

| F4日(月) | | | F5日(火) | | | F6日(水) | | | F7日(木) | | | F8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 |
| わかめごはん 206 牛乳 冷)豆あじ でんぶん付き なたね油 ローリー 細ねぎ 食酢 うすくちしょうゆ 上白糖 一味 湯 袋)ミニトマト 型ぬきかまぼこ(星) 皮むき玉ねぎ ふしめん 人参 中ねぎ しょうゆ 食塩 だし削り節 だし昆布 湯 | 精白米(自校) | 80 | ごはん 206 牛乳 豚肉 スライス 清酒 皮むき玉ねぎ なす のびり辛炒め にらたまスープ 116 すいかゼリー 40 | 精白米(自校) | 80 | コッペパン 206 牛乳 ミニウインナー 冷)白いんげん豆 皮むき玉ねぎ 人参 中ねぎ 干しいたけスライス 乾)こんにやく寒天 おろし生姜 レト)がらスープ しょうゆ チキンコンソメ 食塩 こしょう ごま油 湯 キャベツ きゅうり レト)ホールコーン 乾)海藻ミックス 食酢 和え物用濃口醤油 上白糖 ごま油 (個)チョコ大豆クリーム (個)チョコ大豆クリーム (個)ヨーグルト 鉄強化 | コッペパン | 60 | 麦ごはん 206 牛乳 がんもどきとひじきのうま煮 137 ごま和え セタゼリー 55 | 精白米(自校) | 70 | ジャンバラヤ 牛乳 夏みかんサラダ 140 コンソメスープ 58 (個)アーモンド入りチーズ 186 15 | 精白米(自校) | 80 |
| | 炊き込みわかめの素 | 2.6 | | 精白米(自校) | 80 | | コッペパン | 60 | | 米粒麦 自校 | 10 | | 冷)むきえび100-200 | 15 |
| | 牛乳 | 206 | | 牛乳 | 206 | | 牛乳 | 206 | | 牛乳 | 206 | | 清酒 | 2 |
| | | | | 豚肉 スライス | 20 | | 冷)白いんげん豆 | 15 | | 牛肉 スライス | 20 | | ベーコン | 5 |
| | | | | 清酒 | 1 | | 皮むき玉ねぎ | 35 | | レト)蒸大豆 | 18 | | 皮むき玉ねぎ | 12 |
| | | | | 皮むき玉ねぎ | 35 | | 人参 | 15 | | レト)トマト水煮 | 8 | | レト)トマト水煮 | 8 |
| | | | | なす | 25 | | 中ねぎ | 5 | | 人参 | 8 | | 人参 | 8 |
| | | | | 人参 | 10 | | 干しいたけスライス | 1.2 | | 冷)むき枝豆 | 5 | | 冷)むき枝豆 | 5 |
| | | | | ピーマン | 7 | | 乾)こんにやく寒天 | 0.8 | | つきこんにやく(ハーフ) | 15 | | バター | 1 |
| | | | | おろし生姜 | 1 | | おろし生姜 | 0.7 | | 洗いごぼう | 15 | | サラダ油 | 0.5 |
| | | | | おろしにんにく | 0.8 | | レト)がらスープ | 3 | | 人参 | 10 | | 白ぶどう酒 | 2 |
| | | | | サラダ油 | 1 | | しょうゆ | 2 | | 冷)むき枝豆 | 7 | | 食塩 | 0.8 |
| | | | | 上白糖 | 2.5 | | チキンコンソメ | 0.6 | | 乾)ひじき | 2.8 | | こしょう | 0.03 |
| | | | | 赤みそ | 2 | | 食塩 | 0.3 | | サラダ油 | 1 | | チキンコンソメ | 0.5 |
| | | | | しょうゆ | 1.3 | | こしょう | 0.03 | | しょうゆ | 4.5 | | 牛乳 | 206 |
| | | | | 豆板醤 | 0.15 | | ごま油 | 0.1 | | 三温糖 | 2.2 | | | |
| | | | | でんぶん | 1 | | 湯 | 110 | | みりん | 0.5 | | | |
| | | | | 湯 | 8 | | キャベツ | 20 | | だし削り節 | 1 | | | |
| | | | | 鶏卵 | 20 | | きゅうり | 20 | | 湯 | 20 | | | |
| | | 太もやし | 15 | レト)ホールコーン | 5 | 太もやし | 30 | | | | | | | |
| | | にら | 8 | 乾)海藻ミックス | 0.5 | 小松菜 | 15 | | | | | | | |
| | | 干しいたけスライス | 1 | 食酢 | 3 | 人参 | 5 | | | | | | | |
| | | レト)がらスープ | 3 | 和え物用濃口醤油 | 3 | 和え物用濃口醤油 | 2.5 | | | | | | | |
| | | しょうゆ | 1 | 上白糖 | 1.5 | みりん | 0.5 | | | | | | | |
| | | 食塩 | 0.8 | ごま油 | 1 | 炒り白ごま 500g | 1.2 | | | | | | | |
| | | こしょう | 0.03 | (個)チョコ大豆クリーム | 小10 | すりごま | 1.2 | | | | | | | |
| | | ごま油 | 0.1 | (個)チョコ大豆クリーム | 中15 | (冷)セタゼリー | 50 | | | | | | | |
| | | でんぶん | 0.5 | (個)ヨーグルト 鉄強化 | 70 | | | | | | | | | |
| | | 湯 | 130 | | | | | | | | | | | |
| | | (冷)すいかゼリー | 40 | | | | | | | | | | | |

