

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
の	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	精白米(委託)	70	ご はん 206	精白米(自校)	80	小 型 65	パンパン	50	麦 ご はん 206	精白米(委託)	70	セ ル フ ハ ン バ ー ガ ー (ハ イ 麦 パ ン) 20	ライ麦パン	50			
	米粒麦 委託	10						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			牛乳	206		(冷)おからハンバーグ 焼き物用	小50
	豚赤肉 スライス	35						スバゲティ(ハーフ)		35			豚赤肉 ミンチ	15		(冷)おからハンバーグ 焼き物用	中60
	キャベツ	35						ゆで塩		1.3			冷)焼き豆腐カット	65		キャベツ	30
	皮むき玉ねぎ	30						レト)まぐろ油漬		15			皮むき玉ねぎ	40		人参	5
	人参	10						ベーコン スライス		8			人参	10		(個)トマトケチャップ	小8
	ピーマン	7						皮むき玉ねぎ		30			冷)むき枝豆	7		(個)ケチャップ&マスタード	中8
	おろしにんにく	1.5						エリンギカット		8			中ねぎ	5		スライスチーズ	中20
	ごま油	1						人参		5			きくらげ(せん切り)	1		ベーコン スライス	8
しょうゆ	3.5				冷)むき枝豆	5		おろし生姜	0.3		皮むき玉ねぎ	20					
三温糖	1.5				乾)長ひじき	2		おろしにんにく	0.2		皮むきミニ冬瓜	20					
一味	0.02				バター	1		ごま油	1		人参	10					
牛 肉 と 野 菜 の 炒 め 物 125	皮むき玉ねぎ	25				うすくちしょうゆ	2.5		赤みそ	5		冬 瓜 の ス ー プ 177	中ねぎ	5			
	人参	10				食塩	0.3		清酒	3		干しいたけ スライス	1				
	干しわかめ カット	1				こしょう	0.04		しょうゆ	2		おろし生姜	0.5				
	乾)こんにゃく寒天	1				しょう油	3		三温糖	2		サラダ油	0.5				
	炒り白ごま	1				サラダ油	3		一味	0.02		レト)がらスープ	3				
	レト)がらスープ	3				キャベツ	20		でんぷん	0.5		しょうゆ	1.6				
	しょうゆ	0.8				きゅうり	15		湯	20		食塩	0.7				
	チキンコンソメ	0.8				レト)夏みかん	15		ひ じ き の り 177	太もやし	30		こしょう	0.03			
	食塩	0.5				(個)フレンチドレッシング	8			小松菜	15		チキンコンソメ	0.3			
	こしょう	0.03								人参	5		湯	110			
湯	130								和え物用濃口醤油	2.5							
(袋)ぶどう 30										ポン酢	1.5						
										花かつお(薄片)500g	0.8						
										(個)ひじきのり	10						

F12日(月)

献立名	食品名		
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	
月 見 団 子 ³⁰	(冷)月見だんご	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	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	
ナ ム ル	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(ねり状)	0.4	
	食塩	0.15	
太 も や し ²²⁰	豆板醤	0.15	
	ごま油	0.1	
	でんぷん	2	
	湯	30	
57	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	
(表 ご は ん)	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	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	
ミ ニ ト マ ト ¹⁸⁵	一味	0.01	
	湯	4	
袋)ミニトマト ⁵⁴	湯	4	
30	袋)ミニトマト	30	

F20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
萩ごはん	精白米(自校)	80	
	黒米	3	
	冷)むき枝豆	12	
	清酒	1.5	
	食塩	0.8	
97 牛乳			
206 牛乳		206	
厚揚げの煮びたし	冷)厚揚げカット	15	
	小松菜	30	
	太もやし	35	
	てんぷら	10	
	しょうゆ	2.2	
	みりん	1	
	だし汁	15	
	108 型抜きかまぼこ(小菊)		10
	皮むき玉ねぎ		20
	なす		10
なすとふしめんのみそ汁	人参	5	
	中ねぎ	5	
	ふしめん	5	
	中みそ	7	
	白みそ	5	
	だし煮干し	3	
	190 湯		120
おはぎ	40 (冷)おはぎ		40

F21日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ひじきごはん	精白米(自校)	80	
	牛肉 スライス	15	
	油揚げ	5	
	切りこんにやく(5×5×2.7cm)	5	
	人参	5	
	冷)むき枝豆	5	
	乾)ひじき	1	
	牛乳		0.8
	サラダ油		0.8
	うすくちしょうゆ		3
おひたし	清酒	2	
	上白糖	2	
	食塩	1	
	チキンコンソメ	0.3	
	だし昆布	0.5	
	126 牛乳		206
	206 梨		
	太もやし		30
	小松菜		15
	人参		5
54 和え物用濃口醤油	和え物用濃口醤油	1.5	
	ポン酢	0.8	
	炒り白ごま 500g	1.2	
	冷)白身魚つみれ	20	
	皮むき玉ねぎ	25	
	洗いごぼう	10	
	中ねぎ	5	
	干しいたけ スライス	0.5	
	しょうゆ	1	
	食塩	0.6	
187 水	清酒	0.5	
	だし削り節	3	
	だし昆布	1	
	187 水		120
	30 (袋)梨(1/8)		30

F23日(金)

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		
	牛乳	206
牛乳	冷)たこカット(3cm)	30
	里いもカット(2cm角)	40
	液型こんにやく(2×2×1cm)	20
	人参	10
	冷)さやいんげん	6
	サラダ油	1.5
	しょうゆ	3.5
	中双糖	2.5
	清酒	1
	125 湯	
アスパラガスのごま和え	アスパラガス カット	15
	キャベツ	25
	人参	5
	レト)ホールコーン	5
	56 和風ドレッシング	5.5
10 しょうゆ豆	しょうゆ豆	10
	125 (個)みかんジュース	125
みかんジュース(中のみ)		

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	206
牛 乳	豚赤肉 ミンチ	15
	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
煮 肴	中双糖	1.5
	清酒	1
	食塩	0.1
	でんぷん	0.5
	湯 ²⁰⁴	20
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	味付けもみのり	1.2
	和え物用濃口醤油	1.2
3	(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	206
牛 乳	牛肉 スライス	10
	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)茎わかめカット	2
	炒り白ごま	1
	ごま油	0.7
	しょうゆ	3
	中双糖	1.5
の き ん び ら ⁶⁹	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
191	水	110
	40	
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	206
	冷)鮭2cm角切・骨なし	45
牛 乳	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
	赤パブリカ	5
	黄パブリカ	5
	サラダ油	0.5
	冷)レモン果汁	3.5
	上白糖	3.2
鮭 の レ モ ン マ リ ネ	うすくちしょうゆ	1
	でんぷん	0.2
	湯 ⁹⁴	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
	42	
チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム ¹⁰	(個)チョコ大豆クリーム	小10
	(個)チョコ大豆クリーム	中15
70	(個)ヨーグルト(70g)	小70
	(個)ヨーグルト(100g)	中100
ヨ ー グ ル ト		

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	206
	豚肉 スライス	45
牛 乳	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
ワ ン タ ン ス ー プ ¹³⁰	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
182	でんぷん	1
	水	125
40	(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	206
牛 乳	牛肉 スライス	25
	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
の 煮 物 ¹³⁸	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
	15	
型 抜 き チ ー ズ	(個)型抜きチーズ	15