

C1日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル フドッ グ	60 コッペパン	60
	206 牛乳	206
30	皮つき粗挽ウインナー	小30
	皮つき粗挽ウインナー	中40
36	キャベツ	30
	人参	5
牛乳	食塩	0.5
	レト)トマトケチャップ	小1-4 8
ミネ スト ロー ネ	(個)ケチャップ&マスタード	小5-中 8
	(個)スティックチーズ	中15
	ベーコン	5
	冷)白いんげん豆	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
	レト)トマト水煮	8
221	レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.7
8	こしょう	0.03
	チキンコンソメ	0.5
	ローリエ	0.1
	湯	120

C2日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キム チご はん	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
麦 入り	豚赤肉 スライス	15
	生姜	0.8
牛乳	しょうゆ	1.2
	上白糖	0.8
ナ ム ル	白菜キムチ(ご飯用)	20
	人参	10
142	冷)むぎ枝豆	5
	炒り白ごま	2
206	ごま油	2
	清酒	2
わか めス ープ	しょうゆ	1.5
	食塩	0.6
71	チキンコンソメ	0.6
	牛乳	206
ミ ツ ク ス ナ ツ ツ	もやし	40
	きゅうり	15
中 の み	人参	5
	炒り白ごま	1
190	(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
	ミックスナッツ 15g(個装)	15

C3日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中 華 ど ん ぶ り	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
麦 ご は ん	豚肉 スライス	20
	生姜	2
牛乳	しょうゆ	1.5
	清酒	1
し し や も の か ら 揚 げ	冷)短冊いか(1×4cm)	10
	清酒	1
291	レト)うずら卵	20
	キャベツ	40
ゆ で ブ ロ ッ コ リ ー	玉ねぎ	30
	たけのこ水煮 ホール	15
206	人参	7
	中ねぎ	5
28	サラダ油	1
	ごま油	0.5
36	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
	でんぶん	1
	湯	50
	牛乳	206
	(冷)ししやも	20
	でんぶん	4
	なたね油	4
	冷)ブロッコリー	35
	食塩	0.5