| F11日(月) | | |
|--|------------|--------------|
| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
| 麦 ご はん 206 牛 乳 | 精白米(委託) | 70 |
| | 米粒麦 委託 | 10 |
| | 牛乳 | 206 |
| | 豚肉赤身ミンチ | 15 |
| | 冷)焼き豆腐カット | 65 |
| | 皮むき玉ねぎ | 35 |
| | 人参 | 15 |
| | 冷)むき枝豆 | 7 |
| | 中ねぎ | 3 |
| | 干しいたけスライス | 1 |
| 焼き 豆腐 のみ そ ぼ ろ 煮 | おろし生姜 | 0.3 |
| | おろしにんにく | 0.2 |
| | ごま油 | 1 |
| | 赤みそ | 5 |
| | 清酒 | 3 |
| | しょうゆ | 2 |
| | 三温糖 | 2 |
| | 一味 | 0.02 |
| | でんぷん | 0.5 |
| | 湯 | 20 |
| 切り 干 し 大 根 の ゆ ず 香 和 え | きゅうり | 15 |
| | 人参 | 5 |
| | 切干し大根 | 5 |
| | レト)ホールコーン | 5 |
| | 乾)刻み昆布 | 0.5 |
| | 和え物用濃口醤油 | 2 |
| | ゆず酢 | 1.5 |
| | 上白糖 | 1 |
| | 炒り白ごま 500g | 1.2 |
| | | |

| F12日(火) | | |
|--|------------|--------------|
| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
| ピ ン パ ン 206 (麦 ご は ん) 牛 乳 | 精白米(委託) | 70 |
| | 米粒麦 委託 | 10 |
| | 牛乳 | 206 |
| | 牛肉 スライス | 30 |
| | 皮むき玉ねぎ | 30 |
| | 太もやし | 30 |
| | ほうれん草 | 15 |
| | 人参 | 5 |
| | エリンギカット | 5 |
| | おろしにんにく | 0.8 |
| フル ー ツ ポ ン チ 124 み か ん ジ ュ ー ス 125 | ごま油 | 1.5 |
| | しょうゆ | 4 |
| | 三温糖 | 1.5 |
| | 一味 | 0.02 |
| | 炒り白ごま | 1 |
| | レト)みかん | 20 |
| | レト)パインアップル | 20 |
| | レト)黄桃 | 20 |
| | 冷)あわせるゼリー | 10 |
| | みかんジュース | 125 |
| | | |

