

B6月

B1日(水)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|--|--------------|--------------|
| キムチごはん (麦入り) | 精白米(自校) | 70 |
| | 米粒麦 自校 | 10 |
| | 豚赤肉 スライス | 15 |
| | 生姜 | 0.8 |
| | しょうゆ | 1.2 |
| | 上白糖 | 0.8 |
| | 白菜キムチ(ご飯用) | 20 |
| | 人参 | 10 |
| | 冷)むき枝豆 | 5 |
| | 炒り白ごま | 2 |
| | ごま油 | 2 |
| | 清酒 | 2 |
| | しょうゆ | 1.5 |
| | 食塩 | 0.6 |
| チキンコンソメ | 0.6 | |
| 牛乳 ナムル ¹⁴² ²⁰⁶ わかめスープ 71 ミックスナッツ (中のみ) | 牛乳 | 206 |
| | もやし | 40 |
| | きゅうり | 15 |
| | 人参 | 5 |
| | 炒り白ごま | 1 |
| | (個)棒々鶏ドレッシング | 10 |
| | レト)うずら卵 | 20 |
| | 玉ねぎ | 20 |
| | 中ねぎ | 3 |
| | 干しわかめカット | 0.8 |
| | サラダ油 | 0.5 |
| | レト)がらスープ | 3 |
| | チキンコンソメ | 0.5 |
| | しょうゆ | 0.8 |
| 食塩 | 0.7 | |
| こしょう | 0.03 | |
| ごま油 | 0.2 | |
| 湯 | 140 | |
| (個)ミックスナッツ | 15 | |

B2日(木)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|---|---------------|--------------|
| 中華どんぶり (麦ごはん) | 精白米(委託) | 70 |
| | 米粒麦 委託 | 10 |
| | 豚肉 スライス | 20 |
| | 生姜 | 2 |
| | しょうゆ | 1.5 |
| | 清酒 | 1 |
| | 冷)短冊いか(1×4cm) | 10 |
| | 清酒 | 1 |
| | レト)うずら卵 | 20 |
| | キャベツ | 40 |
| | 玉ねぎ | 30 |
| | たけのこ水煮 ホール | 15 |
| | 人参 | 7 |
| | 中ねぎ | 5 |
| サラダ油 | 1 | |
| ごま油 | 0.5 | |
| レト)がらスープ | 3 | |
| しょうゆ | 1.7 | |
| 食塩 | 0.5 | |
| こしょう | 0.06 | |
| チキンコンソメ | 0.4 | |
| でんぷん | 1 | |
| 湯 | 50 | |
| ゆでブロッコリー ²⁹¹ ²⁰⁶ プリン | 牛乳 | 206 |
| | (冷)ししやも | 20 |
| | でんぷん | 4 |
| | なたね油 | 4 |
| | 冷)ブロッコリー | 35 |
| | 食塩 | 0.5 |

B3日(金)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|---|---------------|--------------|
| ド ⁷⁰ ライカ ²⁰⁶ レー (ナン) | (袋)ナン | 小1-2 50 |
| | (袋)ナン | 小3-6 70 |
| | (袋)ナン | 中100 |
| | 牛乳 | 206 |
| | 牛肉ミンチ | 15 |
| | 豚肉 ミンチ | 15 |
| | レト)ひきわり大豆 | 10 |
| | 玉ねぎ | 45 |
| | 人参 | 10 |
| | ピーマン | 4 |
| | レーズン | 1 |
| | にんにく | 0.6 |
| | 生姜 | 0.3 |
| | サラダ油 | 1 |
| 小麦粉 | 1 | |
| レト)トマトケチャップ | 9 | |
| ウスターソース | 3.5 | |
| カレー粉 | 1.2 | |
| 赤ぶどう酒 | 1 | |
| コンソメ ¹¹⁹ スープ ⁶⁰ プリン | チキンコンソメ | 0.6 |
| | 食塩 | 0.5 |
| | こしょう | 0.03 |
| | キャベツ | 30 |
| | きゅうり | 15 |
| | 缶)ホールコーン | 5 |
| | (個)フレンチドレッシング | 10 |
| | ベーコン | 5 |
| | 玉ねぎ | 20 |
| | キャベツ | 15 |
| | 冷)白いんげん豆 | 15 |
| | 人参 | 5 |
| | セロリー | 3 |
| | パセリ | 0.5 |
| サラダ油 | 0.5 | |
| 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 | |
| 湯 | 120 | |
| (冷)プリン | 60 | |

