

F1日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カ レ ー	80 精白米(自校)	80
	206 牛乳	206
ラ イ ス	牛肉 スライス	25
	乾)赤レンズ豆	5
牛 乳	皮むき玉ねぎ	40
	じゃがいもカット	30
ブ ロ ッ コ リ ー	かぼちゃカット	20
	人参	10
コ ロ ー の	セロリ	5
	冷)むき枝豆	5
サ ラ ダ	レト)トマト水煮	5
	おろしにんにく	0.5
の	サラダ油	1
	小麦粉	5.5
サ ラ ダ	サラダ油	4.5
	カレー粉	1
の	レト)がらスープ	3
	ウスターソース	3
サ ラ ダ	赤ぶどう酒	2
	レト)トマトケチャップ	2
の	とんかつソース	1
	しょうゆ	1
サ ラ ダ	チャツネ	1
	食塩	0.8
の	こしょう	0.04
	チキンコンソメ	0.5
サ ラ ダ	262 湯	90
	冷)ブロッコリーカット	40
の	レト)ホールコーン	5
	51 すりおろしオニオンドレッシング	6

F2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
早 掘 り	精白米(自校)	80
	さつまいもカット(2cm角)	30
甘 藷	炒り白ごま 500g	1
	清酒	1.6
ご は ん	食塩	1
	114 だし昆布	0.5
牛 乳	206 牛乳	206
	太もやし	30
香 り	小松菜	15
	人参	5
和 え	和え物用濃口醤油	2
	すだち酢	1.5
豚 汁	上白糖	1.4
	56 炒り白ごま 500g	1.2
冷 凍	豚赤肉 スライス	10
	清酒	1
み か ん	冷)豆腐 カット	30
	油揚げ	5
の	洗いごぼう	8
	人参	8
の	中ねぎ	5
	(梅)麦みそ	9
水	だし煮干し	3
	189 水	110
(冷)みかん	80 (冷)みかん	80

F5日(月)			F6日(火)			F7日(水)			F8日(木)			F9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				
麦 ご はん 206 牛 乳 牛 肉 と 野 菜 の 炒 め 物 125	精白米(委託)	70	ご は ん 206 あ さ り の つ く だ 煮 牛 乳 高 野 豆 腐 の う ま 煮 43 ブ ロ ッ コ リ ー の ご ま 和 え み か ん ジ ュ ー ス	精白米(自校)	80	小 型 65 パ イ ン パ ン 206 牛 乳 ひ じ き ス パ ゲ テ イ 夏 み か ん サ ラ ダ 58	パンパン	50	麦 ご は ん 206 牛 乳 焼 き 豆 腐 の み そ そ ぼ ろ 煮 お か か 和 え 177 ひ じ き の り 55 10	精白米(委託)	70	セ ル フ ハ ン バ ー ガ ー (ハ イ 麦 パ ン) 20 牛 乳 冬 瓜 の ス ー プ 181	ライ麦パン	50				
	米粒麦 委託	10		牛乳	206		ドライパン(5mm角)パン用	15		米粒麦 委託	10		牛乳	206	牛乳	206		
	牛乳	206		豚赤肉 スライス	20		牛乳	206		牛乳	206		豚赤肉 ミンチ	15	(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
	牛肉 スライス	35		清酒	1		スパゲティ(ハーフ)	35		ゆで塩	1.3		冷)焼き豆腐カット	65	キャベツ	30	キャベツ	30
	キャベツ	35		高野豆腐(サイコロ)	13		ゆで塩	1.3		レト)まぐろ油漬	15		皮むき玉ねぎ	40	人参	5	人参	5
	皮むき玉ねぎ	30		皮むき玉ねぎ	30		レト)まぐろ油漬	15		ベーコン スライス	8		冷)むき枝豆	7	(個)トマトケチャップ	小8	(個)トマトケチャップ	小8
	人参	10		人参	8		レト)まぐろ油漬	15		皮むき玉ねぎ	30		中ねぎ	5	(個)ケチャップ&マスタード	中8	(個)ケチャップ&マスタード	中8
	ピーマン	7		干しいたけ スライス	1		レト)まぐろ油漬	15		人参	5		きくらげ(せん切り)	1	スライスチーズ	中20	スライスチーズ	中20
	おろしにんにく	1.5		しょうゆ	3.4		レト)まぐろ油漬	15		冷)むき枝豆	5		おろし生姜	0.3	ベーコン スライス	8	ベーコン スライス	8
	ごま油	1		三温糖	2.3		レト)まぐろ油漬	15		乾)長ひじき	2		おろしにんにく	0.2	皮むき玉ねぎ	20	皮むき玉ねぎ	20
	しょうゆ	3.5		食塩	0.36		レト)まぐろ油漬	15		バター	1		ごま油	1	皮むきミニ冬瓜	20	皮むきミニ冬瓜	20
	三温糖	1.5		だし削り節	1.5		レト)まぐろ油漬	15		うすくちしょうゆ	2.5		赤みそ	5	人参	10	人参	10
一味	0.02	湯	65	レト)まぐろ油漬	15	食塩	0.3	清酒	3	中ねぎ	5	中ねぎ	5					
わ か め ス ー プ ぶ ど う 173 30	皮むき玉ねぎ	25	冷)ブロックリーカット	40	レト)まぐろ油漬	15	しょうゆ	0.04	しょうゆ	2	干しいたけ スライス	1	干しいたけ スライス	1				
	人参	10	和え物用濃口醤油	1.8	レト)まぐろ油漬	15	こしょう	3	三温糖	2	おろし生姜	0.5	おろし生姜	0.5				
	干しわかめ カット	1	みりん	0.4	レト)まぐろ油漬	15	サラダ油	3	一味	0.02	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5				
	乾)こんにやく寒天	1	炒り白ごま 500g	1	レト)まぐろ油漬	15	キャベツ	20	でんぷん	0.5	レト)がらスープ	3	レト)がらスープ	3				
	炒り白ごま	1	(レト)レト)あさり佃煮	10	レト)まぐろ油漬	15	きゅうり	15	湯	20	しょうゆ	1.6	しょうゆ	1.6				
	レト)がらスープ	3	(個)みかんジュース	125	レト)まぐろ油漬	15	レト)夏みかん	15	太もやし	30	食塩	0.7	食塩	0.7				
	しょうゆ	0.8			レト)まぐろ油漬	15	(個)フレンチドレッシング	8	小松菜	15	こしょう	0.03	こしょう	0.03				
	チキンコンソメ	0.8			レト)まぐろ油漬	15			人参	5	チキンコンソメ	0.3	チキンコンソメ	0.3				
	食塩	0.5			レト)まぐろ油漬	15			和え物用濃口醤油	2.5	湯	110	湯	110				
	こしょう	0.03			レト)まぐろ油漬	15			ポン酢	1.5								
	湯	130			レト)まぐろ油漬	15			花かつお(薄片)500g	0.8								
	(袋)ぶどう	30			レト)まぐろ油漬	15			(個)ひじきのり	10								

