

B1日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
中華 風炊き 込みご はん	精白米(自校)	80	
	焼き豚	20	
	たけのこ水煮 ホール	10	
	人参	10	
	冷)むき枝豆	5	
	中ねぎ	5	
	ごま油	1	
	清酒	4	
	しょうゆ	4	
	上白糖	0.8	
	食塩	0.6	
	牛乳		
		牛乳	206
ひじき サラダ	キャベツ	25	
	きゅうり	20	
	缶)ホールコーン	3	
フルー ツ白 玉	乾)ひじき	1.5	
	セロリ	1	
	(個)棒々鶏ドレッシング	10	
	レト)黄桃	20	
	レト)パイナップル	20	
	レト)みかん	20	
90	冷)カクテルゼリー	15	
	冷)カラフルボール	15	

B2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ツペ パン	コッペパン	60
206	牛乳	206
牛乳	豚肉 スライス	25
	ベーコン スライス	5
ポーク ビー ンズ	冷)大豆水煮	35
	じゃがいも	45
	玉ねぎ	40
	人参	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	バター	0.5
	レト)トマトピューレ	6
	レト)トマトケチャップ	3
	上白糖	1.2
	赤ぶどう酒	1
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.5
こしょう	0.05	
215	湯	40
	レト)まぐろ油漬	15
	清酒	1
	キャベツ	25
	小松菜	20
	エリンギカット	10
	缶)ホールコーン	8
	サラダ油	1
	チキンコンソメ	0.2
食塩	0.3	
こしょう	0.05	
81		
15	(個)ブルーベリージャム	15

B12日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじきごはん(麦入り)牛乳	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	牛肉 スライス	15
	油揚げ	5
	人参	5
	つきこんにやく(ハーフ)	5
	冷)大豆水煮	10
	冷)むぎ枝豆	4
	乾)ひじき	1
	サラダ油	0.8
	しょうゆ	3
	清酒	2
	上白糖	2
	食塩	1
	牛乳	206
	冷)ブロッコリーカット	20
	キャベツ	30
缶)ホールコーン	5	
(個)精煎ごまドレッシング	10	
豆腐	20	
玉ねぎ	20	
中ねぎ	3	
干しいたけ スライス	0.7	
干しわかめ カット	0.5	
清酒	1	
食塩	0.7	
しょうゆ	0.5	
だし昆布	0.5	
だし削り節	3	
水	120	

B13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
野菜たっぷりカレーライス(麦ごはん)牛乳	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚肉 スライス	20
	じゃがいも	20
	玉ねぎ	35
	かぼちゃカット	20
	なす	15
	サラダ油	2
	ズッキーニ	10
	ピーマン	5
	セロリ	5
	にんにく	0.5
	生姜	0.2
	サラダ油	2
	小麦粉	5
	サラダ油	5
	カレー粉	1.1
レト)がらスープ	3	
レト)トマトケチャップ	2	
ウスターソース	1.7	
とんかつソース	1	
しょうゆ	1	
チャツネ	1	
赤ぶどう酒	1	
食塩	1	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ	0.5	
湯	85	
牛乳	206	
キャベツ	30	
きゅうり	20	
缶)夏みかん	15	
(個)フレンチドレッシング	10	
小煮干し	4	

B14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きな粉揚げパン(コッペパン)牛乳	コッペパン	60
	なたね油	4
	きな粉	4.5
	三温糖	3
	食塩	0.01
	紙ナフキン	1
	牛乳	206
	ミニウインナー	25
	鶏肉カット 胸 皮なし	6
	鶏肉カット もも 皮なし	4
	冷)白いんげん豆	10
	玉ねぎ	45
	ミニ冬瓜	20
	キャベツ	20
	人参	15
	パセリ	0.7
	サラダ油	1
レト)がらスープ	3	
白ぶどう酒	1	
しょうゆ	0.5	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ	0.5	
ローリエ	0.1	
湯	80	
もやし	35	
小松菜	20	
きゅうり	15	
(個)和風ドレッシング	10	

