

A 1日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル フ お に ぎ り	精白米(自校)	90
	食塩	0.8
206	牛乳	206
	(個)焼きのり(1枚)	2
2	レト)まぐろ油漬け	25
	(個)マヨネーズ 卵抜き	8
牛 乳	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
高 野 豆 腐 の う ま 煮	清酒	1
	乾)高野豆腐 サイコロ	12
	玉ねぎ	30
	人参	7
	冷)さやいんげん	7
	乾)干しいたけ スライス	1
	濃口醤油	3.4
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.36
	乾)だし削り節 鯖抜き	1.5
若 竹 汁	湯	65
	型抜きかまぼこ(兜)	7
柏 餅	玉ねぎ	20
	新たけのこ水煮 ホール	15
	中ねぎ	3
	乾)干しわかめ カット	0.5
	濃口醤油	1
	清酒	1
	食塩	0.6
	乾)だし削り節 鯖抜き	4
	湯	130
	30	(冷)柏餅

A 2日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
山 菜	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
こ は ん	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12	
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8	
(麦 入 り)	清酒	1	
	油揚げ	5	
	レト)山菜ミックス	15	
	人参	5	
	サラダ油	1	
	濃口醤油	3	
	砂糖(上白糖)	1	
	食塩	0.8	
	牛 乳	牛乳	206
	豚 肉 と ご ぼ う の 煮 物	豚肉赤身 スライス	30
波型こんにやく		35	
洗いごぼう		35	
人参		15	
冷)さやいんげん		7	
サラダ油		1	
濃口醤油		5	
みりん		2	
砂糖(中双糖)		2	
清酒		1.5	
野 菜 の ポ ン 酢 あ え	でんぷん	0.5	
	乾)だし煮干し	1	
	水	8	
	小松菜	25	
	もやし	35	
	人参	5	
	濃口醤油	2.5	
	ポン酢	1.5	
	70	乾)花かつお	1

A 14日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ガ ー リ ッ ク ピ ラ フ (麦 入 り) 牛 乳	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	白ぶどう酒	1
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ カット	8
	冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.8
	サラダ油	1.4
	有塩バター	0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.9
こしょう	0.04	
148 ご ぼ う サ ラ ダ 206 卵 ス ー プ 60	牛乳	206
	洗いごぼう	25
	きゅうり	15
	人参	5
	缶)ホールコーン	5
	缶)糖煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10
	冷)豆腐 カット	20
	鶏卵	20
	玉ねぎ	25
	人参	5
	チンゲンサイ	5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	4
	濃口醤油	0.5
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
でんぷん	0.2	
ごま油	0.1	
湯	120	

A 15日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小 型 コ ッ ペ バ ン 206 (袋 入 り) 牛 乳	(個)コッペパン 袋入り	小1 30
	(個)コッペパン 袋入り	小2-6 40
	(個)コッペパン 袋入り	中 50
	牛乳	206
	乾)スパゲティ ハーフ	35
	ゆで塩	1.3
	牛肉ミンチ	15
	豚肉ミンチ	15
	玉ねぎ	40
	人参	15
	ピーマン	6
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
	トマトピューレ	13
トマトケチャップ(1kg/3kg)	7	
赤ぶどう酒	4	
粉チーズ	2.5	
ウスターソース	1.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食塩	0.2	
こしょう	0.05	
158 イ タ リ ア ン サ ラ ダ 68 小 夏 み か ん	キャベツ	35
	冷)ブロッコリー	15
	缶)ホールコーン	5
	赤ピーマン	3
	(個)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10
	小夏	20

