

C5日(月)			C6日(火)			C7日(水)			C8日(木)			C9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	
コッ ペ パン 牛 乳 ポ ー ク ビ ー ン ズ 野 菜 と ま ぐ ろ の ソ テー ブ ル ー ベ リ ー ジ ャ ム	60	コッペパン	60	精白米(委託)	70	60	コッペパン	60	60	精白米(自校)	70	中華	精白米(委託)	70	
	206		80	米粒麦 委託	10	206			10	米粒麦 自校	10	206	米粒麦 委託	10	
		牛乳	206	206	牛乳	206		牛乳	206	シ	冷)あさりむき身	10	206	豚肉 スライス	20
		豚肉 スライス	25	牛乳	豚肉 スライス	45	牛乳	鶏肉カット 胸 皮なし	30	ード	冷)むきえび100-200	10		生姜	2
		ベーコン スライス	5	豚肉の梅みそ煮	生姜	0.5	牛乳	鶏肉カット もも 皮なし	20	カ	冷)いか(1×2)	10		しょうゆ	1.5
		冷)大豆水煮	35	粉ふきいも	玉ねぎ	40	鶏肉のトマト煮	ベーコン スライス	5	レー	白ぶどう酒	2	151	清酒	1
		じゃがいも	45	66	中ねぎ	3	イ	冷)白いんげん豆	20	ピ	玉ねぎ	20	206	冷)いか(1×4)	10
		玉ねぎ	40	ふしめん汁	中ねぎ	3	タ	玉ねぎ	40	ラ	人參	10	牛乳	清酒	1
		人參	10		ササラダ油	2	リ	なす	15	フ	エリンギカット	5	さ	レト)うずら卵	20
		パセリ	0.5		ねり梅	2	ア	人參	20	(バター	1	つ	キャベツ	40
		サラダ油	0.5		上白糖	2.5	ン	にんにく	1)	サラダ油	0.5	ま	玉ねぎ	30
		バター	0.5		赤みそ	2	サ	パセリ	0.5	麦	食塩	1	い	たけのこ水煮 ホール	15
		レト)トマトピューレ	6		しょうゆ	1.3	ラ	サラダ油	0.5	入	こしょう	0.03	も	人參	10
		レト)トマトケチャップ	3		清酒	1	ダ	バター	0.5	り	カレー粉	0.8	の	中ねぎ	5
		上白糖	1.2		炒り白ごま	1.5	サ	レト)トマト水煮	25)	チキンコンソメ	0.6	ピー	サラダ油	1
	赤ぶどう酒	1		じゃがいも	60	ラ	レト)トマトケチャップ	3	牛	牛乳	206	ナ	ごま油	0.5	
	ウスターソース	0.7		人參	5	ア	赤ぶどう酒	1	乳			ツ	レト)がらスープ	3	
	チキンコンソメ	0.6		ゆで塩	1.2	ン	上白糖	0.8	海	乾)海藻ミックス	1	が	しょうゆ	1.7	
	食塩	0.5		型抜きかまぼこ(小菊)	7	サ	ウスターソース	0.7	藻	キャベツ	30	ら	食塩	0.5	
	こしょう	0.05		玉ねぎ	20	ラ	チキンコンソメ	0.6	サ	きゅうり	15	め	こしょう	0.06	
	湯	40		人參	10	ダ	食塩	0.4	ラ	缶)ホールコーン	5	の	チキンコンソメ	0.4	
	レト)まぐろ油漬	15		中ねぎ	5	ア	こしょう	0.05	61	(個)棒々鶏ドレッシング	10	294	でんぷん	1	
	清酒	1		ふしめん	5	ー	湯	20	コ			206	湯	50	
	キャベツ	25		しょうゆ	0.6	モ	キャベツ	35	ン	ベーコン スライス	5		牛乳	206	
	小松菜	20		だし削り節	5	ン	冷)ブロッコリーカット	15	ソ	じゃがいも	40				
	エリンギカット	10		湯	140	ド	缶)ホールコーン	5	メ	玉ねぎ	20		さつまいもカット(2cm角)	50	
	缶)ホールコーン	8				入	赤ピーマン	5	ス	人參	10		なたね油	4	
	サラダ油	1				り	(個)イタリアンドレッシング	10	ー	パセリ	0.5		三温糖	3	
	チキンコンソメ	0.2				チ	(個)アーモンド入りチーズ	15	ブ	ローリエ	0.1		サラダ油	1	
	食塩	0.3				ーズ			ミ	レト)がらスープ	3		食酢	1	
	こしょう	0.05				(ツ	チキンコンソメ	0.3		湯	1.2	
	(個)ブルーベリージャム	15				中			ク	食塩	0.7		ピーナッツ(八つ割)	3.5	
						の			ス	こしょう	0.03				
						み			ナ	しょうゆ	0.2		30	ミニトマト	30
)			ツ	湯	120				
									((個)ミックスナッツ	15				
									中						
									の						
									み						
)						

