





B11日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ビビンバ(麦ごはん) 牛乳 わかめスープ 冷凍みかん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉 スライス	35
	しょうゆ	3.5
	三温糖	1.5
	清酒	1
	にんにく	1.5
	中ねぎ	1
	ごま油	1
	炒り白ごま	1.5
	一味	0.02
	冷)ほうれん草	30
	もやし	40
	人参	8
	(個)棒々鶏ドレッシング	10
	牛乳	206
	ボンレスハム	5
	玉ねぎ	20
	中ねぎ	5
	干しわかめカット	0.8
炒り白ごま	1	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	3	
しょうゆ	0.8	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ	0.5	
ごま油	0.2	
湯	140	
80 (個)冷凍みかん	80	

B12日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン <sup>60</sup> 牛乳 魚のごま揚げ <sup>72</sup> 中華サラダ <sup>70</sup> 春雨スープ ピーナッツクリーム <sup>15</sup>	コッペパン	60
	牛乳	206
	チルド)メルルーサ 角切り(3cm)	50
	清酒	2
	生姜	1
	しょうゆ	1
	食塩	0.2
	炒り白ごま	3
	でんぶん	6
	米粉	4
	なたね油	5
	もやし	40
	きゅうり	15
	人参	5
	(個)棒々鶏ドレッシング	10
	ベーコン	5
	玉ねぎ	25
	人参	10
	チンゲンサイ	15
	はるさめカット(8~10cm)	4
しいたけ スライス	5	
レト)がらスープ	3	
しょうゆ	0.8	
サラダ油	0.5	
チキンコンソメ	0.4	
ごま油	0.1	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
湯	120	
15 (個)ピーナッツクリーム	15	

B13日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ジャンバラヤ(麦入り) 牛乳 夏みかんサラダ <sup>167</sup> うずら卵とチンゲンサイのスープ <sup>80</sup> 小魚入りアーモンド(中のみ) <sup>193</sup>	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)むきえび100-200	15
	白ぶどう酒	1
	細挽きウインナーカット(1cm)	10
	玉ねぎ	25
	人参	7
	レト)トマト水煮	14
	セロリー	5
	冷)グリーンピース	5
	バター	1
	サラダ油	1
	白ぶどう酒	1
	チキンコンソメ	0.7
	食塩	0.8
	こしょう	0.03
	一味	0.01
	牛乳	206
	キャベツ	30
	きゅうり	20
缶)夏みかん	20	
(個)フレンチドレッシング	10	
ローズハム	7	
レト)うずら卵	20	
玉ねぎ	15	
チンゲンサイ	15	
人参	10	
干しいたけスライス	0.8	
サラダ油	0.3	
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	
(個)小魚入りアーモンド	8	

B14日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん <sup>80</sup> 牛乳 豆あじの南蛮漬け <sup>45</sup> おひたし 夏野菜のみそ汁 <sup>64</sup> あさりの佃煮 <sup>184</sup>	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	冷)豆あじ でんぶん付き	30
	なたね油	4
	細ねぎ	2
	食酢	3
	しょうゆ	2.2
	上白糖	2.2
	みりん	0.8
	一味	0.02
	水	1.1
	もやし	35
	小松菜	20
	人参	5
	(個)だし醤油	3
	炒り白ごま	1
	油揚げ	5
	玉ねぎ	15
	ズッキーニ	7
なす	7	
人参	7	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
白みそ	6	
だし削り節	4	
だし昆布	0.8	
水	120	
10 レト)あさり佃煮	10	

B15日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
バターロールパン <sup>40</sup> ミルクパン <sup>206</sup> 牛乳 スパゲティ(ハーフ) ゆで塩 冷)短冊いか(1×4cm) 清酒 豚赤肉 スライス キャベツ 玉ねぎ 人参 しいたけ スライス ピーマン 生姜 にんにく サラダ油 とんかつソース ウスターソース 食塩 冷)しょうゆ 粉かつお 青のり粉 ミニトマト レト)みかん レト)黄桃 冷)パインアップル 冷)カクテルゼリー (個)ミックスナッツ	バターロールパン	幼小40
	ミルクパン	中50
	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.5
	冷)短冊いか(1×4cm)	15
	清酒	1.5
	豚赤肉 スライス	15
	キャベツ	30
	玉ねぎ	20
	人参	10
	しいたけ スライス	5
	ピーマン	5
	生姜	1
	にんにく	0.1
	サラダ油	2
	とんかつソース	7
	ウスターソース	2
	食塩	0.5
	冷)しょうゆ	0.05
粉かつお	0.2	
青のり粉	0.2	
ミニトマト	30	
レト)みかん	20	
レト)黄桃	20	
冷)パインアップル	20	
冷)カクテルゼリー	20	
(個)ミックスナッツ	15	