A 16日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん 206 牛 乳	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	冷)メルルーサ カット(2cm)	55
	食塩	0.8
	こしょう	0.05
	でんぷん	4
	豚肉ミンチ	3
	米粉	4
	なたね油	5
	人参	5
	玉ねぎ	15
	サラダ油	0.5
	食酢	3.5
砂糖(上白糖)	3.5	
濃口醤油	1.2	
でんぷん	0.3	
湯	4	
101 そ ら 豆 の 塩 ゆ で 根 菜 汁 21 ひ じ き の り	冷)そらまめ	20
	ゆで塩	0.7
	さつまいも 角切り	40
	大根	15
	洗いごぼう	10
	人参	10
	つきこんにやく	7
	中ねぎ	5
	麦みそ	11
	乾)だし煮干し	4
	湯	110
	(個)ひじきのり	10

A 17日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん 206 牛 乳	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	牛乳	206
	豚肉 スライス	45
	生姜	1
	濃口醤油	1
	キャベツ	25
	玉ねぎ	20
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	赤みそ	5
	砂糖(上白糖)	2.5
	清酒	2
	濃口醤油	1
豆腐	20	
油揚げ	7	
つきこんにやく	10	
洗いごぼう	10	
人参	7	
中ねぎ	5	
濃口醤油	2	
食塩	0.7	
乾)だし削り節 鯖抜き	4	
乾)だし昆布	1	
水	130	
3	(個)野菜ふりかけ	2

A 18日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セ ル フ ド ッ グ (コ ッ ペ バ ン) 43 牛 乳	コッペパン	60
	牛乳	206
	皮付き粗挽きウインナー	小 30
	皮付き粗挽きウインナー	中 40
	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
	冷)あさりむき身	30
	白ぶどう酒	1
	冷)ベーコンスライス	5
	レト)大豆ペースト	15
	じゃがいも	30
	玉ねぎ	30
人参	5	
パセリ	0.5	
サラダ油	0.5	
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	0.03	
調理用牛乳	35	
コーンスターチ	1	
湯	75	

A 21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)	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	15
	中ねぎ	5
	しいたけスライス	4
	濃口醤油	5
	みりん	3
	砂糖(上白糖)	2
	食塩	0.5
	でんぷん	0.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	2
湯	60	
かんぴょう の あえもの	牛乳	206
	きゅうり	15
	人参	5
	乾)かんぴょう	5
	乾)刻み昆布	0.5
	(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10
	冷)大豆水煮	20
	でんぷん	1
	なたね油	2
	きな粉 青大豆	2
煎茶 粉末	0.1	
砂糖(三温糖)	2	
食塩	0.01	
みかん ジュース (中のみ)	(個)みかんジュース	125

A 22日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆ごはん (発芽玄米入り)	精白米(自校)	65
	発芽玄米	15
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	冷)大豆水煮	15
	油揚げ	3
	人参	8
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	清酒	2
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.8
	牛乳	138
	乾)牛乳	206
茎わかめ の きんぴら	てんぷら	8
	乾)茎わかめ カット	1.5
	新たけのこ水煮 ホール	15
	洗いごぼう	10
	つきこんにやく	10
	人参	7
	乾)炒り白ごま	1
	ごま油	0.5
	濃口醤油	3.2
	砂糖(中双糖)	1.6
	みりん	1
	だし汁	5
	油揚げ	5
	玉ねぎ	10
	大根	20
えのきたけ	10	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
乾)だし煮干し	4	
湯	120	

A 23日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん (牛乳 焼き豆腐 のみそそぼろ煮 香りあえ)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉ミンチ	15
	焼き豆腐	85
	玉ねぎ	30
	人参	10
	チンゲンサイ	10
	中ねぎ	3
	乾)干しいたけ スライス	1
	生姜	0.5
	にんにく	0.1
	ごま油	1
	赤みそ	6.5
	砂糖(三温糖)	3
清酒	2	
濃口醤油	2	
一味とうがらし	0.02	
でんぷん	1	
水	20	
小松菜	小松菜	20
	キャベツ	35
	人参	7
	乾)炒り白ごま	1
	(個)ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	10

