

Fブロック4月

F 9日(月)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|---------------------------------|-------------------|--------------|
| カ レ ー ラ イ ス | 80 精白米(自校) | 80 |
| | 206 牛乳 | 206 |
| 牛 乳 | 牛肉スライス | 25 |
| | 乾)レンズ豆 赤 | 5 |
| か ぼ ち ゃ サ ラ ダ | じゃがいも 皮むき カット | 50 |
| | 玉ねぎ 皮むき | 40 |
| | 人参 | 10 |
| | セロリ | 5 |
| | 冷)むき枝豆 | 5 |
| | レト)トマト水煮 ダイス | 5 |
| | 冷)おろしにんにく | 0.5 |
| | サラダ油 | 1 |
| | 小麦粉 | 5.5 |
| | サラダ油 | 4.5 |
| | カレー粉 | 1 |
| | レト)がらスープ | 3 |
| | ウスターソース | 3 |
| | 赤ぶどう酒 | 2 |
| | トマトケチャップ(1kg/3kg) | 2 |
| | とんかつソース | 1 |
| | 濃口醤油 | 1 |
| | チャツネ 450g | 1 |
| | 食塩 | 0.8 |
| | こしょう | 0.04 |
| 262 | チキンコンソメ 乳・卵抜き | 0.5 |
| | 湯 | 90 |
| | かぼちゃ カット | 35 |
| | レト)ホールコーン | 5 |
| 48 | (個)マヨネーズ 卵抜き | 8 |

F 10日(火)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|---------------------------------|-------------------|--------------|
| ご は ん | 80 精白米(自校) | 80 |
| | 206 牛乳 | 206 |
| 牛 乳 | 豚肉赤身スライス | 35 |
| | 清酒 | 1 |
| 豚 肉 の 梅 み そ 煮 | 玉ねぎ 皮むき | 30 |
| | 洗いごぼう | 10 |
| ひ じ き の 和 え 物 | 人参 | 10 |
| | たけのこ水煮 ホール | 10 |
| | 中ねぎ | 3 |
| | サラダ油 | 2 |
| | ねり梅 | 7 |
| | 砂糖(上白糖) | 2.5 |
| | 赤みそ | 2 |
| | 濃口醤油 | 1.3 |
| | 湯 | 8 |
| | レト)まぐろ油漬 | 10 |
| | キャベツ | 20 |
| | レト)芽ひじき | 10 |
| | 人参 | 7 |
| | レト)ホールコーン | 3 |
| 60 | (個)和風ドレッシング 乳・卵抜き | 10 |

F 11日(水)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|---|---------------|--------------|
| キ ム チ ご は ん | 精白米(自校) | 80 |
| | 豚肉赤身スライス | 15 |
| 牛 乳 | おろし生姜 | 0.8 |
| | うすくち濃口醤油 | 1.2 |
| 根 菜 サ ラ ダ | 砂糖(上白糖) | 0.8 |
| | 白菜キムチ ごはん用 | 20 |
| レ タ ス と た ま ご の ス ー プ | 人参 | 5 |
| | 冷)むき枝豆 | 3 |
| 黒 ご ま プ リ ン | ごま油 | 2.5 |
| | うすくち濃口醤油 | 2.7 |
| | 食塩 | 0.6 |
| | チキンコンソメ 乳・卵抜き | 0.3 |
| | 牛乳 | 206 |
| | ごぼうサラダ | 25 |
| | れんこん イチョウ | 20 |
| | 人参 | 5 |
| | 冷)ベーコンスライス | 5 |
| | 鶏卵 | 20 |
| | 玉ねぎ 皮むき | 20 |
| | レタス | 15 |
| | レト)ホールコーン | 10 |
| | 中ねぎ | 3 |
| | レト)がらスープ | 3 |
| | 食塩 | 0.6 |
| | こしょう | 0.03 |
| | チキンコンソメ 乳・卵抜き | 0.5 |
| | 濃口醤油 | 0.5 |
| | でんぷん | 0.5 |
| 178 | 湯 | 100 |
| | (個)ごまプリン | 30 |

F 12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 |
| | 206 牛乳 | 206 |
| 牛 乳 | 豚肉赤身スライス | 20 |
| | 清酒 | 1 |
| 高 野 豆 腐 の 煮 も の | 乾)高野豆腐 サイコロ | 13 |
| | 玉ねぎ 皮むき | 30 |
| ゆ か り あ え | 人参 | 8 |
| | 冷)むき枝豆 | 4 |
| あ さ り の 佃 煮 | 乾)干しいたけ スライス | 1 |
| | 濃口醤油 | 3.4 |
| | 砂糖(三温糖) | 2.1 |
| | 食塩 | 0.36 |
| | 乾)だし削り節 鯖抜き | 1.5 |
| | 湯 | 65 |
| | ほうれん草 | 15 |
| | 太もやし | 30 |
| | 人参 | 5 |
| | 濃口醤油 和え物用 | 1 |
| | 赤じそ粉 | 0.7 |
| 8 | (個)あさり佃煮 | 8 |