F12日(月)

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
	(冷)いわし梅醤油煮	50
い わ し の 梅 じ ょ う ゆ 煮	レト)ごぼうサラダ	30
	れんこんカット	20
	人参	5
	冷)豆腐 カット	30
	皮むき玉ねぎ	15
	人参	10
	干しわかめ カット	0.2
	中ねぎ	5
	白みそ	5
	中みそ	7
根 菜 サ ラ ダ ¹⁹⁵	だし煮干し	3
	水	120
と う ふ の み そ 汁	(個)小魚入りアーモンド	8
小 魚 入 り ア ー モ ン ド (中のみ)		

F13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
み か ん パ ン ⁸⁴	みかんパン・丸型	60
	みかんペースト(パン用)	18
	上白糖 パン用	6
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	豚赤肉 ミンチ	20
チ リ コ ン カ ー ン	冷)金時豆	30
	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
	中双糖	1.6
	ウスターソース	1.4
海 藻 サ ラ ダ ²⁰⁷	チキンコンソメ	0.7
	食塩	0.5
	チリパウダー	0.1
	湯	30
	キャベツ	25
	きゅうり	20
	人参	5
	乾)海藻ミックス	0.5
	棒々鶏ドレッシング	5.5

F14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わ か め ご はん ⁸³	精白米(自校)	80
	炊き込みわかめの素	2.6
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	鶏肉カット 胸 皮なし	18
牛 乳	鶏肉カット もも 皮なし	12
	清酒	1
	里いもカット(2cm角)	60
	液型こんにやく(2×2×1cm)	20
	人参	10
	冷)さやいんげん	10
	サラダ油	1.5
	しょうゆ	3.5
	中双糖	2
	清酒	1
さ と い も と 鶏 肉 の う ま 煮 ¹⁵⁰	だし削り節	1
	湯	10
	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
切 り 干 し 大 根 の ゆ ず 香 和 え ³⁶	炒り白ごま 500g	1.2
	(冷)月見だんご	30
月 見 団 子 ³⁰		

F15日(木)

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
	豚赤肉 ミンチ	20
な す 入 り マ ー ポ ー 豆 腐 ナ ム ル	清酒	1
	冷)豆腐 カット	65
	皮むき玉ねぎ	40
	なす	10
	人参	10
	たけのこ水煮 ホール	10
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	きくらげ(せん切り)	1.2
	おろし生姜	1
豆 あ じ の 三 杯 ¹⁸⁵	おろしにんにく	0.8
	サラダ油	1
	レト)トマトケチャップ	6.5
	しょうゆ	3.5
	レト)がらすスープ	3
	赤みそ	2.2
	清酒	1
	三温糖	1
	中華スープ(わり状)	0.4
	食塩	0.15
ミ ニ ト マ ト ⁵⁴	豆板醤	0.15
	ごま油	0.1
	でんぷん	2
	湯	30
	太もやし	30
	きゅうり	15
	人参	5
	おろしにんにく	0.1
	和え物用濃口醤油	2
	食酢	2
袋) ミ ニ ト マ ト ³⁰	上白糖	1
	ごま油	1
小 魚 入 り ア ー モ ン ド (中のみ)	一味	0.01
	炒り白ごま 500g	1.2