C6日(月)			C7日(火)			C8日(水)			C9日(木)			C10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
ド ラ イ カ レ ー ( ナ ン ) 牛 乳 コ ー ル ス ロ ー サ ラ ダ コ ン ソ メ ス ー プ ブ リ ン	(袋)ナン	小1-2 50	炒り 黒豆 の 炊 き 込 み ご は ん ( 発 芽 玄 米 入 り ) 牛 乳 き ん ぴ ら わ か め の み そ 汁	精白米(自校)	65	麦 ご は ん 206 牛 乳 焼 き 豆 腐 の み そ そ ぼ ろ 煮 ご ぼ う サ ラ ダ	精白米(委託)	70	小 型 お 茶 パ ン 45 牛 乳 海 の 幸 ス パ ゲ テ イ 切 り 干 し 大 根 の サ ラ ダ 冷 と う み か ん ( 中 の み )	お茶パン	40	え び ピ ラ フ ( 麦 入 り ) 牛 乳 ひ じ き サ ラ ダ う ず ら 卵 と チ ン ゲ ン サ イ の ス ー プ	精白米(自校)	70
	(袋)ナン	小3-6 70		発芽玄米	15		米粒麦 委託	10		煎茶(粉末)	0.32		精白米 自校	10
	(袋)ナン	中100		牛肉 スライス	15		牛乳	206		パン用 煎茶 粉末	0.4		ベーコン	5
	牛乳	206		炒り黒豆	8		豚赤肉 ミンチ	15		上白糖	4.4		冷)むきえび 100-200	25
	牛肉ミンチ	15		油揚げ	5		焼き豆腐	85		牛乳	206		白ぶどう酒	2
	豚肉 ミンチ	15		つきこんにやく	7		玉ねぎ	30		スパゲティ(ハーフ)	35		玉ねぎ	20
	レト)ひきわり大豆	10		人参	5		人参	10		食塩	1.5		エリンギカット	7
	玉ねぎ	45		サラダ油	0.8		玉ねぎ	30		食塩	1.5		人参	7
	人参	10		しょうゆ	3		人参	10		ベーコン	5		冷)むき枝豆	5
	ピーマン	4		清酒	2		チンゲンサイ	10		冷)あさりむき身	10		缶)ホールコーン	5
	レーズン	1		食塩	0.8		中ねぎ	3		冷)短冊いか(1×4cm)	10		バター	1
	にんにく	0.6		牛乳	206		干しいたけ スライス	1		冷)むきえび 100-200	10		サラダ油	1
	生姜	0.3		てんぷら	7		生姜	0.5		冷)むきえび 100-200	10		チキンコンソメ	0.5
	サラダ油	1		洗いごぼう	25		にんにく	0.1		白ぶどう酒	2		食塩	0.7
	小麦粉	1		つきこんにやく	10		ごま油	1		玉ねぎ	30		こしょう	0.06
	レト)トマトケチャップ	9		人参	10		赤みそ	6.5		レト)トマト水煮	25		牛乳	206
	ウスターソース	3.5		だし汁	7		三温糖	3		ズッキーニ	15		きゅうり	30
	カレー粉	1.2		玉ねぎ	30		清酒	2		人参	7		キャベツ	20
	赤ぶどう酒	1		しいたけ スライス	10		しょうゆ	2		にんにく	0.3		人参	5
	チキンコンソメ	0.6		干しわかめカット	0.8		一味	0.02		サラダ油	2		レト)トマトケチャップ	5
	食塩	0.5		中ねぎ	3		でんぷん	1		レト)トマトケチャップ	5		赤ぶどう酒	3
	こしょう	0.03		麩	1.5		水	20		ウスターソース	1		ウスターソース	1
	キャベツ	30		中みそ	7		ごぼうカット(ささがき)	25		上白糖	1		上白糖	1
	きゅうり	15		白みそ	6		きゅうり	15		食塩	0.4		食塩	0.4
	缶)ホールコーン	5		だし削り節	4		人参	5		こしょう	0.05		こしょう	0.05
	(個)フレンチドレッシング	10		だし昆布	0.7		缶)ホールコーン	5		チキンコンソメ	0.3		チキンコンソメ	0.3
ベーコン	5	水	120	(個)焼煎ごまドレッシング	10	一味	0.01	一味	0.01					
玉ねぎ	20					粉チーズ	3	粉チーズ	3					
キャベツ	15					きゅうり	10	きゅうり	10					
冷)白いんげん豆	15					切干し大根	5	切干し大根	5					
人参	5					人参	5	人参	5					
セロリー	3					缶)ホールコーン	5	はるさめ	5					
パセリ	0.5					乾)刻み昆布	0.5	干しいたけ スライス	0.8					
サラダ油	0.5					(個)青じそドレッシング	10	サラダ油	0.5					
レト)がらスープ	3					(個)青じそドレッシング	10	レト)がらスープ	3					
チキンコンソメ	0.3					(個)冷凍みかん	80	食塩	0.6					
食塩	0.7							こしょう	0.03					
こしょう	0.03							しょうゆ	0.5					
湯	120							チキンコンソメ	0.3					
(冷)プリン	60							ごま油	0.3					
								湯	120					

C13日(月)

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 <sup>206</sup>	206
牛乳	鶏肉カット 胸皮なし	9
	鶏肉カット もも皮なし	6
	清酒	1
	鶏卵	25
	高野豆腐(サイコロ)	13
	玉ねぎ	35
	人參	5
	冷)さやいんげん	5
	しいたけ スライス	5
	しょうゆ	3.5
野菜と 昆布の あえもの <sup>167</sup>	三温糖	3
	食塩	0.3
	だし削り節	1.5
	湯	55
	キャベツ	35
	きゅうり	20
	人參	5
	乾)刻み昆布	0.7
	(個)和風ドレッシング	10
	上乾ちりめん	4
小魚の 甘酢煮 <sup>71</sup>	食酢	1
	ポン酢	1
	三温糖	1.2
	炒り白ごま	0.6
	(個)ミックスナッツ	20