C12日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
スイートロールパン 206	スイートロールパン	40
	ミルクパン	50
	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.3
	牛肉 ミンチ	15
	豚赤肉 ミンチ	15
	玉ねぎ	35
	人参	10
	エリンギカット	10
	ピーマン	7
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
	レト)トマトピューレ	13
	レト)トマトケチャップ	7
	赤ぶどう酒	4
	粉チーズ	2.5
	ウスターソース	1.5
	チキンコンソメ	0.3
	食塩	0.2
こしょう	0.05	
キャベツ	30	
きゅうり	25	
(個)青じそドレッシング	10	
梨	40	

C13日(火)

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
	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)ブロックリーカット	20
	キャベツ	30
	缶)ホールコーン	5
	(個)焙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	

C14日(水)

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)	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	

C15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
	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	

C16日(金)

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)	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
	食塩	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	

C20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
	豆腐	70
豚肉 ミンチ なす 入り 麻婆豆腐 中華 サラダ (個) みかん ジュース ²⁴¹	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	
76	もやし	40
	きゅうり	15
125	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

C21日(水)

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
	牛乳	206
牛 乳 ミ ネ ス ト ロ ー ネ 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
	キャベツ	35
	人参	10
	ゆで塩	0.5
	(個)トマトケチャップ	小1-小4 8
	(個)ケチャップ&マスタード	小5-中 8
	ベーコン スライス	5
	冷)白いんげん豆	15
	玉ねぎ	35
	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	
213		

C23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	
	鶏肉カット 胸 皮なし	30	
あ さ り の つ く だ 煮 (中 の み) ⁷⁵	鶏肉カット もも 皮なし	20	
	清酒	2	
	食塩	0.1	
	でんぷん	4	
	米粉	3	
	なたね油	6	
	冷)レモン果汁	4	
	上白糖	3	
	しょうゆ	2.5	
	もやし	35	
	小松菜	25	
	人参	7	
	(個)しょうゆ	3	
	牛 乳 鶏 肉 の レ モ ン ソ ー ス ⁷⁰	牛肉 スライス	5
		冷)大豆水煮	15
		油揚げ	5
乾)ひじき		2.5	
人参		10	
つきこんにゃく		10	
冷)さやいんげん		5	
サラダ油		1	
しょうゆ		3.5	
上白糖		2.5	
みりん		0.8	
湯		15	
お ひ た し ⁷⁵		レト)あさり佃煮	8

C26日(月)

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
	黒米	2
	冷)むき枝豆	8
	清酒	3
牛乳 ⁸⁹	食塩	0.9
	牛乳	206
さんま ²⁰⁶	(冷)さんまのみぞれ煮	50
	冷)ブロッコリーカット	30
ののみぞれ煮 ³⁶	缶)ホールコーン	5
	ゆで塩	0.5
ゆで野菜	豚肉 スライス	10
	豆腐	20
けんちん汁	油揚げ	7
	つきこんにやく	10
	洗いごぼう	10
	人参	10
	中ねぎ	5
	しょうゆ	2
	食塩	0.7
	ごま油	0.2
	だし昆布	0.8
	だし削り節	4
水 ¹⁹⁰	110	