B15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)牛乳	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	炊き込みわかめの素	2.2
	牛乳	206
	冷)いか 輪切り	20
	里いもカット(2cm角)	55
	板こんにやく	15
	人参	15
	冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1.5
	しょうゆ	3.5
	中双糖	2
	清酒	1
	だし汁	10
	油揚げ	5
	冷)白玉団子	20
	玉ねぎ	25
人参	10	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
白みそ	6	
だし昆布	1	
だし削り節	4	
水	120	
(冷)月見ゼリー	50	

B16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん(牛乳)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豆腐	70
	豚肉 ミンチ	20
	玉ねぎ	35
	なす	20
	なたね油	2
	人参	7
	たけのこ水煮 ホール	10
	チンゲンサイ	10
	干しいたけ スライス	1
	生姜	0.7
	にんにく	0.3
	中ねぎ	3
	ごま油	1
	レト)トマトケチャップ	6
清酒	3.5	
しょうゆ	3.5	
レト)がらスープ	3	
赤みそ	2	
チキンコンソメ	0.5	
三温糖	0.5	
豆板醤	0.25	
食塩	0.15	
でんぷん	2	
湯	40	
もやし	40	
きゅうり	15	
人参	10	
炒り白ごま	1	
(個)棒々鶏ドレッシング	10	
(個)みかんジュース	125	

B20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル フ ハ ン バ ー ガ ー (コ ッ ペ パ ン)	60 コッペパン(丸型)	60
	206 牛乳	206
50	(冷)国産鶏ハンバーグ ポイル用	小50
	(冷)国産鶏ハンバーグ ポイル用	中60
46	キャベツ	35
	人参	10
8	ゆで塩	0.5
	(個)トマトケチャップ	小1-小4 8
牛乳	(個)ケチャップ&マスタード	小5-中 8
	ベーコン スライス	5
ミネ スト ロー ネ	冷)白いんげん豆	15
	玉ねぎ	35
213	人参	10
	マカロニ(シエル)	5
	セロリ	2
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	レト)トマト水煮	15
	レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ	0.5
	ローリエ	0.1
	湯	120

B21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
	80 米粒麦 委託	10
206	牛乳	206
	あさりの つくだ煮 (中のみ)	75
75	鶏肉カット 胸 皮なし	30
	鶏肉カット もも 皮なし	20
牛乳	清酒	2
	食塩	0.1
70	でんぷん	4
	米粉	3
75	なたね油	6
	冷)レモン果汁	4
鶏 肉 の レ モ ン ソ ー ス	上白糖	3
	しょうゆ	2.5
70	もやし	35
	小松菜	25
75	人参	7
	(個)しょうゆ	3
お ひ た し	牛肉 スライス	5
	冷)大豆水煮	15
75	油揚げ	5
	乾)ひじき	2.5
ひ じ き と 大 豆 の 五 目 煮	人参	10
	つきこんにやく	10
75	冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
75	しょうゆ	3.5
	上白糖	2.5
75	みりん	0.8
	湯	15
75	レト)あさり佃煮	8

B23日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
萩 ご は ん	精白米(自校)	65
	もち米	10
牛 乳	黒米	2
	冷)むき枝豆	8
89	清酒	3
	食塩	0.9
206	牛乳	206
	50 (冷)さんまのみぞれ煮	50
50	冷)ブロックリーカット	30
	缶)ホールコーン	5
36	ゆで塩	0.5
	ゆで野菜	
けん ち ん 汁	豚肉 スライス	10
	豆腐	20
190	油揚げ	7
	つきこんにやく	10
190	洗いごぼう	10
	人参	10
190	中ねぎ	5
	しょうゆ	2
190	食塩	0.7
	ごま油	0.2
190	だし昆布	0.8
	だし削り節	4
190	水	110

B26日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
60 コッ ペ パ ン	コッペパン(丸型)	60	
	206 牛乳	206	
	冷)はも澱粉付き	50	
	牛乳 なたね油	5	
	玉ねぎ	7	
	生姜	0.5	
	にんにく	0.3	
	ごま油	0.6	
	レト)トマトケチャップ	3	
	上白糖	2	
牛 乳 は も の チ リ ソ ー ス か け	しょうゆ	0.7	
	豆板醤	0.02	
	食塩	0.15	
	でんぷん	0.3	
	水	10	
	80 ゆ で キ ャ ベ ツ	キャベツ	35
		缶)ホールコーン	5
		ゆで塩	0.5
		ベーコン スライス	5
		レト)うずら卵	30
玉ねぎ		20	
人参		10	
チンゲンサイ		8	
サラダ油		0.5	
レト)がらスープ		3	
198 食 塩	食塩	0.6	
	しょうゆ	0.5	
	チキンコンソメ	0.3	
	ごま油	0.2	
	こしょう	0.03	
	湯	120	