| F13日(水) | | |
|--|---------------|--------------|
| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
| ミ ル ク パ ン 206 牛 乳 | ミルクパン | 50 |
| | 牛乳 | 206 |
| | スパゲティ(ハーフ) | 35 |
| | ゆで塩 | 1.8 |
| | 冷)短冊いか(1×4cm) | 10 |
| | 清酒 | 1.5 |
| | 豚肉 スライス | 15 |
| | キャベツ | 30 |
| | 皮むき玉ねぎ | 20 |
| | 人参 | 10 |
| ソ ー ス 焼 き ス パ ゲ テ イ 根 菜 サ ラ ダ 138 | 干しいたけスライス | 1 |
| | おろし生姜 | 1 |
| | おろしにんにく | 0.1 |
| | 生姜酢漬 みじん切り | 0.7 |
| | 粉かつお | 0.5 |
| | 青のり粉 | 0.2 |
| | 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 |
| こしょう | 0.05 | |
| 55 | レト)ごぼうサラダ | 25 |
| | れんこんカット | 20 |
| | 人参 | 5 |
| | レト)ホールコーン | 5 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| F14日(木) | | |
|--|----------------|--------------|
| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
| 夏 野 菜 カ レ ー ラ イ ス 206 (麦 ご は ん) 牛 乳 | 精白米(委託) | 70 |
| | 米粒麦 委託 | 10 |
| | 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 |
| | 皮むき玉ねぎ | 30 |
| | じゃがいもカット | 20 |
| | かぼちゃカット(2×2cm) | 20 |
| | なす | 10 |
| 牛 乳 グ リ ー ン サ ラ ダ | ピーマン | 5 |
| | 冷)むき枝豆 | 5 |
| | レト)ホールコーン | 5 |
| | レト)トマト水煮 | 5 |
| | おろしにんにく | 0.5 |
| | おろし生姜 | 0.2 |
| | 小麦粉 | 5.5 |
| | サラダ油 | 4.5 |
| | カレー粉 | 1 |
| | サラダ油 | 3 |
| 245 | レト)がらスープ | 3 |
| | ウスターソース | 3 |
| | 赤ぶどう酒 | 2 |
| | レト)トマトケチャップ | 2 |
| | とんかつソース | 1 |
| | しょうゆ | 1 |
| | チャツネ | 1 |
| | 食塩 | 0.8 |
| | こしょう | 0.04 |
| | チキンコンソメ | 0.5 |
| 56 | 湯 | 90 |
| | アスパラガス | 25 |
| | キャベツ | 20 |
| | レト)ホールコーン | 5 |
| | フレンチドレッシング | 6 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| F15日(金) | | |
|---|------------|--------------|
| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
| キ ム チ ご は ん 牛 乳 | 精白米(自校) | 80 |
| | 豚赤肉 スライス | 15 |
| | おろし生姜 | 0.8 |
| | うすくちしょうゆ | 1.2 |
| | 上白糖 | 0.8 |
| | 白菜キムチ(ご飯用) | 20 |
| | 人参 | 5 |
| | 冷)むき枝豆 | 3 |
| | ごま油 | 2.5 |
| | うすくちしょうゆ | 2.7 |
| ナ ム ル 132 わ か め ス ー プ 冷 凍 み か ん 57 | 食塩 | 0.6 |
| | チキンコンソメ | 0.3 |
| | 牛乳 | 206 |
| | 太もやし | 30 |
| | きゅうり | 15 |
| | 人参 | 5 |
| | おろしにんにく | 0.1 |
| | 食酢 | 2 |
| | 和え物用濃口醤油 | 2 |
| | 上白糖 | 1 |
| ごま油 | 1 | |
| 181 | 一味 | 0.01 |
| | 炒り白ごま 500g | 1.2 |
| | レト)うずら卵 | 25 |
| | 皮むき玉ねぎ | 20 |
| | えのきたけカット | 5 |
| | 中ねぎ | 5 |
| | 干しわかめカット | 0.8 |
| | レト)がらスープ | 3 |
| | しょうゆ | 0.8 |
| | チキンコンソメ | 0.7 |
| 80 | 食塩 | 0.5 |
| | こしょう | 0.03 |
| | 湯 | 120 |
| | (個)冷凍みかん | 80 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

F19日(火)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|---------------------|----------------|--------------|
| 78 パン | パン | 60 |
| | パン用ドライパン | 18 |
| 206 牛乳 | 牛乳 | 206 |
| 牛乳 | 豚肉赤身ミンチ | 20 |
| | 冷)金時豆 | 20 |
| チリ コン カー ン | レト)蒸大豆 | 10 |
| | 皮むき玉ねぎ | 55 |
| | じゃがいもカット | 50 |
| | レト)トマト水煮 | 10 |
| | おろしにんにく | 1 |
| | パセリ | 0.6 |
| | 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 |
| ツナ サラ ダ | チキンコンソメ | 0.5 |
| | 食塩 | 0.4 |
| | チリパウダー | 0.1 |
| | 湯 | 30 |
| | レト)まぐろ油漬 | 10 |
| | キャベツ | 20 |
| | きゅうり | 15 |
| | 人参 | 5 |
| | レト)ホールコーン | 5 |
| | 61 和風ドレッシング | 5.5 |

F20日(水)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|----------------|----|
| 80 麦 ごはん | 精白米(委託) | 70 | |
| | 米粒麦 委託 | 10 | |
| 206 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| 50 牛乳 | (冷)かつおのごま醤油煮 | 小50 | |
| | (冷)かつおのごま醤油煮 | 中70 | |
| かつ おの ごま じよ う ゆ 煮 | 太もやし | 30 | |
| | 小松菜 | 15 | |
| | 人参 | 5 | |
| | 和え物用濃口醤油 | 2 | |
| | すだち酢 | 1.5 | |
| | 上白糖 | 1.4 | |
| | 56 炒り白ごま 500g | 1.2 | |
| | 油揚げ | 5 | |
| | かぼちやカット(2×2cm) | 25 | |
| | 皮むき玉ねぎ | 25 | |
| 香 り 和 え | 中ねぎ | 5 | |
| | 中みそ | 7 | |
| | 白みそ | 5 | |
| | だし煮干し | 4 | |
| | 186 湯 | 110 | |
| | か ぼ ち や の み そ 汁 | 10 (個)ひじきのり | 10 |
| | | ひじきのり | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |