

B10日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
金時人参のピラフ (麦入り)	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	冷)鶏肉カット 胸皮なし	12	
	冷)鶏肉カット もも皮なし	8	
	ぶどう酒 白 (1.8L)	1	
	玉ねぎ	15	
	金時人参	13	
	冷)むき枝豆	5	
	にんにく	0.2	
	サラダ油	1	
	有塩バター	1	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	食塩	1	
牛乳 ¹³⁸	こしょう(300g)	0.03	
	野菜サラダ ²⁰⁶	牛乳	206
		レト)まぐろ油漬	12
		キャベツ	30
		きゅうり	12
		ダイスチーズ	8
		食酢	3
		サラダ油	1
		砂糖(上白糖)	0.7
		食塩	0.3
		こしょう(300g)	0.03
		冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
		玉ねぎ	25
冷)白いんげん豆	10		
人参	7		
セロリー	5		
パセリ	0.5		
サラダ油	0.5		
乾)マカロニ(シエル)	8		
レト)がらスープ	3		
食塩	0.7		
こしょう(300g)	0.03		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		
濃口醤油	0.5		
マカロニスープ ⁶⁷	湯	120	

B11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
		ミニウインナー 乳・卵抜き	20
		レト)うずら卵	20
		てんぷら	20
		冷)厚揚げ カット	25
		里いも カット	20
		板こんにゃく	20
		大根	25
		人参	10
		乾)早煮昆布 カット	0.8
		砂糖(中双糖)	2
赤みそ		4	
甘みそ	6		
濃口醤油	0.8		
清酒	1		
水	40		
煮込みおでん ²¹⁵	上乾ちりめん	4	
	小松菜	25	
	もやし	40	
	しょうゆ	2.7	
	ポン酢	0.7	
	砂糖(上白糖)	0.5	
	乾)白ごま 炒り (1kg)	1	
	ちりめんあえ ⁷⁴		
ひじきのり ¹⁰		(個)ひじきのり	10

B12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	60	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		鶏肉 胸 皮なし カット	18
		鶏肉 もも 皮なし カット	12
		清酒	1
		でん粉	5
		冷)豚レバー でん粉付き	20
		乾)カシューナッツ 無塩	12
		なたね油	5
		細ねぎ	1
		生姜	0.8
		にんにく	0.8
		砂糖(中双糖)	3
濃口醤油	2.8		
清酒	1.5		
豆板醤	0.05		
湯	4		
鶏とレバーのナッツ揚げ ⁸⁷	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5	
	もめん豆腐	20	
	キャベツ	25	
	もやし	15	
	人参	7	
	食塩	0.3	
	濃口醤油	1	
	ごま油	1	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
	こしょう(300g)	0.03	
	乾)花かつお	0.5	
	チャンプルー ⁷⁵	レト)うずら卵	20
		乾)沖縄もずく	0.5
玉ねぎ 皮むき		15	
人参		5	
中ねぎ		5	
レト)がらスープ		3	
清酒		1	
濃口醤油		1	
食塩		0.8	
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.4	
湯		120	
もずくスープ ¹⁷²			

B13日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
黒豆ごはん ⁹²	精白米(自校)	70	
	もち米	10	
	乾)炒り黒豆	9	
	清酒	2	
	食塩	0.8	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		豚赤肉 ミンチ	15
		厚揚げ	25
		大根	70
		人参	10
		冷)さやいんげん	7
		生姜	0.3
		サラダ油	1
濃口醤油		5	
砂糖(三温糖)		3	
本みりん		1	
清酒		1	
でん粉	0.9		
湯	20		
大根と厚揚げのそぼろ煮 ¹⁵⁹	もやし	25	
	キャベツ	20	
	きゅうり	20	
	上乾ちりめん	2	
	砂糖(上白糖)	1.5	
	食酢	1.5	
	冷)レモン果汁	1.5	
	濃口醤油	0.3	
	食塩	0.3	
	香りあえ ⁷²		

B16日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
親子どんぶり(麦ごはん)牛乳	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	鶏肉 胸 皮なし カット	15
	鶏肉 もも 皮なし カット	10
	鶏卵	30
	玉ねぎ	50
	人参	10
	中ねぎ	5
	しいたけ スライス	4
	濃口醤油	5
	本みりん	3
	砂糖(上白糖)	2
	食塩	0.5
	でん粉	0.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	2
	湯	60
	牛乳	206
	冷)ししやも	20
	でん粉	4
	なたね油	4
小松菜ともやしのあえもの	小松菜	25
	もやし	30
	人参	7
	乾)白ごま 炒り (1kg)	1
	濃口醤油	2.5
	食酢	0.5
	砂糖(上白糖)	0.5

