E6月

E1日（水）

献立名		食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 チリコンカーン グリーンサラダ クリームチーズ（中のみ） ミックスナッツ	60	コッペパン		60
	206	牛乳		206
		豚赤肉 ミンチ		20
		冷）金時豆		30
		じゃがいもカット		50
		皮むき玉ねぎ		55
		レト）トマト水煮		10
		おろしにんにく		1
		パセリ		0.5
		サラダ油		0.5
		レト）トマトケチャップ		6.5
		中双糖		1.5
		ウスターソース		1.2
		チキンコンソメ		0.5
		食塩		0.4
		チリパウダー		0.1
	207	湯		30
		アスパラガス		25
		きゅうり		20
		人参		5
		レト）ホールコーン		5
	61	青じそドレッシング		5.5
	15	（個）クリームチーズ		15
	15	（個）ミックスナッツ		15

E2日（木）

献立名		食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 さわらのみそ漬け焼き 根菜のあえもの ふしめん汁		精白米（委託）		70
	80	米粒麦 委託		10
	206	牛乳		206
		（チルド）さわらのみそ漬け		小50
	50	（チルド）さわらのみそ漬け		中60
		レト）ごぼうサラダ		25
		れんこんカット		20
		人参		5
	55	レト）ホールコーン		5
		ふしめん		6
		皮むき玉ねぎ		25
		人参		5
		干ししいたけ スライス		1
		中ねぎ		5
		しょうゆ		0.6
		食塩		0.6
		だし削り節		3
		だし昆布		1
	182	湯		135

E3日（金）

献立名		食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 金時豆のカレー煮 かみかみサラダ はちみつマーガリン	60	コッペパン		60
	206	牛乳		206
		牛赤肉 ミンチ		5
		豚赤肉 ミンチ		5
		ミニウインナー		20
		冷）金時豆		30
		じゃがいもカット		50
		皮むき玉ねぎ		40
		人参		10
		冷）むき枝豆		5
		サラダ油		0.5
		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
	191	湯		20
		さきいか		3
		太もやし		25
		きゅうり		20
		人参		5
	54	和え物用濃口醤油		0.8
	11	（個）はちみつ＆マーガリン		11

E6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
いかのさらさ揚げ				
		冷）紫いか（2×4㎝）		45
		おろし生姜		1
		しょうゆ		1.5
		清酒		1.2
		上白糖		0.9
		カレー粉		0.5
		でんぷん		8
		米粉		3
		なたね油　ローリー		5
ミニトマト	66			
		袋）ミニトマト		30
とん汁	30			
		豚肉　スライス		15
		清酒		1
		つきこんにゃく（ハーフ）		10
		洗いごぼう		10
		人参		8
		中ねぎ		5
		樽）麦みそ		9
		だし煮干し		3
		湯		120
小魚入りアーモンド	181			
		（個）小魚入りアーモンド		8
	8			

E7日（火）

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		20
		皮むき玉ねぎ		15
		人参		5
		冷）むき枝豆		5
		中ねぎ		3
		ごま油		1.5
		清酒		1
		うすくちしょうゆ		1
		中華スープ		0.6
		食塩		0.5
		こしょう		0.02
牛乳	133			
		牛乳		206
ひじきサラダ	206			
		レト）まぐろ油漬		7
		キャベツ		20
		人参		5
		レト）芽ひじき水煮		15
		レト）ホールコーン		5
		棒々鶏ドレッシング		5
うずら卵のスープ	57			
		ベーコン		5
		レト）うずら卵		25
		皮むき玉ねぎ		15
		人参		5
		干ししいたけ　スライス		0.8
		乾）こんにゃく寒天（耐熱）		0.5
		中ねぎ		5
		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
	182	湯		120

E8日（水）

献立名		食品名		一人当り正味分量
ごはん	80	精白米（自校）		80
牛乳	206	牛乳		206
筑前煮		鶏肉カット　胸皮なし		15
		鶏肉カット　もも皮なし		10
		清酒		1
		洗いごぼう		25
		れんこんカット		20
		たけのこ水煮　ホール		15
		人参		15
		波型こんにゃく		15
		冷）さやいんげん		8
		ごま油		1.5
		しょうゆ		4.5
		中双糖		3.2
		でんぷん		0.7
		だし削り節		1
香りあえ	155	湯		20
		キャベツ		25
		きゅうり		20
		人参		5
		和え物用濃口醤油		2
		すだち酢		1.5
		上白糖		1.4
ひじきのり	56	炒り白ごま　500g		1.2
		（個）ひじきのり		10