F 13日(金)

| 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 |
| | 206 牛乳 | 206 |
| 牛 乳 | 鶏肉 胸 皮なし カット | 15 |
| | 鶏肉 もも 皮なし カット | 10 |
| ク リ ー ム シ ン チ ュ ー | レト)白花豆ペースト | 10 |
| | 玉ねぎ 皮むき | 40 |
| 野 菜 サ ラ ダ | じゃがいも 皮むき カット | 30 |
| | 人参 | 10 |
| は っ さ く | レト)マッシュルーム | 5 |
| | パセリ | 1 |
| | サラダ油 | 1 |
| | 小麦粉 | 3 |
| | バター | 1 |
| | サラダ油 | 1.5 |
| | レト)がらスープ | 3 |
| | 食塩 | 0.8 |
| | こしょう | 0.08 |
| | チキンコンソメ 乳・卵抜き | 0.6 |
| | 調理用牛乳 | 25 |
| | 生クリーム | 3 |
| | ローリエ | 0.1 |
| | ピザ用チーズ | 3 |
| 223 | 湯 | 60 |
| | キャベツ | 25 |
| | きゅうり | 20 |
| | 人参 | 5 |
| | レト)ホールコーン | 5 |
| 61 | イタリアンドレッシング 乳・卵抜き | 5.5 |
| 50 | (個)はっさく カット(1/4) | 50 |

Fブロック4月

F 16日(月)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|---|--------------|--------------|
| セル フ ハ ン バ ー ガ ー (<small>コッ ペ パ ン</small>) 牛 乳 ミ ネ ス ト ロ ー ネ | 60 コッペパン(丸型) | 60 |
| | 206 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 |
| | 冷)ベーコンスライス | 7 |
| | 玉ねぎ 皮むき | 20 |
| | レト)トマト水煮 ダイス | 20 |
| | 人参 | 5 |
| | レト)マッシュルーム | 5 |
| | 乾)マカロニ(英字) | 4 |
| | セロリ | 2 |
| | パセリ | 0.5 |
| | 冷)おろしにんにく | 0.1 |
| | サラダ油 | 0.5 |
| | レト)がらスープ | 3 |
| | 赤ぶどう酒 | 1 |
| | トマトパウダー | 0.6 |
| | 食塩 | 0.5 |
| こしょう | 0.03 | |
| チキンコンソメ 乳・卵抜き | 0.4 | |
| 砂糖(上白糖) | 0.1 | |
| ローリエ | 0.1 | |
| 180 湯 | 110 | |
| (個)トマトケチャップ | 小 8 | |
| 8 (個)ケチャップ&マスタード | 中 8 | |
| 20 (個)スライスチーズ | 中のみ20 | |

F 17日(火)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|--|-------------------|--------------|
| た け の こ ご は ん 牛 乳 煮 び た し 豆 腐 の み そ 汁 桜 も ち | 精白米(自校) | 80 |
| | 鶏肉 胸 皮なし カット | 9 |
| | 鶏肉 もも 皮なし カット | 6 |
| | 清酒 | 1 |
| | 油揚げ | 3 |
| | 新たけのこ水煮 カット(ごはん用) | 20 |
| | 人参 | 3 |
| | 冷)むき枝豆 | 3 |
| | 淡口醤油 | 2.5 |
| | 清酒 | 2 |
| | みりん | 1 |
| | 食塩 | 0.7 |
| | 乾)だし昆布 | 0.5 |
| | 206 牛乳 | 206 |
| | てんぷら | 15 |
| | 小松菜 | 30 |
| | 太もやし | 30 |
| | 濃口醤油 | 2 |
| | みりん | 1 |
| | だし汁 | 15 |
| 冷)豆腐 カット | 30 | |
| 玉ねぎ 皮むき | 20 | |
| 人参 | 7 | |
| 乾)干しわかめ カット | 0.5 | |
| 中ねぎ | 3 | |
| 中みそ | 7 | |
| 甘みそ | 5 | |
| 乾)だし煮干し | 3 | |
| 176 湯 | 100 | |
| 45 (個)桜もち | 45 | |