B27日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 ご は ん	精白米(委託)	70	
	80 米粒麦 委託	10	
	206 牛乳	206	
	牛乳	20	
	牛肉 スライス	20	
	じゃがいも	80	
	玉ねぎ	50	
	つきこんにやく	25	
	人参	15	
	冷)さやいんげん	5	
肉 じ ゃ が	サラダ油	1	
	しょうゆ	4	
	中双糖	3	
	清酒	3	
	食塩	0.1	
	湯	5	
	211 小 魚 の 甘 酢 煮	キャベツ	25
		きゅうり	20
		玉ねぎ	5
		干しわかめ カット	0.5
(個)青じそドレッシング		10	
上乾ちりめん		4	
三温糖		1.2	
食酢		1	
ポン酢		1	
8 炒り白ごま		0.4	

B28日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
食 パ ン	57 食パン(冷凍パン)	57
	206 牛乳	206
	牛乳	50
	冷)紫いか(2×4)	50
	生姜	1.5
	食塩	0.2
	でんぷん	8
	なたね油	6
	玉ねぎ	10
	人参	5
牛 乳 い か の マ リ ネ	食酢	3.3
	上白糖	2.5
	サラダ油	2
	しょうゆ	1.3
	こしょう	0.03
	冷)ブロックリーカット	30
	ゆで塩	0.5
	ベーコン スライス	5
	キャベツ	35
	玉ねぎ	30
90 ゆ で ブ ロ ッ コ リ ー	人参	8
	セロリ	2
	パセリ	0.5
	レト)がらスープ	3
	食塩	0.6
	こしょう	0.05
	しょうゆ	0.4
	チキンコンソメ	0.3
	ローリエ	0.1
	湯	115
31 野 菜 ス ー プ	野菜マフィン(個装) 冷凍	30

B29日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
さ つ ま い も ご は ん	精白米(自校)	80
	さつまいもカット(2cm角)	30
	清酒	1.6
	食塩	0.9
	だし昆布	0.5
	炒り黒ごま	0.7
	114 牛乳	206
	牛肉 スライス	10
	冷)ミニひろうす	20
	つきこんにやく	25
206 牛 乳 が ん も ど き と ひ じ き の う ま 煮	洗いごぼう	15
	人参	15
	冷)さやいんげん	8
	乾)ひじき	3
	サラダ油	1
	三温糖	5
	しょうゆ	4.5
	みりん	0.5
	だし汁	20
	鶏卵	20
127 か き た ま 汁	玉ねぎ	30
	人参	10
	中ねぎ	5
	干しいたけ スライス	1
	しょうゆ	1
	食塩	0.7
	でんぷん	0.5
	だし昆布	0.5
	だし削り節	4
	203 湯	130

B30日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ド ラ イ カ レ ー	精白米(委託)	70	
	80 米粒麦 委託	10	
	206 牛乳	206	
	豚肉 ミンチ	20	
	牛肉 ミンチ	15	
	レト)ひきわり大豆	20	
	玉ねぎ	50	
	人参	15	
	ピーマン	5	
	レーズン	1	
牛 乳 切 り 干 し 大 根 の サ ラ ダ	にんにく	0.5	
	生姜	0.3	
	サラダ油	0.5	
	小麦粉	1	
	レト)トマトケチャップ	10	
	ウスターソース	3.8	
	カレー粉	1.3	
	赤ぶどう酒	1	
	チキンコンソメ	0.6	
	食塩	0.5	
146 こ し ょう	こしょう	0.03	
	きゅうり	10	
	切干し大根	5	
	缶)ホールコーン	5	
	人参	7	
	乾)刻み昆布	0.5	
	(個)棒々鶏ドレッシング	10	
	70	(個)ヨーグルト(70g)	小70
		(個)ヨーグルト(100g)	中100