B13日(月)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 | |
|---------------------|------------------------|--------------|-----|
| コッペパン ⁶⁰ | コッペパン | 60 | |
| | 牛乳 ²⁰⁶ | 牛乳 | 206 |
| | | 豚肉 ミンチ | 25 |
| | 牛乳 | 冷)大豆水煮 | 10 |
| | | 冷)金時豆 | 20 |
| | チリコンカン | じゃがいも | 50 |
| | | 玉ねぎ | 45 |
| | グリーンサラダ ²⁰³ | レト)トマト水煮 | 10 |
| | | にんにく | 0.8 |
| | | パセリ | 0.8 |
| サラダ油 | | 0.5 | |
| レト)トマトケチャップ | | 6.5 | |
| 中双糖 | | 1.3 | |
| ウスターソース | | 1.2 | |
| 赤ぶどう酒 | | 1 | |
| チキンコンソメ | | 0.5 | |
| 食塩 | | 0.3 | |
| ヨーグルト ⁷⁰ | チリパウダー | 0.05 | |
| | 湯 | 30 | |
| ヨーグルト(中のみ) | 冷)プロッコリー | 20 | |
| | きゅうり | 15 | |
| はちみつマーガリン(中のみ) | キャベツ | 25 | |
| | (個)青じそドレッシング | 10 | |
| | (個)ヨーグルト | 70 | |
| | (個)はちみつ&マーガリン | 11 | |

B14日(火)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 | |
|----------------------|----------------------------|--------------|-----|
| ゆかりごはん ⁸² | 精白米(自校) | 70 | |
| | 米粒麦 自校 | 10 | |
| | 赤じそ粉 | 2 | |
| | 牛乳 ²⁰⁶ | 牛乳 | 206 |
| | | 鶏肉カット 胸皮なし | 15 |
| | 厚揚げ | 鶏肉カット もも皮なし | 10 |
| | | 厚揚げ | 50 |
| | 人参 | つきこんにやく | 20 |
| | | 人参 | 7 |
| | 厚揚げとひじきのうま煮 ¹⁴¹ | 冷)さやいんげん | 5 |
| 乾)ひじき | | 3 | |
| サラダ油 | | 1 | |
| しょうゆ | | 4.5 | |
| 三温糖 | | 4 | |
| 清酒 | | 1 | |
| みりん | | 0.5 | |
| 湯 | | 20 | |
| きゅうり | | きゅうり | 35 |
| | | アスパラガス | 20 |
| 缶)ホールコーン | 缶)ホールコーン | 5 | |
| | (個)棒々鶏ドレッシング | 10 | |
| アスパラガスあえもの | (個)小魚入りアーモンド | 8 | |
| | 小魚入りアーモンド | | |

B15日(水)

| 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 |
| | | 牛肉 スライス | 25 |
| | 肉じゃが | じゃがいも | 80 |
| | | 玉ねぎ | 50 |
| | 小松菜とツナのソテー ²¹² | つきこんにやく | 25 |
| | | 人参 | 10 |
| | | 冷)さやいんげん | 7 |
| | | サラダ油 | 1 |
| しょうゆ | | 4 | |
| 中双糖 | | 3 | |
| 清酒 | | 2 | |
| 食塩 | | 0.1 | |
| 湯 | | 5 | |
| あさりの佃煮 ⁷⁸ | | レト)まぐろ油漬 | 15 |
| | 小松菜 | 25 | |
| あさりの佃煮 ¹⁰ | もやし | 35 | |
| | サラダ油 | 1 | |
| みかんジュース ¹²⁵ | しょうゆ | 1 | |
| | 清酒 | 0.5 | |
| | レト)あさり佃煮 | 10 | |
| | みかんジュース | 125 | |

B16日(木)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 | |
|-----------------------|-------------------------|---------------|-----|
| コッペパン ⁶⁰ | コッペパン | 60 | |
| | 牛乳 ²⁰⁶ | 牛乳 | 206 |
| | | 冷)舌平目の澱粉付き | 45 |
| | 牛乳 ⁵⁰ | なたね油 | 5 |
| | | 食塩 | 0.1 |
| | ゲタのから揚げ ⁶⁵ | レト)ミックスビーンズ | 15 |
| | | キャベツ | 20 |
| | | きゅうり | 20 |
| | | (個)揚げごまドレッシング | 10 |
| | | 鶏卵 | 20 |
| 玉ねぎ | | 30 | |
| 人参 | | 10 | |
| にら | | 5 | |
| 干しいたけ スライス | | 0.8 | |
| レト)がらスープ | | 3 | |
| 豆まめサラダ ²⁰² | しょうゆ | 1 | |
| | 食塩 | 0.6 | |
| | こしょう | 0.03 | |
| | チキンコンソメ | 0.5 | |
| | でんぷん | 0.5 | |
| | ごま油 | 0.1 | |
| | 湯 | 130 | |
| | ブルーベリーゼリー ⁴⁰ | (冷)ブルーベリーゼリー | 40 |
| | | | |

B17日(金)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|---------------------------|---------------|--------------|
| ひじきごはん ¹⁴³ | 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 |
| | 冷)大豆水煮 | 12 |
| | 人参 | 10 |
| | つきこんにやく | 7 |
| | 冷)むぎ枝豆 | 5 |
| | 乾)ひじき | 1.2 |
| | しょうゆ | 3 |
| 切り干し大根の煮物 ²⁰⁶ | サラダ油 | 0.8 |
| | 清酒 | 2 |
| | 上白糖 | 1 |
| | 食塩 | 0.6 |
| | 牛乳 | 206 |
| | てんぷら | 7 |
| | 切干し大根 | 7 |
| | 人参 | 10 |
| | 乾)刻み昆布 | 0.5 |
| | ごま油 | 0.5 |
| 新じゃがいものみそ汁 ¹⁹⁷ | しょうゆ | 3 |
| | みりん | 2 |
| | 上白糖 | 0.5 |
| | だし汁 | 20 |
| | 油揚げ | 3 |
| | 玉ねぎ | 25 |
| | じゃがいも | 30 |
| | しめじ | 7 |
| | 中ねぎ | 5 |
| | 中みそ | 7 |
| 白みそ | 6 | |
| だし煮干し | 4 | |
| 水 | 110 | |

B20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 |
| | 豚肉 ミンチ | 25 |
| 麻 婆 豆 腐 | 清酒 | 1 |
| | 豆腐 | 80 |
| 中 華 サ ラ ダ | 玉ねぎ | 35 |
| | 人参 | 10 |
| | しいたけ スライス | 5 |
| | 中ねぎ | 5 |
| | 生姜 | 1 |
| | にんにく | 0.8 |
| | サラダ油 | 1 |
| | レト)トマトケチャップ | 7 |
| | しょうゆ | 3.5 |
| | レト)がらスープ | 3 |
| | 赤みそ | 2 |
| | 清酒 | 1 |
| | 三温糖 | 0.5 |
| | チキンコンソメ | 0.5 |
| | 食塩 | 0.15 |
| か え り ア ー モ ン ド ²¹⁸ | 豆板醤 | 0.1 |
| | でんぷん | 1 |
| | ごま油 | 0.1 |
| | 湯 | 35 |
| | もやし | 40 |
| | きゅうり | 15 |
| | 人参 | 10 |
| | (個)棒々鶏ドレッシング | 10 |
| | かえり | 3 |
| | アーモンド(四つ割) | 2.5 |
| 8 | 上白糖 | 0.6 |
| | しょうゆ | 0.2 |
| | みりん | 0.6 |
| | 水 | 0.6 |

B21日(火)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|---------------------------------|--------------|--------------|
| コ ッ ペ パン ⁶⁰ | コッペパン | 60 |
| | 牛乳 | 206 |
| 牛 乳 | 冷)紫いか(2×4cm) | 60 |
| | 生姜 | 1.5 |
| | 食塩 | 0.3 |
| | でんぷん | 8 |
| | なたね油 | 7 |
| | 玉ねぎ | 10 |
| | 人参 | 5 |
| | 食酢 | 5.5 |
| | 上白糖 | 4.3 |
| | サラダ油 | 3 |
| い か の マ リ ネ | しょうゆ | 2.2 |
| | 食塩 | 0.1 |
| | こしょう | 0.05 |
| | キャベツ | 25 |
| | アスパラガス | 12 |
| | 食塩 | 0.6 |
| | ベーコン | 5 |
| | 冷)白いんげん豆 | 10 |
| | 玉ねぎ | 25 |
| | キャベツ | 15 |
| ゆ で 野 菜 ¹⁰⁷ | マカロニ(シエル) | 5 |
| | パセリ | 0.5 |
| | レト)がらスープ | 3 |
| | 食塩 | 0.5 |
| | こしょう | 0.05 |
| | チキンコンソメ | 0.5 |
| | しょうゆ | 0.4 |
| | 湯 | 120 |
| | マカロニスープ | 38 |
| | チョコ大豆クリーム | 185 |
| (中のみ) | (個)チョコ大豆クリーム | 15 |