B17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
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
	冷)大豆水煮	30
	じゃがいも 皮むき カット(2cm)	25
	玉ねぎ 皮むき	30
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉(中力粉)	4
	サラダ油	3.5
	有塩バター	0.6
	レト)トマト水煮 ダイス	30
	トマトピューレ	10
	ぶどう酒 赤 (1.8L)	2
	ウスターソース	2
	砂糖(上白糖)	0.7
食塩	0.6	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
こしょう(300g)	0.06	
ローリエ	0.1	
湯	60	
乾)海藻ミックス	1	
キャベツ	30	
きゅうり	10	
缶)ホールコーン	7	
乾)白ごま 炒り (1kg)	1	
食酢	3	
濃口醤油	3	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	0.5	
サラダ油	0.5	
(個)りんご 皮付き カット(1/4)	50	

B18日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレーピラフ(麦入り)牛乳	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	揚げきウインナー カット(1cm) 乳・卵抜き	15
	玉ねぎ 皮むき	20
	人参	10
	エリンギ カット	5
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	0.5
	有塩バター	0.6
	食塩	1
	こしょう(300g)	0.03
	缶)カレー粉	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	牛乳	206
	レト)まぐろ油漬	10
	ごぼう サラダ用スティック状	25
	食酢	1
	きゅうり	12
	人参	8
	缶)ホールコーン	5
食塩	8	
ボンレスハム 短冊 卵抜き	5	
レト)うずら卵	20	
レタス	15	
玉ねぎ 皮むき	20	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	3	
食塩	0.6	
こしょう(300g)	0.03	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
でん粉	0.4	
湯	120	
(個)アーモンド入りチーズ	15	

B19日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん牛乳	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	冷)紫いか 短冊(2×4cm)	40
	こしょう(300g)	0.03
	食塩	0.2
	清酒	2
	天ぷら粉 乳・卵抜き	7
	ごま油	0.1
	サラダ油	0.1
	ベーキングパウダー	1
	水	11
	なたね油	7
	ほうれん草	15
	乾)切干し大根	4
	缶)ホールコーン	3
	人参	5
	乾)刻み昆布	0.6
	砂糖(三温糖)	1.5
	濃口醤油	2.5
食酢	1	
ごま油	0.3	
油揚げ	5	
生うどん	20	
大根	15	
金時人参	8	
中ねぎ	5	
しいたけ スライス	5	
濃みそ	7	
甘みそ	6	
乾)だし煮干し	4	
水	150	

B20日(金)

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
	鶏肉 胸 皮なし カット	15
	鶏肉 もも 皮なし カット	10
	ぶどう酒 白 (1.8L)	1
	じゃがいも 皮むき カット(2cm)	30
	玉ねぎ 皮むき	40
	レト)大豆ペースト	20
	人参	10
	エリンギ カット	10
	サラダ油	1
	食塩	0.7
	こしょう	0.05
	小麦粉(中力粉)	4
	サラダ油	3.5
	有塩バター	0.6
	ローリエ	0.1
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	牛乳(調理用 1L)	30
湯	60	
レタス	15	
キャベツ	25	
きゅうり	15	
ロースハム 短冊 卵抜き	5	
人参	5	
食酢	1.8	
砂糖(上白糖)	1.2	
サラダ油	1.2	
食塩	0.3	
こしょう(300g)	0.03	

B23日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
いりこめし(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	乾)かえり	3
	油揚げ	5
	つきこんにやく	10
	ごぼう ささがき(ご飯用小さめ)	7
	金時人参	5
	冷)むき枝豆	5
	濃口醤油	4
	清酒	1.5
牛乳	食塩	0.6
	乾)だし昆布	1
	水	110
	牛乳	206
	てんぷら	10
	もめん豆腐	30
	まんば	40
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	2.5
	本みりん	0.5
あんもち雑煮	ごま油	0.2
	だし汁	10
	冷)あん入り白玉	30
	大根	25
	金時人参	5
	中ねぎ	5
	甘みそ	7
	中みそ	6
	乾)だし昆布	0.5
	乾)だし削り節 鰯抜き	4
和三盆糖	水	120
	(個)和三盆糖	3

B24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
	豚赤肉 ミンチ	25
	清酒	1
	冷)豆腐 カット	80
	玉ねぎ 皮むき	35
	人参	10
	しいたけ スライス	5
	中ねぎ	5
麻婆豆腐	生姜	1
	にんにく	0.8
	サラダ油	1
	トマトケチャップ (1kg)	7
	濃口醤油	3.5
	レト)がらスープ	3
	赤みそ	2
	清酒	1
	砂糖(三温糖)	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
中華サラダ	食塩	0.15
	豆板醤	0.1
	でん粉	1
	ごま油	0.1
	湯	35
	ロースハム 短冊 卵抜き	7
	乾)はるさめ	5
	もやし	20
	きゅうり	15
	人参	10
中ねぎ	乾)白ごま 炒り (1kg)	1
	濃口醤油	2.5
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	1
	からし粉	0.05

