





## D13日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
えびピラフ (麦入り)	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	ベーコン	5	
	冷)むきえび 100-200	25	
	白ぶどう酒	2	
	玉ねぎ	20	
	エリンギカット	7	
	人参	7	
	冷)むき枝豆	5	
	缶)ホールコーン	5	
	バター	1	
	サラダ油	1	
	チキンコンソメ	0.5	
	食塩	0.7	
	こしょう	0.06	
	牛乳 ひじき サラダ うずら卵 とチンゲンサイの スープ	牛乳	206
		きゅうり	30
		キャベツ	20
		人参	5
セロリー		3	
乾)ひじき		0.5	
(個)棒々鶏ドレッシング		10	
ベーコン		5	
レト)うずら卵		30	
玉ねぎ		15	
チンゲンサイ		10	
人参		5	
はるさめ		5	
干しいたけ スライス		0.8	
サラダ油		0.5	
レト)がらスープ		3	
食塩		0.6	
こしょう		0.03	
しょうゆ		0.5	
チキンコンソメ	0.3		
ごま油	0.3		
湯	120		

## D14日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん 牛乳 高野豆腐の卵 とじ 野菜と昆布の あえもの 小魚の甘酢煮 ミックスナッツ (中のみ)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	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
	人参	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	55
	キャベツ	35
	きゅうり	20
人参	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	
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	

## D15日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 チリコンカン グリーンサラダ ヨーグルト (中のみ) はちみつマーガリン (中のみ)	コッペパン	60
	牛乳	206
	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
	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	

## D16日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ゆかりごはん (麦入り) 牛乳 厚揚げとひじきの うま煮 アスパラガス あえもの 小魚入りアーモンド (小中のみ)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	赤じそ粉	2
	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
	人参	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	

## D17日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん 牛乳 肉じゃが 小松菜とツナの ソテー あさりの 佃煮 (小中のみ) みかんジュース (小中のみ)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	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
	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	

D20日(月)

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)舌平目の澱粉付き	45
	なたね油	5	
	食塩	0.1	
ゲ タ の か ら 揚 げ	レト)ミックスビーンズ	15	
	キャベツ	20	
	きゅうり	20	
	(個)焼煎ごまドレッシング	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	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 (小 中 の み)			

D21日(火)

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
牛 乳	しょうゆ	3
	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	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	

D22日(水)

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	牛乳	206
	豚肉 ミンチ	25
麻 婆 豆 腐	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
中 華 サ ラ ダ	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	
か え り ア ー モ ン ド	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

D23日(木)

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
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	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

D24日(金)

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	
牛 乳	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	
わ か め サ ラ ダ	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	
中 華 ス ー プ	湯	120	

