

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
	でんぷん	1
	湯	50
	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

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		人参	10		三温糖	3		ズッキーニ	15		きゅうり	30
	カレー粉	1.2		冷)さいいんげん	10		清酒	2		人参	7		キャベツ	20
	赤ぶどう酒	1		炒り白ごま	2		しょうゆ	2		にんにく	0.3		人参	5
	チキンコンソメ	0.6		ごま油	2		一味	0.02		サラダ油	2		冷)うずら卵	30
	食塩	0.5		水	20		でんぷん	1		レト)トマトケチャップ	5		玉ねぎ	15
	こしょう	0.03		ごぼうカット(ささがき)	25		水	20		赤ぶどう酒	3		チンゲンサイ	10
	キャベツ	30		きゅうり	15		ごぼうカット(ささがき)	25		ウスターソース	1		人参	5
	きゅうり	15		人参	5		きゅうり	15		上白糖	1		はるさめ	5
	缶)ホールコーン	5		だし汁	7		人参	5		食塩	0.4		干しいたけ スライス	0.8
	(個)フレンチドレッシング	10		玉ねぎ	30		缶)ホールコーン	5		こしょう	0.05		サラダ油	0.5
ベーコン	5	しいたけ スライス	10	(個)焼煎ごまドレッシング	10	チキンコンソメ	0.3	レト)がらスープ	3					
玉ねぎ	20	干しわかめカット	0.8			一味	0.01	食塩	0.6					
キャベツ	15	中ねぎ	3			粉チーズ	3	こしょう	0.03					
冷)白いんげん豆	15	麩	1.5			きゅうり	10	しょうゆ	0.5					
人参	5	中みそ	7			切干し大根	5	チキンコンソメ	0.3					
セロリー	3	白みそ	6			人参	5	ごま油	0.3					
パセリ	0.5	だし削り節	4			缶)ホールコーン	5	湯	120					
サラダ油	0.5	だし昆布	0.7			乾)刻み昆布	0.5							
レト)がらスープ	3	水	120			乾)青じそドレッシング	10							
チキンコンソメ	0.3					(個)青じそドレッシング	10							
食塩	0.7					(個)冷凍みかん	80							
こしょう	0.03													
湯	120													
(冷)プリン	60													

C13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	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
	三温糖	3
食塩	0.3	
だし削り節	1.5	
湯 ¹⁶⁷	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
	食酢	1
	ボン酢	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 ⁶⁰	コッペパン	60
	牛乳	206
豚肉 ミンチ	豚肉 ミンチ	25
	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)トマトケチャップ	6.5
牛乳	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
	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	
(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(中のみ)		

C15日(水)

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	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
	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		

C16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	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
	食塩	0.1
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	125	

C17日(金)

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
冷)舌平目の澱粉付き	冷)舌平目の澱粉付き	45
	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	
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	

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	

C27日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
米粉パン ⁶⁰	米粉パン	60	
牛乳パン ²⁰⁶	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	
金時豆の カレー煮	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	
	白ぶどう酒	2	
	野菜としめじの ソテー ²⁰²	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	
ベーコン		5	
キャベツ		35	
しめじ		15	
人参	10		
75	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	

C28日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
菜	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
ちりめん ⁸⁴	菜めしちりめんの素	4	
りんご ²⁰⁶	牛乳	206	
はん (麦入り)	牛肉 スライス	20	
	冷)ミニひろうす	20	
	つきこんにやく	25	
	洗いごぼう	15	
	人参	10	
	冷)さやいんげん	8	
	乾)ひじき	3	
	サラダ油	1	
	三温糖	5	
	牛乳	しょうゆ	4.5
		みりん	0.5
		湯	20
		キャベツ	30
		きゅうり	25
玉ねぎ		7	
人参		5	
(個)和風ドレッシング		10	
がんと ま煮 ¹²⁵	みかんジュース	125	

C29日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
ごはん ²⁰⁶	牛乳	206
牛乳 ⁵⁰	(冷)さばの生姜煮	小50
	(冷)さばの生姜煮	中70
さばの 生姜煮 ⁶⁷	アスパラガス	20
	きゅうり	25
	オクラ	7
	缶)ホールコーン	5
	(個)青じそドレッシング	10
	豚赤肉 スライス	10
	さつまいもカット(2cm角)	30
	洗いごぼう	7
	つきこんにやく	7
夏野菜の 和え物 ¹⁸⁴	人参	10
	中ねぎ	5
	麦みそ	11
	だし煮干し	3.5
	水	100

C30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	
牛乳パン ²⁰⁶	牛乳	206	
牛乳	鶏肉カット 胸皮なし	30	
	鶏肉カット もも皮なし	20	
	清酒	2	
	食塩	0.15	
	鶏肉の レモン ソー ス ⁷⁸	米粉	4
		でんぷん	4
		なたね油	6
		上白糖	3.5
		冷)レモン果汁	5
	ミニトマト ³⁰	しょうゆ	3
ミニトマト		30	
ベーコン		5	
玉葱		35	
キャベツ		30	
人参		7	
セロリー		2	
野菜 スープ ²⁰⁴		パセリ	0.5
		レト)がらスープ	3
	食塩	0.6	
	こしょう	0.05	
	しょうゆ	0.4	
	チキンコンソメ	0.3	
	ローリエ	0.1	
	湯	120	
	りんご ジャム ¹⁵	(個)りんごジャム	15