C27日(火)

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(丸型)	60
	牛乳 ²⁰⁶	206
牛乳	冷)はも澱粉付き	50
	なたね油	5
玉ねぎ	玉ねぎ	7
	生姜	0.5
にんにく	にんにく	0.3
	ごま油	0.6
レト)トマトケチャップ	レト)トマトケチャップ	3
	上白糖	2
しょうゆ	しょうゆ	0.7
	豆板醤	0.02
食塩	食塩	0.15
	でんぷん	0.3
水 ⁸⁰	水	10
	キャベツ	35
缶)ホールコーン	缶)ホールコーン	5
	ゆで塩	0.5
ベーコン スライス	ベーコン スライス	5
	レト)うずら卵	30
玉ねぎ	玉ねぎ	20
	人参	10
チンゲンサイ	チンゲンサイ	8
	サラダ油	0.5
レト)がらスープ	レト)がらスープ	3
	食塩	0.6
しょうゆ	しょうゆ	0.5
	チキンコンソメ	0.3
ごま油	ごま油	0.2
	こしょう	0.03
湯 ¹⁹⁸	湯	120

C28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
	牛肉 スライス	20
じゃがいも	じゃがいも	80
	玉ねぎ	50
つきこんにやく	つきこんにやく	25
	人参	15
レト)さやいんげん	レト)さやいんげん	5
	サラダ油	1
しょうゆ	しょうゆ	4
	中双糖	3
清酒	清酒	3
	食塩	0.1
湯 ²¹¹	湯	5
	キャベツ	25
きゅうり	きゅうり	20
	玉ねぎ	5
干しわかめ カット	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	上乾ちりめん	4
	三温糖	1.2
食酢	食酢	1
	ポン酢	1
炒り白ごま	炒り白ごま	0.4

C29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(丸型)	60
	牛乳 ²⁰⁶	206
冷)紫いか(2×4)	冷)紫いか(2×4)	50
	生姜	1.5
食塩	食塩	0.2
	でんぷん	8
なたね油	なたね油	6
	玉ねぎ	10
人参	人参	5
	食酢	3.3
上白糖	上白糖	2.5
	サラダ油	2
しょうゆ	しょうゆ	1.3
	こしょう	0.03
冷)ブロッコリーカット	冷)ブロッコリーカット	30
	ゆで塩	0.5
ベーコン スライス	ベーコン スライス	5
	キャベツ	35
玉ねぎ	玉ねぎ	30
	人参	10
セロリ	セロリ	2
	パセリ	0.5
レト)がらスープ	レト)がらスープ	3
	食塩	0.6
こしょう	こしょう	0.05
	しょうゆ	0.4
チキンコンソメ	チキンコンソメ	0.3
	ローリエ	0.1
湯 ²⁰²	湯	115
	(個)ピーナッツクリーム	15

C30日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
さつまいもごはん ¹¹⁴	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	炒り黒ごま	0.7
	牛乳 ²⁰⁶	206
牛肉 スライス	牛肉 スライス	10
	冷)ミニひろす	20
つきこんにやく	つきこんにやく	25
	洗いごぼう	15
人参	人参	15
	冷)さやいんげん	8
乾)ひじき	乾)ひじき	3
	サラダ油	1
三温糖	三温糖	5
	しょうゆ	4.5
みりん	みりん	0.5
	だし汁	20
鶏卵	鶏卵	20
	玉ねぎ	30
人参	人参	10
	中ねぎ	5
干しいたけ スライス	干しいたけ スライス	1
	しょうゆ	1
食塩	食塩	0.7
	でんぷん	0.5
だし昆布	だし昆布	0.5
	だし削り節	4
湯 ²⁰³	湯	130