F16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
親 子 ど ん ぶ り 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	18
(麦 ご はん) 牛 乳	鶏肉カット もも 皮なし	12
	鶏卵	25
	皮むき玉ねぎ	50
	人参	10
	中ねぎ	5
	干しいたけ スライス	1
	しょうゆ	5
	みりん	3
	上白糖	1.5
	清酒	1
豆 あ じ の 三 杯 ¹⁸⁵	食塩	0.6
	でんぷん	0.8
	だし削り節	1.5
	だし昆布	0.5
	湯	50
	(冷)豆あじ でんぷん付き	35
	なたね油 ローリー	5
	食酢	4
	うすくちしょうゆ	3
	上白糖	3
一 味 ⁵⁴	一味	0.01
	湯	4
袋) ミ ニ ト マ ト ³⁰	袋)ミニトマト	30

F26日(月)

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	
	豚赤肉 ミンチ	15	
じゃがいもの そぼろ煮 ²⁰⁴	牛赤肉ミンチ	10	
	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	1.5	
	清酒	1	
	食塩	0.1	
	でんぷん	0.5	
	湯	20	
	ふり かけ ⁵²	太もやし	30
		小松菜	15
3	人参	5	
	味付けもみのり	1.2	
	和え物用濃口醤油	1.2	
	(個)穀物ふりかけ	2.5	

F27日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
梅 ちりめん ⁸⁴	精白米(自校)	80
	梅ちりめんの素 350g	4
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	牛肉 スライス	10
牛 乳 ⁶⁹	つきこんにやく(ハーフ)	15
	洗いごぼう	15
	人参	5
	冷)さやいんげん	5
	乾)荳わかめカット	2
	炒り白ごま	1
	ごま油	0.7
	しょうゆ	3
	中双糖	1.5
	みりん	0.5
	だし汁	10
	鶏卵	20
	皮むき玉ねぎ	30
	人参	10
	中ねぎ	5
	干しいたけ スライス	1
中みそ	7	
白みそ	5	
だし煮干し	3	
水	110	
いも 大福 ⁴⁰	(冷)いも大福	40

F28日(水)

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)鮭2cm角切・骨なし	45
	清酒	2
	でんぷん	4
	米粉	3
	なたね油 ローリー	5
	皮むき玉ねぎ	12
	赤パプリカ	5
	黄パプリカ	5
	サラダ油	0.5
	冷)レモン果汁	3.5
	上白糖	3.2
	うすくちしょうゆ	1
	でんぷん	0.2
	湯	5
	きゅうり	20
	人参	5
乾)かんぴょう	5	
乾)刻み昆布	0.5	
レト)ホールコーン	5	
棒々鶏ドレッシング	6	
(個)チョコ大豆クリーム	小10	
(個)チョコ大豆クリーム	中15	
(個)ヨーグルト(70g)	小70	
(個)ヨーグルト(100g)	中100	

F29日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん ⁸⁰	精白米(自校)	80
	牛乳	206
牛 乳 ²⁰⁶	豚肉 スライス	45
	おろし生姜	0.8
	おろしにんにく	0.8
	清酒	1
	キャベツ	30
	レト)白菜キムチ	25
	太もやし	15
	人参	5
	にら	3
	ごま油	0.5
	しょうゆ	3
	上白糖	1
	皮むき玉ねぎ	30
	人参	10
	中ねぎ	5
	乾)たんめん	5
干しいたけ スライス	0.8	
レト)がらスープ	3	
しょうゆ	1	
食塩	0.7	
こしょう	0.06	
でんぷん	1	
水	125	
(冷)ぶどうゼリー	40	

F30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
	牛肉 スライス	25
ひ じ き と が ん も ど き の 煮 物 ¹³⁸	冷)ミニひろうす	30
	乾)ひじき	2.8
	つきこんにやく(ハーフ)	15
	洗いごぼう	20
	太もやし	10
	冷)むき枝豆	7
	サラダ油	1
	しょうゆ	4.5
	三温糖	2.2
	みりん	0.5
	湯	20
	きゅうり	35
	花かつお 1kg	0.6
	炒り白ごま 500g	1
	ねり梅(和え物用)	2
	しょうゆ	0.1
上白糖	0.35	
みりん	0.4	
(個)型抜きチーズ	15	