

F1日(火)

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
	米粒麦 委託	10
牛 乳	牛乳	206
	(冷)さんま開き でんぶん付き	小40
さん ま の か ば 焼 き 風	(冷)さんま開き でんぶん付き	中50
	なたね油 ローリー	4
ゆ ず 香 和 え	濃口醤油	2.5
	上白糖	4
か ぼ ち ゃ の み そ 汁	本みりん	1.2
	しょうがおろし	1
55	でんぶん	0.2
	湯	2
ゆ ず 香 和 え	太もやし	30
	小松菜	15
56	人参	5
	濃口醤油 和え物用 ペットボトル	2
か ぼ ち ゃ の み そ 汁	ゆず酢	1.5
	上白糖	1.4
56	炒り白ごま(500g)	1.2
	かぼちゃカット	25
か ぼ ち ゃ の み そ 汁	人参	3
	えのきたけカット	5
か ぼ ち ゃ の み そ 汁	皮むき玉ねぎ	10
	油揚げ	3
か ぼ ち ゃ の み そ 汁	干しわかめ カット	0.5
	中みそ	7
か ぼ ち ゃ の み そ 汁	甘みそ	5
	だし煮干し	3
172	湯	110

F2日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
60	コッペパン	60
	206	
牛 乳	牛乳	206
	冷)肉団子	30
肉 だ ん ご の ス ー プ 煮	レト)うずら卵	25
	皮むき玉ねぎ	35
海 藻 サ ラ ダ	人参	15
	中ねぎ	5
チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	干しいたけ スライス	1.2
	乾)こんにやく寒天	1
10	しょうがおろし	0.5
	レト)がらスープ	3
10	濃口醤油	2
	缶)チキンコンソメ	0.6
10	食塩	0.3
	こしょう (300g)	0.03
229	ごま油	0.1
	湯	110
10	乾)海藻ミックス	0.5
	キャベツ	25
51	きゅうり	15
	レト)ホールコーン	5
10	中華ドレッシング(1L)	5.5
	(個)チョコ大豆クリーム	10

F4日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
食 パ ン	(冷)食パン	6枚切り
	206	
牛 乳	牛乳	206
	ボンレスハム 短冊	8
五 目 豆 腐	冷)むきえび100-200	20
	しょうがおろし	0.3
ツ ナ サ ラ ダ	清酒	1
	冷)豆腐 カット	65
小 魚 入 り ア ー モ ン ド	皮むき玉ねぎ	30
	たけのこ水煮 ホール	10
207	人参	10
	冷)むき枝豆	5
8	しょうがおろし	0.4
	サラダ油	0.5
8	ごま油	0.5
	レト)がらスープ	3
8	清酒	1
	食塩	0.8
8	こしょう (300g)	0.05
	缶)チキンコンソメ	0.4
8	調理用牛乳	25
	生クリーム(1L)	5
8	でんぶん	1
	湯	20
8	レト)まぐろ油漬	10
	キャベツ	20
8	きゅうり	15
	人参	5
8	レト)ホールコーン	5
	冷)レモン果汁	2
8	濃口醤油 和え物用 ペットボトル	1.5
	サラダ油	1
8	上白糖	1
	(個)小魚入りアーモンド	8

F7日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
きのこ 80 カ レー ライ ス (<small>麦入り</small>) 根菜 サラ ダ アー モン ド 入 り チ ーズ 247 55 15	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
	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	
(個)アーモンド入りチーズ	15	

F8日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん 206 牛 乳 高 野 豆 腐 の 煮 物 アー モン ド 和 え ヨー グル ト 58 (<small>中のみ</small>) 80	精白米(自校)	80
	牛乳	206
	豚肉 スライス	20
	清酒	1
	高野豆腐 サイコロ	15
	皮むき玉ねぎ	30
	人参	8
	冷)さやいんげん	8
	干しいたけ スライス	1
	濃口醤油	3.4
	三温糖	2.3
	食塩	0.36
	だし削り節 鯖抜き	1.5
	湯	65
	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	2.5
	食酢	2
	上白糖	1
	アーモンド 粉	1.2
	アーモンド 刻み	1.2
	(個)ヨーグルト (100g)	80

F9日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パン 206 牛 乳 じ ゃ が い も の カ レー 煮 野 菜 サ ラ ダ 157 ブ ル ー ベ リ ー ジャ ム 56 15	コッペパン	60
	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
	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
	きゅうり	15
	キャベツ	25
	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

F10日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん 206 牛 乳 え び と 豆 腐 の チ リ ソ ー ス 煮 かん び よ う サ ラ ダ 182 干 し 芋 36 10	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	冷)むきえび 60-80	50
	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
	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	