E9日（木）

献立名		食品名		一人当り正味分量
わかめごはん（麦入り）		精白米（自校）		70
		米粒麦　自校		10
	83	炊き込みわかめの素		2.6
牛乳	206	牛乳		206
切り干し大根の煮もの		てんぷら		15
		油揚げ		5
		切干し大根		7
		人参		7
		乾）刻み昆布		2.4
		炒り白ごま		0.5
		ごま油		0.5
		しょうゆ		3
		みりん		1.5
		清酒		1
		上白糖		1
ゆかりあえ	67	湯		23
		太もやし		30
		小松菜		15
		人参		5
		和え物用濃口醤油		1
みかんジュース	52	赤じそ粉		0.7
	125	みかんジュース		125

E10日（金）

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（自校）		70
	80	米粒麦　自校		10
牛乳	206	牛乳		206
わかさぎの南蛮漬け		豚赤肉　スライス		20
		おろし生姜		2
		しょうゆ		1.5
		清酒		1
		冷）短冊いか（1×4㎝）		20
		清酒		1
		レト）うずら卵		20
		チンゲンサイ		20
		皮むき玉ねぎ		20
		人参		8
		たけのこ水煮　ホール		10
		サラダ油		1.5
		ごま油		0.5
		レト）がらスープ		3
		しょうゆ		1.5
		チキンコンソメ		0.4
		食塩		0.4
		こしょう		0.06
ミニトマト		でんぷん		1.5
	172	湯		40
		（冷）わかさぎ　でんぷん付き		35
		なたね油　ローリー		5
		細ねぎ		3
		食酢		4
		しょうゆ		3
		上白糖		3
		みりん		1
ショコラブッセ（中のみ）		七味		0.03
	56	湯		1.5
		袋）ミニトマト		30
	30			
		（冷）ショコラブッセ		21
	21			

E13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
豚とごぼうの煮物	豚肉　スライス		20
	洗いごぼう		25
	波型こんにゃく		25
	人参		10
	乾）刻み昆布		2
	冷）さやいんげん		5
	サラダ油		0.6
	しょうゆ		3.1
	中双糖		1.2
	清酒		1.2
	みりん		1.2
	でんぷん		1
おかかあえ 115	湯		20
	キャベツ		20
	きゅうり		20
	人参		5
	レト）ホールコーン		5
	和風ドレッシング		5.5
	花かつお　砕片		0.8

E14日（火）

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
焼き豆腐のみそそぼろ煮	豚赤肉　ミンチ		15
	冷）焼き豆腐カット		65
	皮むき玉ねぎ		35
	人参		15
	きくらげ（せん切り）		1
	冷）むき枝豆		7
	中ねぎ		5
	おろしにんにく		0.3
	おろし生姜		0.2
	ごま油		1
	赤みそ		5
	三温糖		2
	清酒		3
	しょうゆ		2
	七味		0.02
	でんぷん		0.5
海そうサラダ 177	湯		20
	キャベツ		23
	きゅうり		18
	人参		5
	レト）ホールコーン		5
	乾）海藻ミックス		0.5
	食酢		2.1
	和え物用濃口醤油		2.1
	上白糖		1.1
	ごま油		0.35
	58 サラダ油		0.35
ヨーグルト	70 （個）ヨーグルト		70

E15日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 80	精白米（自校）		70
	米粒麦　自校		10
牛乳 206	牛乳		206
じゃがいものうま煮	牛肉　スライス		30
	清酒		1
	じゃがいもカット		70
	皮むき玉ねぎ		40
	つきこんにゃく（ハーフ）		20
	人参		15
	冷）むき枝豆		5
	サラダ油		1
	しょうゆ		3.5
	中双糖		2.5
	清酒		1
	食塩		0.1
ほうれん草のゆず香和え 199	湯		10
	太もやし		30
	ほうれん草		15
	人参		5
	和え物用濃口醤油		2
	ゆず酢		1.5
	上白糖		1.4
	56 炒り白ごま　500g		1.2
あさりの佃煮	10 レト）あさり佃煮		10