F 18日(水)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|---|---------------|--------------|
| 親 子 ど ん ぶ り (<small>麦 ご は ん</small>) 牛 乳 親 子 ど ん ぶ り と び う お の フ ラ イ チ ー ズ | 精白米(委託) | 70 |
| | 米粒麦 委託 | 10 |
| | 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 |
| | 鶏卵 | 25 |
| | 玉ねぎ 皮むき | 50 |
| | 人参 | 10 |
| | 中ねぎ | 3 |
| | 乾)干しいたけ スライス | 1 |
| | 濃口醤油 | 5.5 |
| | みりん | 3 |
| | 砂糖(上白糖) | 1.8 |
| | 清酒 | 1 |
| | 食塩 | 0.6 |
| | でんぷん | 0.5 |
| | 乾)だし削り節 鯖抜き | 1.5 |
| | 乾)だし昆布 | 1 |
| | 湯 | 60 |
| | なたね油 | 6 |
| (冷)トピウオのフライ | 50 | |
| 15 (個)型抜きチーズ | 15 | |

F 19日(木)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|---|--------------------|--------------|
| コ ッ ペ パ ン 牛 乳 ポ ト フ 切 り 干 し 大 根 の サ ラ ダ 黒 豆 き な こ ク リ ー ム 清 見 オ レ ン ジ (<small>小 中 の み</small>) | 60 コッペパン | 60 |
| | 206 牛乳 | 206 |
| | ミニウインナー 乳・卵抜き | 25 |
| | じゃがいも 皮むき カット | 35 |
| | 玉ねぎ 皮むき | 20 |
| | キャベツ | 20 |
| | 人参 | 10 |
| | パセリ | 0.5 |
| | レト)がらスープ | 3 |
| | 食塩 | 0.5 |
| | こしょう | 0.03 |
| | チキンコンソメ 乳・卵抜き | 0.6 |
| | ローリエ | 0.1 |
| | 195 湯 | 80 |
| | きゅうり | 10 |
| | レト)ホールコーン | 10 |
| | 人参 | 10 |
| | 切干し大根 | 5 |
| | 41 種々鶏ドレッシング 乳・卵抜き | 5.5 |
| | 10 (個)黒豆きなこクリーム | 10 |
| 50 (個)清見オレンジ カット(1/4) | 50 | |

F 20日(金)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|---|-------------------|--------------|
| 赤 飯 牛 乳 鮭 の こ ま み そ ノ ー ス か け ミ ニ ト マ ト 若 竹 汁 い ち ご ゼ リ ー | 精白米(自校) | 70 |
| | もち米 | 12 |
| | 炊き込み赤飯のもと | 17 |
| | 乾)炒り白ごま(500g) | 0.7 |
| | 100 サラダ油 | 0.2 |
| | 206 牛乳 | 206 |
| | 冷)鮭カット(2cm) | 45 |
| | でんぷん | 4 |
| | 米粉 | 1 |
| | ガーリックパウダー | 0.04 |
| | なたね油 | 6 |
| | 白ごまペースト | 0.3 |
| | 冷)おろしにんにく | 0.2 |
| | おろし生姜 | 0.2 |
| | 中みそ | 4.5 |
| | トマトケチャップ(1kg/3kg) | 3 |
| | 砂糖(三温糖) | 2 |
| | 78 湯 | 12 |
| | 30 ミニトマト | 30 |
| | 30 ミニトマト | 30 |
| 型抜きかまぼこ(桜) | 12 | |
| 玉ねぎ 皮むき | 25 | |
| 新たけのこ水煮 カット | 15 | |
| えのきたけ カット | 7 | |
| 中ねぎ | 3 | |
| 乾)干しわかめ カット | 0.8 | |
| 清酒 | 1 | |
| 濃口醤油 | 1 | |
| 食塩 | 0.6 | |
| 乾)だし削り節 鯖抜き | 3 | |
| 乾)だし昆布 | 1 | |
| 179 湯 | 110 | |
| 40 (個)いちごゼリー | 40 | |

Fブロック4月

F 23日(月)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|----------------------------------|-----------------|--------------|
| 黒糖パン ⁶⁹ | 黒糖パン | 60 |
| | パン用 黒砂糖 | 9 |
| パン ²⁰⁶ | 牛乳 | 206 |
| | 牛乳 | 206 |
| 牛乳 | ミニウインナー 乳・卵抜き | 20 |
| | 冷)白いんげん豆 | 15 |
| ウインナーと野菜のスー プ煮 ²⁰⁷ | 玉ねぎ 皮むき | 35 |
| | 人参 | 15 |
| もやしサ ラダ ⁵⁶ | 中ねぎ | 3 |
| | 乾)干しいたけスライス | 1.2 |
| | こんにゃく寒天 | 0.8 |
| | おろし生姜 | 0.7 |
| | レト)がらスープ | 3 |
| | 濃口醤油 | 2 |
| | チキンコンソメ 乳・卵抜き | 0.6 |
| | 食塩 | 0.3 |
| | こしょう | 0.03 |
| | ごま油 | 0.1 |
| | 湯 | 110 |
| | 太もやし | 25 |
| | きゅうり | 20 |
| | 人参 | 5 |
| | 種々鶏ドレッシング 乳・卵抜き | 5.5 |