F11日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん 206 牛 乳 は ま ち の 照 り 焼 き ご ま 和 え 豚 汁 56 55	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	はまち	小40
	はまち	中50
	清酒	2
	食塩	0.2
	しょうがおろし	0.1
	濃口醤油	2.5
	三温糖	1.5
	本みりん	1
	でんぷん	0.3
	湯	8
	太もやし	30
	ほうれん草	15
	人参	5
	濃口醤油 和え物用 ペットボトル	2
	本みりん	0.5
	炒り白ごま(500g)	1.2
	すりごま	1.2
	豚肉 スライス	10
	清酒	1
	油揚げ	5
	さつまいもカット(2cm角)	30
	洗いごぼう	8
	人参	7
中ねぎ	5	
樽)麦みそ	8	
だし煮干し	3	
水	110	

F14日(月)		
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
牛乳	牛肉 スライス	25
	冷)ミニひろす	30
がんもどきとひじきの煮物 ¹³⁸	つきこんにやく(ハーフ)	15
	洗いごぼう	20
食べて菜の香り ⁵⁶	人参	10
	冷)むき枝豆	7
食べて菜の和え ¹⁰	乾)ひじき	2.8
	サラダ油	1
あさりの佃煮 ³⁵	濃口醤油	4.5
	三温糖	2.2
	本みりん	0.5
	湯	20
	太もやし	30
	食べて菜	15
	人参	5
	濃口醤油 和え物用 ペットボトル	2
	すだち酢	1.5
	上白糖	1
	炒り白ごま(500g)	1.2
	レト)あさり佃煮	10
	(袋)柿	35

F15日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆	精白米(自校)	80
	鶏肉カット 胸 皮なし	9
ごはん	鶏肉カット もも 皮なし	6
	清酒	0.6
牛乳	レト)蒸大豆	13
	油揚げ	3
牛乳	人参	7
	冷)むき枝豆	5
茎わかめのきんぴら ¹³¹	サラダ油	1.2
	清酒	2
ブロッコリーの和え物 ²⁰⁶	淡口醤油	2
	上白糖	1
ブロッコリーの和え物 ⁵³	食塩	0.8
	だし昆布	0.5
ブロッコリーの和え物 ⁷¹	缶)チキンコンソメ	0.25
	牛乳	206
ブロッコリーの和え物 ⁴⁵	てんぷら	12
	つきこんにやく(ハーフ)	15
ブロッコリーの和え物 ³	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
	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
	(個)小煮干し	3

F16日(水)		
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
牛乳	牛肉 スライス	35
	冷)焼き豆腐 カット	20
すき焼き風煮 ¹⁸⁴	白菜	30
	大根	30
かぼちやの和え物 ⁵³	皮むき玉ねぎ	20
	花型こんにやく	20
かぼちやの和え物 ¹⁸⁴	太ねぎ	10
	麩	5
かぼちやの和え物 ⁵³	サラダ油	1
	濃口醤油	7
かぼちやの和え物 ⁵³	中双糖	4
	清酒	2
かぼちやの和え物 ⁵³	かぼちやカット(1.5×1.5)	35
	人参	5
かぼちやの和え物 ⁵³	レト)ホールコーン	5
	(個)マヨネーズ 卵抜き	8

F17日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン ⁶⁰	米粉パン	60
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
牛乳	冷)鮭 角切り(2cm) 骨なし	45
	清酒	2
鮭のごまみそソース ⁸⁰	でんぷん	4
	米粉	1
野菜スープ ⁸⁰	なたね油 ローリー	5
	すりごま	0.6
野菜スープ ⁸⁰	冷)おろしにんにく	0.2
	しょうがおろし	0.2
野菜スープ ⁸⁰	中みそ	4.5
	トマトケチャップ(1kg)	3
野菜スープ ⁸⁰	三温糖	2
	湯	12
野菜スープ ⁸⁰	ベーコン スライス	7
	レト)うずら卵	15
野菜スープ ⁸⁰	皮むき玉ねぎ	20
	人参	10
野菜スープ ⁸⁰	チンゲンサイ	5
	セロリー	2
野菜スープ ⁸⁰	乾)こんにやく寒天	0.5
	レト)がらスープ	3
野菜スープ ⁸⁰	食塩	0.7
	こしょう (300g)	0.05
野菜スープ ⁸⁰	濃口醤油	0.5
	缶)チキンコンソメ	0.3
野菜スープ ⁸⁰	ローリエ	0.1
	湯	120
野菜スープ ⁸⁰	(袋)みかん	80