E16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
魚のナッツソースかけ	冷）メルルーサ　角切り（2㎝）		45
	でんぷん		5
	米粉		2
	なたね油　ローリー		5
	アーモンド（刻み）		2
	おろし生姜		0.8
	おろしにんにく		0.8
	三温糖		3
	しょうゆ		2.8
	清酒		1.5
	豆板醤		0.05
コンソメスープ 72	湯		4
	ベーコン		5
	皮むき玉ねぎ		25
	じゃがいもカット		20
	人参		7
	レト）マッシュルーム		7
	パセリ		0.8
	サラダ油		1
	レト）がらスープ		3
	しょうゆ		0.5
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.05
	ローリエ		0.1
	185 湯		115
チョコ大豆クリーム	15 （個）チョコ大豆クリーム		15
冷凍みかん	80 （個）冷凍みかん		80

E17日（金）

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
	牛肉　スライス		15
	油揚げ		5
	切りこんにゃく		5
	人参		5
	冷）むき枝豆		5
	乾）ひじき		1
	サラダ油		0.8
	うすくちしょうゆ		3
	清酒		2
	上白糖		2
	食塩		1
	125 だし昆布		0.5
牛乳 206	牛乳		206
茎わかめのきんぴら	てんぷら		15
	牛肉　スライス		5
	洗いごぼう		17
	人参		7
	冷）さやいんげん		5
	乾）茎わかめカット		3
	炒り白ごま		1
	ごま油		0.7
	しょうゆ		3.1
	中双糖		1.3
	みりん		0.5
小松菜のあえもの	69 水		10
	太もやし		30
	小松菜		15
	人参		5
	和え物用濃口醤油		2.5
	ポン酢		1.5
	55 花かつお　砕片		0.8
みかんジュース	125 みかんジュース		125

E20日（月）

献立名		食品名		一人当り正味分量
麦ごはん	80	精白米（自校）		70
		米粒麦　自校		10
牛乳	206	牛乳		206
高野豆腐の卵とじ		豚赤肉　スライス		20
		清酒		1
		鶏卵		20
		高野豆腐（サイコロ）		12
		皮むき玉ねぎ		30
		人参		10
		冷）さやいんげん		7
		干ししいたけ　スライス		1
		しょうゆ		3
		三温糖		2.8
		食塩		0.36
	157	湯		50
アーモンドあえ		太もやし		30
		小松菜		15
		人参		5
		和え物用濃口醤油		2.5
		サラダ油		1.5
		食酢		1.5
		上白糖		1.5
		アーモンド（刻み）		1.2
	59	アーモンド（粉）		1.2
小煮干し	3	（個）素焼き小煮干し		3

E21日（火）

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
豚キムチ		豚肉　スライス		40
		おろし生姜		0.8
		おろしにんにく		0.8
		清酒		1
		キャベツ		30
		レト）白菜キムチ		25
		太もやし		15
		人参		5
		にら		3
		ごま油		0.5
		しょうゆ		3
中華スープ	125	上白糖		1
焼きプリン（中のみ）		ボンレスハム		10
		レト）うずら卵		20
		皮むき玉ねぎ		20
		人参		5
		干ししいたけ　スライス		1
		中ねぎ		5
		清酒		1
		しょうゆ		0.7
		食塩		0.5
		こしょう		0.03
		チキンコンソメ		0.3
		中華スープ		0.3
		ごま油		0.3
		でんぷん		1
	185	湯		120
	70	（個）焼きプリン		70

E22日（水）

献立名		食品名		一人当り正味分量
小型チーズパン	65	チーズパン		50
		ダイスチーズ（8mm角）パン用		15
牛乳	206	牛乳		206
ボンゴレスパゲティ		スパゲティ（ハーフ）		35
		食塩		1.3
		冷）あさりむき身		15
		白ぶどう酒		1
		ベーコン		5
		皮むき玉ねぎ		30
		レト）トマト水煮		20
		エリンギカット		8
		人参		5
		黄パプリカ		5
		冷）むき枝豆		5
		おろしにんにく		0.2
		サラダ油		2
		レト）トマトケチャップ		4
		ウスターソース		0.8
		上白糖		0.8
		食塩		0.5
		こしょう		0.04
		チキンコンソメ		0.3
夏みかんサラダ	139	一味		0.01
		キャベツ		25
		きゅうり		10
		レト）夏みかん		15
	58	（個）フレンチドレッシング		8