C14日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペ パン <sup>60</sup>	コッペパン	60
	牛乳 <sup>206</sup>	206
	豚肉 ミンチ	25
牛乳	冷)大豆水煮	10
	冷)金時豆	20
	じゃがいも	50
	玉ねぎ	45
	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)トマケチャップ	6.5
	中双糖	1.3
チリ コン カー ン <sup>203</sup>	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
	チリパウダー	0.05
	湯	30
	冷)ブロッコリー	20
	きゅうり	15
	キャベツ	25
	(個)青じそドレッシング	10
ヨー グル ト <sup>70</sup>	(個)ヨーグルト	70
	(個)はちみつ&マーガリン	11
は ち み つ マ ー ガ リ ン <sup>203</sup>		

C15日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ゆ か り ご はん <sup>82</sup>	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	赤じそ粉	2
牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
	鶏肉カット 胸皮なし	15
	鶏肉カット もも皮なし	10
	厚揚げ	50
	つきこんにやく	20
	人參	7
	冷)さやいんげん	5
	乾)ひじき	3
	サラダ油	1
	しょうゆ	4.5
厚 揚 げ と ひ じ き の う ま 煮 <sup>141</sup>	三温糖	4
	清酒	1
	みりん	0.5
	湯	20
	きゅうり	35
	アスパラガス	20
	缶)ホールコーン	5
	(個)棒々鶏ドレッシング	10
	(個)小魚入りアーモンド	8
ア ス パ ラ ガ ス あ え も の 小 魚 入 り ア ー モ ン ド <sup>70</sup>		

C16日(木)

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 <sup>206</sup>	206
牛乳	牛肉 スライス	25
	じゃがいも	80
	玉ねぎ	50
	つきこんにやく	25
	人參	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
肉 じ ゃ が 小 松 菜 と ツ ナ の ソ テー あ さ り の 佃 煮 <sup>212</sup>	湯	5
	レト)まぐろ油漬	15
	小松菜	25
	もやし	35
	サラダ油	1
	しょうゆ	1
	清酒	0.5
	レト)あさり佃煮	10
	みかんジュース <sup>125</sup>	125
み か ん ジ ュ ー ス <sup>8</sup>		

C17日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペ パン <sup>60</sup>	コッペパン	60
	牛乳 <sup>206</sup>	206
	冷)舌平目の澱粉付き	45
牛乳 <sup>50</sup>	なたね油	5
	食塩	0.1
	レト)ミックスビーンズ	15
	キャベツ	20
	きゅうり	20
	(個)焙煎ごまドレッシング	10
	鶏卵	20
	玉ねぎ	30
	人參	10
	にら	5
豆 ま め サ ラ ダ に ら た ま ス ー プ <sup>65</sup>	干しいたけ スライス	0.8
	レト)がらスープ	3
	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
	冷)ブルーベリーゼリー	40
ブ ル ー ベ リ ー ゼ リ ー <sup>202</sup>		

## C20日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじきごはん(麦入り)	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)むき枝豆	5
	乾)ひじき	1.2
	サラダ油	0.8
	しょうゆ	3
	清酒	2
	上白糖	1
	食塩	0.6
牛乳 切り干し大根の煮物 新じゃがいものみそ汁	牛乳	206
	てんぷら	7
	切り干し大根	7
	人参	10
	乾)刻み昆布	0.5
	ごま油	0.5
	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	

## C21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
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉 ミンチ	25
	清酒	1
	豆腐	80
	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	
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	
上白糖	0.6	
しょうゆ	0.2	
みりん	0.6	
水	0.6	

## C22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	206
	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
	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	
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	
(個)チョコ大豆クリーム	15	

## C23日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
五目チャーハン(麦入り)	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
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.02
	牛乳	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	
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	
ごま油	0.2	
湯	120	

## C24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	206
	豚肉 スライス	35
	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
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	
細切り昆布 佃煮用	2	
花かつお 1kg	0.3	
しょうゆ	2	
三温糖	2	
みりん	1	
食酢	0.8	
水	15	