B22日(水)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|---|--------------|--------------|
| 五 目 チ ャ ー ハ ン (<small>麦入り</small>) | 精白米(自校) | 70 |
| | 米粒麦 自校 | 10 |
| | 焼き豚 | 25 |
| | 玉ねぎ | 15 |
| | 人参 | 5 |
| | 冷)むき枝豆 | 5 |
| | 中ねぎ | 3 |
| | ごま油 | 1.5 |
| | 清酒 | 1 |
| | しょうゆ | 1 |
| 牛 乳 ¹³⁸ | チキンコンソメ | 0.6 |
| | 食塩 | 0.5 |
| | こしょう | 0.02 |
| | 牛乳 | 206 |
| | わかめサラダ | 206 |
| | キャベツ | 30 |
| | きゅうり | 5 |
| | 人参 | 5 |
| | 干しわかめカット | 1.2 |
| | (個)棒々鶏ドレッシング | 10 |
| 中 華 ス ー プ ⁵¹ | レト)うずら卵 | 20 |
| | 玉ねぎ | 20 |
| | チンゲンサイ | 10 |
| | 人参 | 5 |
| | えのきたけ | 5 |
| | レト)がらスープ | 3 |
| | しょうゆ | 0.5 |
| | チキンコンソメ | 0.3 |
| | 食塩 | 0.6 |
| | こしょう | 0.03 |
| 湯 ¹⁸⁵ | ごま油 | 0.2 |
| | 湯 | 120 |

B23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 |
| | 豚肉 スライス | 35 |
| 豚 肉 と ご ぼ う の 煮 物 | 波型こんにやく | 30 |
| | 洗いごぼう | 35 |
| | 人参 | 15 |
| | 冷)さやいんげん | 7 |
| | サラダ油 | 1 |
| | しょうゆ | 5 |
| | みりん | 2 |
| | 中双糖 | 2 |
| | 清酒 | 1.5 |
| | でんぷん | 0.5 |
| ア ー モ ン ド 和 え ¹⁴² | 水 | 8 |
| | 小松菜 | 25 |
| | もやし | 30 |
| | 人参 | 10 |
| | アーモンド(刻み) | 2 |
| | (個)和風ドレッシング | 10 |
| | 昆布の佃煮 | 77 |
| | 細切り昆布 佃煮用 | 2 |
| | 花かつお 1kg | 0.3 |
| | しょうゆ | 2 |
| 23 | 三温糖 | 2 |
| | みりん | 1 |
| | 食酢 | 0.8 |
| | 水 | 15 |

B24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 | 鶏肉カット 胸皮なし | 6 |
| | 鶏肉カット もも皮なし | 4 |
| | ミニウインナー | 20 |
| | レト)うずら卵 | 15 |
| | 冷)金時豆 | 30 |
| | じゃがいも | 50 |
| | 玉ねぎ | 40 |
| | 人参 | 10 |
| | パセリ | 0.5 |
| | サラダ油 | 1 |
| 金 時 豆 の カ レ ー 煮 | 白ぶどう酒 | 2 |
| | しょうゆ | 1.2 |
| | 三温糖 | 0.8 |
| | チキンコンソメ | 0.5 |
| | カレー粉 | 0.3 |
| | 食塩 | 0.3 |
| | こしょう | 0.03 |
| | 湯 | 20 |
| | 野菜としめじのソテー | 202 |
| | ベーコン | 5 |
| 75 | キャベツ | 35 |
| | しめじ | 15 |
| | 人参 | 10 |
| | 缶)ホールコーン | 8 |
| | サラダ油 | 1 |
| | しょうゆ | 0.2 |
| | チキンコンソメ | 0.2 |
| | 食塩 | 0.2 |
| | こしょう | 0.03 |