E23日（木）

献立名		食品名		一人当り正味分量
セルフハンバーガー（全粒粉パン）	60	全粒粉パン		60
牛乳	206	牛乳		206
		（冷）おからハンバーグ　焼き物用		小50
	50	（冷）おからハンバーグ　焼き物用		中60
		キャベツ		30
		人参		5
		レト）トマトケチャップ		小8
	43	（個）ケチャップ＆マスタード		中8
	20	（個）スライスチーズ		中20
		ベーコン		5
		冷）白いんげん豆ペースト		10
		皮むき玉ねぎ		30
		レト）クリームコーン		20
		レト）ホールコーン		10
		人参		5
		パセリ		0.5
		サラダ油		0.3
コーンスープ		レト）がらスープ		3
		チキンコンソメ		0.4
		食塩		0.6
		こしょう		0.04
		コーンスターチ		1
		調理用牛乳		20
	186	湯		80

E24日（金）

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
厚揚げとひじきのうま煮		豚赤肉　スライス		15
		レト）蒸大豆		8
		冷）厚揚げカット		22
		つきこんにゃく（ハーフ）		20
		洗いごぼう		15
		人参		10
		冷）むき枝豆		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
	127	水		20
小松菜のごまあえ		太もやし		30
		小松菜		15
		人参		5
		和え物用濃口醤油		2.5
		みりん		0.5
		炒り白ごま　500g		1.2
	55	すりごま		1.2

E27日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒糖パン 60	黒糖パン		60
牛乳 206	牛乳		206
魚のレモンソースかけ	冷)メルルーサ 角切り(2cm)		45
	でんぷん		5
	米粉		2
	なたね油 ローリー		5
	サラダ油		0.5
	冷)レモン果汁		3.5
	上白糖		3.5
	うすくちしょうゆ		1.2
	でんぷん		0.3
ズッキーニとトマトのスープ 71	湯		5
	ベーコン		5
	皮むき玉ねぎ		30
	ズッキーニ		7
	レト)トマト水煮		25
	セロリー		8
	マカロニ(シエル)		4
	パセリ		0.7
	サラダ油		1
	レト)がらスープ		3
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.5
	こしょう		0.05
	ローリエ		0.1
	湯 195		110

E28日（火）

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
ひじきとツナのあえもの 98	豚肉 スライス		45
	おろし生姜		1.5
	おろしにんにく		0.2
	しょうゆ		4
	清酒		1
	上白糖		1
	みりん		0.5
	サラダ油		2
	皮むき玉ねぎ		35
	エリンギカット		7
	炒り白ごま		1
	レト)まぐろ油漬		13
	キャベツ		25
	人参		5
	レト)芽ひじき水煮		15
	和え物用濃口醤油		2
	ポン酢		0.5
	冷)豆腐カット		15
	ブナピー		7
	しいたけ スライス		7
	干しわかめカット		1
	中ねぎ		5
	中みそ		7
	白みそ		5
	だし煮干し		3
みそ汁 170	水		120

E29日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ドライカレー（ナン） 70	(袋)ナン		小1-2 50
	(袋)ナン		小3-6 70
牛乳 206	(袋)ナン		中100
	牛乳		206
カラフルサラダ	豚赤肉 ミンチ		15
	牛赤肉 ミンチ		10
	赤ぶどう酒		1
	レト)ひきわり大豆		15
	皮むき玉ねぎ		40
	人参		12
	ピーマン		3
	おろしにんにく		0.6
	おろし生姜		0.3
	サラダ油		0.5
	小麦粉		1
	レーズン		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
マカロニスープ 114	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	冷)ブロッコリー		25
冷凍みかん 56	冷)カリフラワー		20
	レト)ホールコーン		5
	フレンチドレッシング		6
	ベーコン		5
	冷)白いんげん豆		10
	じゃがいもカット		20
	皮むき玉ねぎ		20
	マカロニ(シエル)		5
	人参		3
	パセリ		0.7
	レト)がらスープ		3
	しょうゆ		0.5
	チキンコンソメ		0.5
	食塩 178		0.5
	こしょう		0.05
	湯 80		110
	(個)冷凍みかん		80

E30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
れんこんのきんぴら	牛肉 スライス		5
	てんぷら		25
	れんこんカット		30
	つきこんにゃく(ハーフ)		20
	冷)さやいんげん		8
	人参		7
	ごま油		1.5
	しょうゆ		4.5
	中双糖		3.2
	でんぷん		0.7
	七味		0.01
きゅうりと昆布のあえ物 125	湯		20
	キャベツ		25
	きゅうり		15
	人参		5
	塩ふき昆布		1
	和え物用濃口醤油		0.5
	炒り白ごま 500g 48		1.2