき玉ねぎ	40	高野豆腐の卵とじ	出し昆布	1	72 パン	煎茶(粉末)50g	0.4	八宝菜	おろし生姜	0.8
	清酒	2		皮むきじゃがいも(2cm)	30		鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12		食塩	0.01		紙ナフキン	1
おひたし	細ねぎ	3.5	牛乳	(袋)トマト水煮 3kg	15	168 アーモンド	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8	206 全粒粉パン	肉団子	30	ブロッコリー	清酒	0.5
	おろしにんにく	1		人参	12		清酒	1		牛乳	206		なると(3mm)	15
おひたし	すりごま	1	夏みかん	エリンギ(1×2×0.3cm)県産	7	58 アーモンド	(冷)むき枝豆 1kg	5	219 根菜	食塩	0.01	55 サラダ	(レト)うずら卵1kg	25
	しょうゆ	3		おろしにんにく	0.3		鶏卵	20		高野豆腐(サイコロ)	13		肉団子	30
おひたし	ごま油	0.5	サラダ	小麦粉	5	和え	おろしにんにく	0.3	牛乳	(冷)白いんげん豆 1kg	15	のこま	キャベツ	25
	湯	4		バター	3		皮むき玉ねぎ	30		人参	15		中ねぎ	5
おひたし	太もやし	30	小煮	サラダ油	2	187 みそ汁	(冷)さやいんげん 500g	7	55 根菜	干しいたけ(スライス)	1	45 みそ汁	生しいたけ(スライス)県産・1kg	7
	小松菜	15		サラダ油	2		干しいたけ(スライス)	1		しょうゆ	3		干しいたけ(スライス)	1.2
おひたし	人参	5	煮干し	(袋)がらすープ 3kg	3	58 みそ汁	しょうゆ	3	219 根菜	(乾)こんにやく寒天 100g	1	55 みそ汁	チキンコンソメ	0.5
	(セ)和え物用濃口醤油	1.5		赤ぶどう酒	2		三温糖	2.4		おろし生姜	0.5		おろし生姜	0.5
おひたし	ポン酢	0.8	中のみ	ウスターソース	2	58 みそ汁	湯	60	55 根菜	(袋)がらすープ 3kg	3	55 みそ汁	ごま油	0.04
	油揚げ	7		食塩	1.3		こしょう	2		しょうゆ	2		しょうゆ	2
おひたし	皮むきじゃがいも(2cm)	25	243 みそ汁	チキンコンソメ	0.6	58 みそ汁	こしょう	0.07	55 根菜	肉団子のスープ煮	2	55 みそ汁	でんぷん	1
	皮むき玉ねぎ	15		上白糖	0.5		太もやし	30		しょうゆ	2		チキンコンソメ	0.6
おひたし	中ねぎ	5	58 みそ汁	からし粉	0.15	58 みそ汁	小松菜	15	55 根菜	食塩	0.3	55 みそ汁	(冷)ブロッコリー 県産・1kg	40
	干しわかめ(カット)	0.3		ピザ用チーズ	2		人参	5		中ねぎ	5		おろし生姜	0.5
おひたし	中みそ	7	3 みそ汁	ローリエ	0.1	58 みそ汁	(セ)和え物用濃口醤油	2.5	55 根菜	湯	110	55 みそ汁	ポン酢	1.5
	白みそ	5		湯	80		食酢	2		湯	110		湯	110
おひたし	煮干し だし用	3	58 みそ汁	キャベツ	20	58 みそ汁	上白糖	1	55 根菜	(冷)蔵)ごぼうサラダ	25	55 みそ汁		
	湯	120		きゅうり	15		アーモンド(粉)	1.2		れんこん(いちよう3mm)	20		人参	5
おひたし			58 みそ汁	(レト)夏みかん 2kg	15	58 みそ汁	アーモンド(刻み)	1.2	55 根菜	(レト)ホールコーン 1kg	5	55 みそ汁		
				(袋)フレンチドレッシング	8									
おひたし			3 みそ汁	(袋)素焼き小煮干し	3	58 みそ汁			55 根菜			55 みそ汁		
おひたし			3 みそ汁			58 みそ汁			55 根菜			55 みそ汁		
おひたし			3 みそ汁			58 みそ汁			55 根菜			55 みそ汁		
おひたし			3 みそ汁			58 みそ汁			55 根菜			55 みそ汁		
おひたし			3 みそ汁			58 みそ汁			55 根菜			55 みそ汁		

## E16日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
レーズンパン <sup>40</sup>	レーズンパン	40
	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.3
	牛肉ミンチ	15
	豚肉赤身ミンチ	15
	皮むき玉ねぎ	35
	人参	10
	エリンギ(1×2×0.3cm)県産	10
	(冷)むき枝豆 1kg	5
おろしにんにく	おろしにんにく	0.3
	サラダ油	1
	(袋)トマトピューレ 3kg	13
	(袋)トマトケチャップ 1kg	7
	赤ぶどう酒	4
	ウスターソース	1.5
	チキンコンソメ	0.3
	食塩	0.2
	こしょう	0.05
	(レト)まぐろ油漬	10
キャベツ	キャベツ	20
	きゅうり	15
	人参	5
	(レト)ホールコーン 1kg	5
	(冷)レモン果汁 県産・500g	2
	(セ)和え物用濃口醤油	1.5
	サラダ油	1
	上白糖	1