B25日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
しつぽくうどん	(個)ゆでうどん 小1-3	200
	(個)ゆでうどん 小4-6	280
	(個)ゆでうどん 中	300
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	清酒	1
	油揚げ	5
	大根	30
	里いも カット	20
	金時人参	10
牛乳	ごぼう ささがき	7
	中ねぎ	5
	濃口醤油	5
	本みりん	1
	清酒	1
	食塩	0.4
	乾)だし煮干し	5
	水	150
	牛乳	206
	冷)たこ カット(3cm)	40
たこの煮付け	濃口醤油	2
	砂糖(三温糖)	0.5
	本みりん	1
	清酒	2
	食べて菜	15
	もやし	30
	金時人参	5
	乾)もみのり	1.2
	乾)白ごま 炒り (1kg)	1
	濃口醤油	1.2
食べて菜	ぼんかん	100

B26日(木)

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(丸型)	60
	牛乳	206
	(冷)おからハンバーグ	小50
	(冷)おからハンバーグ	中60
	キャベツ	30
	人参	5
	(個)トマトケチャップ	小1-4 8
	(個)ケチャップマスタード	小5-中 8
	(個)スライスチーズ	中20
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
コーンスープ	缶)クリームコーン	35
	玉ねぎ 皮むき	30
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	牛乳(調理用 1L)	30
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.6
	こしょう(300g)	0.03
	コーンスターチ	1
湯	75	

B27日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大根めし(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)鶏肉カット 胸皮なし	12
	冷)鶏肉カット もも皮なし	8
	油揚げ	5
	大根	25
	冷)むき枝豆	5
	濃口醤油	3
	清酒	1.5
	食塩	0.8
牛乳	乾)だし昆布	1.2
	牛乳	206
	てんぷら	10
	乾)茎わかめ カット	1.5
	れんこん イチョウ	15
	ごぼう ささがき	15
	つきこんにやく	15
	人参	10
	ごま油	1
	濃口醤油	4.5
茎わかめのきんぴら	砂糖(中双糖)	3
	本みりん	1
	だし汁	5
	乾)白ごま 炒り (1kg)	1
	油揚げ	5
	さつまいも 皮付き 角切り(1.5~2cm)	35
	金時人参	7
	中ねぎ	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
金時人参のみそ汁	乾)だし煮干し	5
	水	120

B30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)さばの甘露煮	小50
牛 乳 ⁵⁰	(冷)さばの甘露煮	中70
	まんば	25
さ ば の 甘 露 煮	もやし	35
	人参	5
ま ん ば ⁷²	濃口醤油	2
	食酢	1.5
ま ん ば ⁷²	砂糖(上白糖)	1
	サラダ油	0.5
ま ん ば ⁷²	ごま油	0.5
	乾)白ごま 炒り(1kg)	1
ま ん ば ⁷²	鶏肉 胸 皮なし カット	6
	鶏肉 もも 皮なし カット	4
レ ッ シ ン グ あ え	冷)白玉	25
	なると カット(3mm)	5
レ ッ シ ン グ あ え	大根	25
	人参	7
レ ッ シ ン グ あ え	小松菜	6
	濃口醤油	2
白 玉 雑 煮 ¹⁹⁷	食塩	0.5
	本みりん	1
白 玉 雑 煮 ¹⁹⁷	乾)だし削り節 鱈抜き	4
	乾)だし昆布	1
白 玉 雑 煮 ¹⁹⁷	水	110

B31日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ラ イ 麦 パ ン ⁵⁰	ライ麦パン	50
ラ イ 麦 パ ン ²⁰⁶	牛乳	206
牛 乳	ミニウインナー 乳・卵抜き	20
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	7
牛 乳	玉ねぎ 皮むき	40
	じゃがいも 皮むき カット(2cm)	30
ポ ト フ	キャベツ	25
	大かぶ	20
ポ ト フ	人参	5
	セロリー	2
花 野 菜	パセリ	0.7
	冷)白いんげん豆	15
の サ ラ ダ	サラダ油	1
	レト)がらスープ	3
の サ ラ ダ	ぶどう酒 白(1.8L)	1
	食塩	0.5
ク リ ー ム チ ー ズ	こしょう(300g)	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
ク リ ー ム チ ー ズ ²⁴⁶	ローリエ	0.1
	湯	75
ク リ ー ム チ ー ズ	ブロッコリー カット	30
	カリフラワー カット	15
ク リ ー ム チ ー ズ	缶)ホールコーン	5
	食酢	3.5
ク リ ー ム チ ー ズ	サラダ油	1.5
	砂糖(上白糖)	1.5
ク リ ー ム チ ー ズ	食塩	0.3
	こしょう(300g)	0.03
ク リ ー ム チ ー ズ ⁵⁷		
ク リ ー ム チ ー ズ ¹⁸	(個)クリームチーズ	18