

E14日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きのこ カレ ー ライ ス (麦 ご は ん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	牛肉 スライス	25
	乾)レンズ豆 赤	5
	じゃがいもカット	35
	皮むき玉ねぎ	30
	人参	10
	エリンギ カット	10
	しめじ	10
	レト)トマト水煮	5
	冷)おろしにんにく	0.5
	サラダ油	2
	小麦粉(中力粉)	6
	サラダ油	5
根 菜 サ ラ ダ	缶)カレー粉	1.1
	レト)がらスープ	3
	トマトケチャップ(1kg)	2
	ウスターソース	1.7
	とんかつソース	1
	濃口醤油	1
	ぶどう酒 赤	1
	チャツネ (450g)	1
	食塩	1
	こしょう (300g)	0.04
	缶)チキンコンソメ	0.5
	湯	90
	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	
ア ー モ ン ド 入 り チ ー ズ	(個)アーモンド入りチーズ	15

E15日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米 粉 パ ン	米粉パン	60
	牛乳	206
	冷)鮭 角切り(2cm) 骨なし	45
	清酒	2
	でんぶん	4
	米粉	1
	なたね油 ローリー	5
	すりごま	0.6
	冷)おろしにんにく	0.2
	しょうがおろし	0.2
	中みそ	4.5
	トマトケチャップ(1kg)	3
	三温糖	2
	湯	12
	野 菜 ス ー プ	ベーコン スライス
レト)うずら卵		15
皮むき玉ねぎ		20
人参		10
チンゲンサイ		5
セロリー		2
乾)こんにやく寒天		0.5
レト)がらスープ		3
食塩		0.7
こしょう (300g)		0.05
濃口醤油		0.5
缶)チキンコンソメ		0.3
ローリエ		0.1
湯		120
袋)みかん		袋)みかん

E16日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パ ン	コッペパン	60
	牛乳	206
	豚肉 ミンチ	20
	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
	冷)おろしにんにく	1
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ(1kg)	6.5
	中双糖	1.5
	ウスターソース	1.2
	缶)チキンコンソメ	0.5
	チ リ コ ン カ ー ン	食塩
チリパウダー		0.1
湯		30
レト)まぐろ油漬		10
キャベツ		25
レト)芽ひじき 水煮		15
人参		5
棒々鶏ドレッシング (1L)		5.5
(冷)ココアワッフル		28

E17日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大 豆 ご は ん	精白米(自校)	80
	鶏肉カット 胸 皮なし	9
	鶏肉カット もも 皮なし	6
	清酒	0.6
	レト)蒸大豆	13
	油揚げ	3
	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1.2
	清酒	2
	淡口醤油	2
	上白糖	1
	食塩	0.8
	だし昆布	0.5
	缶)チキンコンソメ	0.25
牛 乳	牛乳	206
	てんぷら	12
	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
	濃口醤油	3
	中双糖	1.5
	本みりん	0.5
	だし汁	10
	ブロッコリーカット	40
	炒り白ごま	1
濃口醤油	2.5	
ポン酢	1.5	
荳 わ か め の き ん び ら	(個)小煮干し	3

E18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
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉 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
	しょうがおろし	0.3
	冷)おろしにんにく	0.2
	ごま油	1
	赤みそ	5
	牛 乳	清酒
濃口醤油		2
三温糖		2
一味とうがらし		0.02
でんぶん		0.5
湯		20
太もやし		30
小松菜		15
人参		5
濃口醤油 和え物用 ペットボトル		1
ポン酢		0.5

E21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	
	豚肉 スライス	30	
豚 肉 と ご ぼ う の 煮 物	波型こんにやく	35	
	洗いごぼう	35	
	人参	15	
	冷)さやいんげん	5	
	サラダ油	1	
	濃口醤油	4.7	
	清酒	1.9	
	中双糖	1.9	
	本みりん	1.9	
	でんぷん	1	
	湯	25	
	磯 香 和 え	太もやし	30
	ふ り か け ⁵²	小松菜	15
	か け	人参	5
	り ん ご ⁵⁰	味付けもみのり	1.2
	濃口醤油 和え物用 ペットボトル	1.2	
	(個)穀物ふりかけ	2.5	
	(袋)りんご	50	

E22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	60
	牛乳	206
牛 乳 ²⁰⁶	ミニウインナー	25
	牛赤肉 ミンチ	5
	豚赤肉 ミンチ	5
	乾)レンズ豆 赤	3
	じゃがいもカット	50
	皮むき玉ねぎ	40
	人参	10
	パセリ	3
	サラダ油	0.5
	ぶどう酒 白	2
	濃口醤油	1.2
	三温糖	0.8
	缶)チキンコンソメ	0.5
	缶)カレー粉	0.3
	食塩	0.3
こしょう (300g)	0.03	
湯	10	
野 菜 サ ラ ダ ¹⁵⁷	きゅうり	15
	キャベツ	25
ブ ル ベ リ ー ジ ャ ム ⁵⁶	人参	5
	レト)ホールコーン	5
	イタリアンドレッシング	5.5
	(個)ブルーベリージャム	15

E24日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒 米 ご はん ⁸¹	精白米(自校)	75
	黒米	5
牛 乳 ²⁰⁶	食塩	0.8
	サラダ油	0.1
	牛乳	206
	牛肉 スライス	35
	冷)焼き豆腐 カット	20
	白菜	30
	大根	30
	皮むき玉ねぎ	20
	花型こんにやく	20
	太ねぎ	10
	麩	5
	サラダ油	1
	濃口醤油	7
	中双糖	4
	清酒	2
か ぼ ち ゃ の 和 え 物 ¹⁸⁴	かぼちゃカット(1.5×1.5)	35
	人参	5
	レト)ホールコーン	5
	(個)マヨネーズ 卵抜き	8

E25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
	冷)むきえび 60-80	50
え び と 豆 腐 の チ リ ソ ー ス 煮 ¹⁸²	しょうがおろし	1
	清酒	2
	中ねぎ	5
	しょうがおろし	0.5
	冷)おろしにんにく	0.5
	サラダ油	1
	皮むき玉ねぎ	30
	たけのこ水煮 ホール	20
	人参	10
	冷)豆腐 カット	30
	ごま油	0.5
	トマトケチャップ(1kg)	15
	清酒	2
	濃口醤油	2
	三温糖	1.5
缶)チキンコンソメ	0.3	
食塩	0.1	
豆板醤	0.08	
でんぷん	0.4	
湯	10	
干 し 芋 ³⁶	きゅうり	15
	人参	5
	レト)ホールコーン	5
	乾)かんぴょう	5
	乾)刻み昆布	0.5
	棒々鶏ドレッシング (1L)	5.5
	(袋)干しいも	10