## E17日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん <sup>80</sup>	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	牛乳	206
	牛肉(2×2cmスライス)	15
	(レト)蒸大豆 国産	8
	(冷)厚揚げ(カット)1kg	22
	つきこんにやく(ハーフ)	20
	洗いごぼう	15
	人参	10
(冷)さやいんげん 500g	(冷)さやいんげん 500g	5
	(乾)ひじき	2.8
	サラダ油	1
	しょうゆ	4.5
	三温糖	3
	みりん	0.5
	水	20
	大根	30
	人参	7
	(レト)ホールコーン 1kg	5
(乾)刻み昆布	(乾)刻み昆布	0.5
	(セ)和え物用濃口醤油	2.1
	食酢	2.1
	上白糖	1.1
	ごま油	0.35
	サラダ油	0.35
	炒り白ごま 500g	1.2
	(冷)納豆	30

## E18日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン <sup>60</sup>	米粉パン	60
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(唐揚げ用)	30
	鶏肉 もも・皮なし(唐揚げ用)	20
	清酒	1
	食塩	0.15
	こしょう	0.06
	でんぷん	4
	米粉	1
	食用油 ローリー	5
(冷)レモン果汁 県産・500g	(冷)レモン果汁 県産・500g	3.5
	はちみつ	1.5
	しょうゆ	2.8
	上白糖	1.5
	みりん	0.7
	でんぷん	0.2
	湯	5
	ベーコン(スライス)	8
	(冷)白いんげん豆 1kg	10
	皮むき玉ねぎ	20
人参	人参	10
	マカロニ(シエル)	3
	セロリー	2
	パセリ	0.8
	(乾)こんにやく寒天 100g	0.5
	(袋)がらすープ 3kg	3
	食塩	0.7
	こしょう	0.05
	しょうゆ	0.5
	チキンコンソメ	0.3
ローリエ	ローリエ	0.1
	湯	125

## E19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)	15
	清酒	1
	しょうゆ	1
	(レト)うずら卵1kg	25
	太もやし	25
	キャベツ	20
	人参	10
中ねぎ	中ねぎ	5
	(レト)ホールコーン 1kg	5
	きくらげ(せん切り)	0.8
	おろしにんにく	0.7
	ごま油	1
	赤みそ	7
	(袋)がらすープ 3kg	3
	清酒	1.5
	上白糖	1.5
	中華スープ(わり状)	0.8
食塩	食塩	0.03
	こしょう	0.4
	湯	120
	牛乳	206
	皮つきさつまいも(2cm程度の乱切り)	45
	食用油 ローリー	3.5
	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(35個入り)	小30
	ミニトマト(43個入り)	中30

## E20日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わかめごはん <sup>83</sup>	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	炊き込みわかめ 200g	2.6
	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	15
	牛肉ミンチ	10
	清酒	1
	皮むきじゃがいも(2cm)	70
	皮むき玉ねぎ	40
	つきこんにやく(ハーフ)	20
人参	人参	15
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	サラダ油	1
	しょうゆ	3.5
	中双糖	1.5
	清酒	1
	食塩	0.1
	でんぷん	0.5
	湯	20
	太もやし	30
小松菜	小松菜	15
	人参	5
	(セ)和え物用濃口醤油	1
	赤じそ粉	0.7
	みかんジュース	125

E23日(火)

献立名	食品名	
麦 ごはん 206	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
牛乳	牛肉(2×2cmスライス)	20
	(レト)蒸大豆 国産	18
がんもどき とひじきの うま煮 137	(冷)ミニひろろす 青大豆入り	20
	つきこんにゃく(ハーフ)	15
	洗いごぼう	15
	人参	10
	(冷)さやいんげん 500g	7
	(乾)ひじき	2.8
	サラダ油	1
	しょうゆ	4.5
	三温糖	2.2
	みりん	0.5
	削り節 だし用	1
	湯	20
	おか かあえ 54	太もやし
小松菜		15
人参		5
(セ)和え物用濃口醤油		2.5
みりん		0.5
54	花かつお(碎片)500g	0.8

E24日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん 206	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛乳	牛乳	206
	(冷)さばの生姜煮	小50
50	(冷)さばの生姜煮	中70
	太もやし	30
さば のし ょう が煮 55	小松菜	15
	人参	5
	(セ)和え物用濃口醤油	1.8
	みりん	0.4
	炒り白ごま 500g	1.2
	すりごま	1.2
	(冷)豆腐(カット)1kg	25
	油揚げ	5
	皮むき玉ねぎ	20
	中ねぎ	5
	干しわかめ(カット)	0.3
	中みそ	7
白みそ	白みそ	5
	煮干し だし用	3
190	湯	120
	新玉ねぎのみそ汁	