F 24日(火)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|-----------------------------|--------------|--------------|
| 鮭菜めし ⁸⁴ | 精白米(自校) | 80 |
| | 鮭菜めしの素 250g | 4 |
| 牛乳 ²⁰⁶ | 牛乳 | 206 |
| | 牛乳 | 206 |
| 牛乳 | 牛肉スライス | 20 |
| | 冷)ひろうす ミニ | 30 |
| がんもどきとひじきの煮物 ¹³³ | 乾)ひじき | 2.5 |
| | 洗いごぼう | 20 |
| 香りあえ | つきこんにゃく(ハーフ) | 15 |
| | 人参 | 10 |
| ヨーグルト ⁷⁰ | 冷)むき枝豆 | 7 |
| | サラダ油 | 1 |
| | 濃口醤油 | 4.5 |
| | 砂糖(三温糖) | 2.2 |
| | みりん | 0.5 |
| | 湯 | 20 |
| | 太もやし | 30 |
| | ほうれん草 | 15 |
| | 人参 | 5 |
| | 濃口醤油 和え物用 | 2 |
| | ゆず酢 | 1.5 |
| | 砂糖(上白糖) | 1 |
| | 乾)炒り白ごま 500g | 1.2 |
| | (個)ヨーグルト | 70 |

F 25日(水)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|----------------------------|-----------|--------------|
| ごはん ⁸⁰ | 精白米(委託・白) | 80 |
| | 牛乳 | 206 |
| 牛乳 | (冷)さわら | 小 50 |
| | (冷)さわら | 中 70 |
| さわらの塩焼き ⁵⁰ | 食塩 | 0.3 |
| | レト)まぐろ油漬 | 12 |
| ツナとにんじんの和え物 ¹⁹⁰ | 人参 | 25 |
| | 冷)さやいんげん | 17 |
| すいとん汁 ¹⁰ | すだち酢 | 1.5 |
| | 濃口醤油 和え物用 | 2 |
| | 砂糖(上白糖) | 1.4 |
| | 冷)すいとん | 25 |
| | 油揚げ | 5 |
| | 玉ねぎ 皮むき | 25 |
| | しいたけスライス | 7 |
| | 中ねぎ | 3 |
| | 中みそ | 7 |
| | 甘みそ | 5 |
| | 乾)だし煮干し | 3 |
| | 湯 | 110 |
| | (個)ひじきのり | 10 |

F 26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 | 豚肉並スライス | 20 |
| | 赤ぶどう酒 | 2 |
| ポー ク ビー ンズ | 冷)白いんげん豆 | 30 |
| | じゃがいも 皮むき カット | 40 |
| 花 野 菜 サ ラ ダ | 玉ねぎ 皮むき | 40 |
| | 人参 | 10 |
| 207 | レト)トマト水煮 ダイス | 10 |
| | 冷)むき枝豆 | 7 |
| | パセリ | 0.5 |
| | サラダ油 | 1 |
| | トマトケチャップ(1kg/3kg) | 3 |
| | 砂糖(上白糖) | 1.2 |
| | ウスターソース | 0.7 |
| | チキンコンソメ 乳・卵抜き | 0.6 |
| | 食塩 | 0.5 |
| | こしょう | 0.05 |
| | 湯 | 40 |
| 51 | 冷)ブロッコリー | 25 |
| | 冷)カリフラワー | 15 |
| | レト)ホールコーン | 5 |
| | すりおろしオニオンドレッシング 乳・卵抜き | 6 |

F 27日(金)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|---|-----------------|--------------|
| ごはん ⁸⁰ | 精白米(委託・白) | 80 |
| | 牛乳 | 206 |
| 牛乳 | 牛赤肉ミンチ | 10 |
| | 豚肉赤身ミンチ | 15 |
| じゃがいものそばろ煮 ¹⁹² | 清酒 | 1 |
| | じゃがいも 皮むき カット | 70 |
| ブ ロ ッ コ リ ー の ご ま あ え | 玉ねぎ 皮むき | 40 |
| | つきこんにゃく(ハーフ) | 20 |
| 8 | 人参 | 15 |
| | 冷)むき枝豆 | 5 |
| | サラダ油 | 1 |
| | 濃口醤油 | 3.5 |
| | 砂糖(中双糖) | 2.3 |
| | 清酒 | 1 |
| | でんぷん | 0.5 |
| | 食塩 | 0.1 |
| | 湯 | 8 |
| | 冷)ブロッコリー | 40 |
| | 濃口醤油 和え物用 | 2.5 |
| | ボン酢 | 1.5 |
| | 乾)炒り白ごま 500g | 1 |
| | (個)いかなご(こうご)の佃煮 | 8 |