

F13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
	牛肉 スライス	30
じゃがいもの うま煮	清酒	1
	じゃがいもカット	70
	皮むき玉ねぎ	40
	つきこんにやく(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
	湯	10
	ほうれん草の ゆず香和え ⁵⁶	太もやし
ほうれん草		15
人参		5
和え物用濃口醤油		2
あさりの 佃煮 ¹⁰	ゆず酢	1.5
	上白糖	1.4
炒り白ごま 500g	1.2	
レト)あさり佃煮	10	

F14日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華 どんぶり ⁸⁰	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	豚赤肉 スライス	20
わかさぎの 南蛮漬け	おろし生姜	2
	しょうゆ	1.5
	清酒	1
	冷)短冊いか(1×4cm)	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
ミニ トマト ¹⁷²	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
	でんぷん	1.5
	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
七味	0.03	
湯	1.5	
袋)ミニトマト		30
	(冷)シヨコラブッセ	21

F15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
	豚肉 スライス	20
おつかあえ ¹¹⁵	洗いごぼう	25
	波型こんにやく	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
	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 碎片	0.8	

F16日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ひ じき ごはん ²⁰⁶	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	牛肉 スライス	15	
	油揚げ	5	
	切りこんにやく	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	
だし昆布	0.5		
茎わかめ のきん びら ¹²⁵	牛乳	206	
	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	
	水	10	
小松菜 のあえ もの ⁶⁹	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	
	花かつお 碎片	0.8	
	みかん ジュース ⁵⁵		
		みかんジュース	125

F17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
牛 乳 ²⁰⁶	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
	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
	湯	4
	コン ソメ ス ー プ ⁷²	ベーコン
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
湯	115	
(個)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

F20日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 206 牛乳 豚赤肉 ミンチ 冷)金時豆 じゃがいもカット 皮むき玉ねぎ レト)トマト水煮 おろしにんにく パセリ サラダ油 レト)トマトケチャップ 中双糖 ウスターソース チキンコンソメ 食塩 チリパウダー 湯 アスパラガス きゅうり 人参 レト)ホールコーン 青じそドレッシング (個)クリームチーズ (個)ミックスナッツ	コッペパン	60
	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	
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	
青じそドレッシング	5.5	
(個)クリームチーズ	15	
(個)ミックスナッツ	15	

F21日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごは ん 206 牛乳 筑前煮 香りあえ ひじきのり	精白米(自校)	80
	牛乳	206
	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
	波型こんにやく	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
	でんぶん	0.7
だし削り節	1	
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	
炒り白ごま 500g	1.2	
(個)ひじきのり	10	

F22日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
わか め 83 ごは ん 206 (麦 入 り) 牛 乳 切 り 干 し 大 根 の 煮 も の ゆ かり あ え 125 み か ん ジ ュ ー ス	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	炊き込みわかめの素	2.6
	牛乳	206
	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
湯	23	
太もやし	30	
小松菜	15	
人参	5	
和え物用濃口醤油	1	
赤じそ粉	0.7	
みかんジュース	125	

F23日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん 206 牛 乳 厚 揚 げ と ひ じ き の う ま 煮 127 小 松 菜 の ご ま あ え 55	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚赤肉 スライス	15
	レト)蒸大豆	8
	冷)厚揚げカット	22
	つきこんにやく(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
水	20	
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	
すりごま	1.2	

F24日(金)		
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) 20 牛 乳 コ ー ン ス ー プ 186 湯	全粒粉パン	60
	牛乳	206
	(冷)おからハンバーグ 焼き物用	小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
	(個)ケチャップ&マスタード	中8
	(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	
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	
湯	80	