E25日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
60	コッペパン	60
	206	
牛乳	牛乳	206
	豚肉並ミンチ	20
牛乳	(冷)金時豆 1kg	30
	皮むき玉ねぎ	55
	皮むきじゃがいも(2cm)	50
	(袋)トマト水煮 3kg	10
	おろしにんにく	1
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	(袋)トマトケチャップ 1kg	6.5
	中双糖	1.5
	ウスターソース	1.2
	チキンコンソメ	0.5
海藻 サラダ 207	食塩	0.4
	チリパウダー	0.1
	湯	30
	キャベツ	20
	きゅうり	15
	人参	5
	(レト)ホールコーン 1kg	5
	(乾)海藻ミックス	0.5
	(セ)和え物用濃口醤油	2.1
	食酢	2.1
	上白糖	1.1
ごま油	0.35	
52	サラダ油	0.35
ブルー ベリー ジャム マーガリン 11	ヨーグルト Fe強化	70
	(DP)ブルーベリー&マーガリン	11

E26日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
60	黒糖パン	60
	206	
牛乳	牛乳	206
	ベーコン(スライス)	5
ゴーヤ チャン プルー 91	(冷)豆腐(カット)1kg	35
	キャベツ	25
	ゴーヤ(カット)県産	13
	食塩	0.15
	人参	10
	花かつお(碎片)500g	1
	ごま油	1
	しょうゆ	1
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	わか めス ープ 8	(レト)うずら卵1kg
皮むき玉ねぎ		25
人参		10
干しわかめ(カット)		1
炒り白ごま		1
(袋)がらスープ 3kg		3
しょうゆ		0.8
チキンコンソメ		0.8
食塩		0.5
こしょう		0.03
187		湯
8	(袋)小魚入りアーモンド	8

E27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 牛乳	精白米(自校)	80
	(冷)シーフードミックス	15
	白ぶどう酒	1.5
	皮むき玉ねぎ	10
	人参	5
	(袋)マッシュルーム 1kg	5
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	タピオカこんにゃく ミックス	5
	おろしにんにく	0.2
	バター	1
	サラダ油	0.5
ア ス パ ラ ガ ス の サ ラ ダ コ ン ソ メ ス ト ー プ 49	食塩	1.1
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ	0.7
	カレー粉	0.7
	206	
	牛乳	206
	アスパラガス	25
	きゅうり	20
	りんご酢	2.5
	食酢	0.6
	上白糖	0.5
サラダ油	0.2	
オリーブ油	0.2	
食塩	0.2	
49	こしょう	0.02
ベーコン(スライス)	5	
皮むきじゃがいも(2cm)	30	
人参	10	
マカロニ(英字)	3	
パセリ	0.8	
サラダ油	1	
(袋)がらスープ 3kg	3	
しょうゆ	0.5	
チキンコンソメ	0.5	
食塩	0.3	
こしょう	0.05	
ローリエ	0.1	
184	湯	130
28	(冷)ココアワッフル Fe強化	28

E30日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル フ ド ッ ゲ ( コ ッ ペ バ ン )	60 コッペパン	60
	206 牛乳	206
	皮つき粗挽ウインナー	小30
	30 皮つき粗挽ウインナー	中40
	キャベツ	30
	人参	5
	(袋)トマトケチャップ	小8
	43 (DP)ケチャップ&マスタード	中8
	15 スティックチーズ 鉄分強化	15
	ベーコン(スライス)	5
	(冷)白いんげん豆 1kg	8
牛 乳  ミ ネ ス ト ロ ー ネ	皮むき玉ねぎ	25
	(袋)トマト水煮 3kg	20
	人参	5
	(袋)マッシュルーム 1kg	3
	マカロニ(英字)	3
	セロリー	2
	パセリ	0.7
	おろしにんにく	0.1
	サラダ油	0.5
	(袋)がらスープ 3kg	3
	赤ぶどう酒	1
(袋)トマトパウダー 200g	0.8	
188	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ	0.4
	上白糖	0.1
	ローリエ	0.1
	湯	110

E31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	206	
	牛 乳	牛肉(3×3×0.4cm)	35
		皮むき玉ねぎ	30
		牛乳	30
		人参	10
		ピーマン	7
		エリンギ(1×2×0.3cm)県産	7
		おろしにんにく	1.5
		ごま油	1
しょうゆ		3.5	
三温糖		1.5	
127 一味		0.02	
か ん び よ う の 和 え 物	きゅうり	20	
	人参	5	
	(レト)ホールコーン 1kg	5	
	(乾)かんぴょう(2cm)	4	
	(乾)刻み昆布	0.5	
	(セ)和え物用濃口醤油	2.5	
	食酢	2	
	上白糖	1.5	
	ごま油	1	
	42 からし粉	0.05	
	み か ん ジ ュ ー ス	125 みかんジュース	125