F18日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
吹き寄せごはん ¹³¹	精白米(自校)	80
	鶏肉カット 胸 皮なし	9
吹き寄せごはん ¹³¹	鶏肉カット もも 皮なし	6
	清酒	1
牛乳 ²⁰⁶	油揚げ	3
	むき栗カット (1/4)	10
牛乳 ²⁰⁶	しめじ	5
	人参	5
切り干し大根とひじきの和え物 ²⁶	冷)むき枝豆	5
	淡口醤油	4
切り干し大根とひじきの和え物 ²⁶	清酒	1
	上白糖	1
切り干し大根とひじきの和え物 ²⁶	食塩	0.8
	だし昆布	0.5
切り干し大根とひじきの和え物 ²⁶	牛乳	206
切り干し大根とひじきの和え物 ²⁶	レト)ホールコーン	8
	人参	5
切り干し大根とひじきの和え物 ²⁶	乾)切干し大根	4.5
	レト)芽ひじき 水煮	3
切り干し大根とひじきの和え物 ²⁶	和風ドレッシング (1L)	5
かきたまみそ汁 ¹⁸⁷	鶏卵	20
	皮むき玉ねぎ	30
かきたまみそ汁 ¹⁸⁷	人参	10
	干しわかめ カット	0.5
かきたまみそ汁 ¹⁸⁷	干しいたけ スライス	1
	中みそ	7
かきたまみそ汁 ¹⁸⁷	甘みそ	5
	だし煮干し	3
かきたまみそ汁 ¹⁸⁷	水	110

F21日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ちゃんぽんめん	(袋)中華そば	小1-3 150	
	(袋)中華そば	小4-6 200	
	(袋)中華そば	中 250	
	豚肉 スライス	20	
	濃口醤油	1	
	清酒	0.5	
	カットなると	10	
	レト)うずら卵	20	
	キャベツ	30	
	太もやし	15	
ゲタのから揚げ	人参	10	
	たけのこ水煮 ホール	10	
	中ねぎ	5	
	しょうがおろし	1	
	サラダ油	1	
	濃口醤油	6	
	レト)がらスープ	3	
	食塩	1	
	こしょう (300g)	0.03	
	缶)チキンコンソメ	0.5	
ミニトマト	ごま油	0.3	
	豆板醤	0.1	
	でんぶん	1	
	湯	120	
	牛乳		206
		冷)舌平目 でん粉付き	45
	なたね油	4.5	
	袋)ミニトマト		30

F22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	
	米粒麦 委託	10	
	牛乳		206
	牛乳	冷)さばのみぞれ煮	小50
		冷)さばのみぞれ煮	中70
	さばのみぞれ煮	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	2
本みりん		0.5	
炒り白ごま(500g)		1.2	
すりごま		1.2	
小松菜のごま和え		人参	7
		玉ねぎ	20
		えのきたけカット	5
	乾)切干し大根	1	
	干しわかめ カット	0.3	
	冷)豆腐 カット	25	
	油揚げ	5	
	中みそ	7	
	甘みそ	5	
	だし煮干し	3	
湯		110	

F24日(木)

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	
	食塩	0.4	
	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

F25日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
黒米ごはん	精白米(自校)	80	
	牛乳		206
	豚肉 スライス		20
		清酒	0.5
		レト)蒸大豆	15
		人参	10
		洗いごぼう	15
		れんこんカット	15
		ちくわ	8
波型こんにやく		10	
干しいたけ スライス		1	
早煮昆布 カット		1	
炒り白ごま		0.5	
	サラダ油	0.5	
	赤みそ	2.5	
	中双糖	1.5	
	本みりん	1.5	
	だし煮干し	0.5	
	湯	25	
	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		2.5	
ポン酢		1.5	
花かつお 碎片		0.8	
袋)みかん			80

F28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
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	
3	(個)穀物ふりかけ	2.5	
	(袋)りんご	50	

F29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
	豚肉 ミンチ	15
焼 き 豆 腐 の み そ そ ぼ ろ 煮	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
	清酒	3
	濃口醤油	2
	お ひ た し ¹⁷⁵	三温糖
175	一味とうがらし	0.02
	でんぷん	0.5
52	湯	20
	太もやし	30
52	小松菜	15
	人参	5
52	濃口醤油 和え物用 ペットボトル	1
	ポン酢	0.5

F30日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
50	レーズンパン	50
	206	牛乳
牛 乳	鶏肉カット もも 皮なし	8
	鶏肉カット 胸 皮なし	12
	さつまいもカット(2cm角)	30
	皮むき玉ねぎ	30
	人参	10
	しめじ	8
	エリンギ カット	8
	パセリ	0.7
	サラダ油	2
	レト)がらスープ	3
	缶)チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.6
	こしょう (300g)	0.08
ブ ロ ッ コ リ ー の サ ラ ダ ⁵¹	調理用牛乳	30
	ピザ用チーズ	3
214	ローリエ	0.1
	コーンスターチ	3
51	湯	65
	ブロッコリーカット	40
51	レト)ホールコーン	5
	ずりおろしオニオンドレッシング	6