





F16日(月)

献立名	食品名		
麦ごはん <sup>80</sup> 牛乳 <sup>206</sup> さごしのスタミナス <sup>65</sup> おひたし <sup>52</sup> じゃがいものみそ汁 <sup>187</sup>	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	牛乳	206	
	(冷)さごし	小50	
	(冷)さごし	中70	
	清酒	2	
	細ねぎ	3.5	
	おろしにんにく	1	
	すりごま	1	
	しょうゆ	3	
	ごま油	0.5	
	湯	4	
	太もやし	30	
	小松菜	15	
	人参	5	
	(セ)和え物用濃口醤油	1.5	
	ポン酢	0.8	

F17日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
みそラーメン <sup>206</sup> 牛乳 <sup>206</sup> さつまいもの はちみつ 和え ミニトマト <sup>419</sup> ミニトマト <sup>206</sup> ミニトマト(35個入り) <sup>30</sup> ミニトマト(43個入り)	(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	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)がらスープ 3kg	3	
	清酒	1.5	
	上白糖	1.5	
	中華スープ(ねり状)	0.8	
	食塩	0.4	
	こしょう	0.03	
	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		

F18日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
わかめごはん <sup>83</sup> 牛乳 <sup>206</sup> じゃがいもの そばろ煮 <sup>204</sup> ゆかり和え <sup>52</sup> みかんジュース <sup>125</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	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	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		

F19日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦ごはん <sup>80</sup> 牛乳 <sup>206</sup> 厚揚げとひじきの うま煮 <sup>127</sup> 春大根の 和え物 <sup>204</sup> 納豆(中の み) <sup>50</sup> 30	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	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	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	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		

F20日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
米粉パン <sup>60</sup> 牛乳 <sup>206</sup> 牛乳 <sup>206</sup> 鶏肉のはちみつ レモンソース かけ <sup>76</sup> 野菜スープ <sup>184</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	
	人参	1	
	食用油 ローリー	5	
	(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	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)がらスープ 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	0.1		
湯	125		