A 24日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ジャンバラヤ (麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)むきえび	15
	白ぶどう酒	1
	粗挽きウインナー カット	10
	玉ねぎ	25
	レト)トマト水煮 ダイス	14
	人参	7
	セロリ	5
	冷)グリーンピース	5
	有塩バター	1
	サラダ油	1
	白ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.8
こしょう	0.03	
一味とうがらし	0.01	
わかめ スープ	牛乳	206
	冷)ブロッコリー	25
	きゅうり	20
	缶)ホールコーン	5
	レト)ミックスビーンズ	5
	(個)焼酎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10
	玉ねぎ	25
	人参	7
	中ねぎ	3
	乾)干しわかめ カット	0.8
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	3	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
濃口醤油	0.8	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
ごま油	0.2	
湯	140	
もも ゼリー	冷)ももゼリー	40

A 25日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
全粒粉パン	全粒粉パン	60
	牛乳	206
	冷)さごし	小1-2 35
	冷)さごし	小3-6 50
	冷)さごし	中 70
	清酒	2
	食塩	0.2
	でんぷん	5
	なたね油	4
	冷)レモン果汁	4
	砂糖(上白糖)	4
	濃口醤油	3
	みりん	1
	でんぷん	0.3
	切り干し 大根の サラダ	きゅうり
乾)切干し大根		5
人参		5
缶)ホールコーン		5
乾)刻み昆布		0.5
(個)焼酎ごまドレッシング 乳・卵抜き		10
冷)ベーコンスライス		5
玉ねぎ		20
じゃがいも		20
人参		7
セロリ	5	
パセリ	0.5	
サラダ油	0.5	
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	0.3	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.2	
湯	120	
(個)ヨーグルト	(個)ヨーグルト	80

A 28日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ハヤシライス (麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉 スライス	20
	じゃがいも	45
	玉ねぎ	45
	人参	10
	エリンギ	6
	冷)グリーンピース	6
	にんにく	0.3
	サラダ油	1
	小麦粉	5
	サラダ油	2
	有塩バター	3
野菜サラダ	トマトピューレ	10
	レト)トマト水煮 ダイス	10
	レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	2
	ウスターソース	2
	食塩	1
	こしょう	0.07
	砂糖(上白糖)	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	からし粉	0.15
ローリエ	0.1	
ピザ用チーズ	ピザ用チーズ	1
	湯	80
	牛乳	206
	キャベツ	20
	冷)ブロッコリー	20
	きゅうり	10
	人参	5
	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	8
	小煮干し	4
	(個)みかんジュース	125

A 29日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン (袋入り)	(個)コッペパン 袋入り	小1 40
	(個)コッペパン 袋入り	小2 50
	(個)コッペパン 袋入り	小3・4 60
	(個)コッペパン 袋入り	小5-中 70
	牛乳	206
	豚肉 スライス	25
	冷)ベーコンスライス	5
	冷)大豆水煮	30
	じゃがいも	45
	玉ねぎ	40
	人参	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
有塩バター	有塩バター	0.5
	トマトピューレ	6
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	3
	砂糖(上白糖)	1.2
	赤ぶどう酒	1
	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
キャベツ	キャベツ	35
	きゅうり	15
	缶)夏みかん	20
	(個)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	10
	(個)型抜きチーズ	15

A 30日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華風 たきこみ おこわ	精白米(自校)	70
	もち米	10
	焼き豚 角切り	20
	新たけのこ水煮 ホール	10
	人参	5
	冷)むぎ枝豆	5
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	1
	サラダ油	1
	ごま油	1
	濃口醤油	4
	清酒	4
	砂糖(上白糖)	0.8
食塩	食塩	0.6
	牛乳	206
	アスパラガス	20
	きゅうり	25
	缶)ホールコーン	5
	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10
	冷)ベーコンスライス	5
	レト)うずら卵	25
	玉ねぎ	15
	チンゲンサイ	8
人参	5	
乾)はるさめ	5	
乾)干しいたけ スライス	0.8	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	3	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
ごま油	0.3	
湯	120	
(個)ミックスナッツ	15	

A 31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)いわし開きでん粉付	小 40
	(冷)いわし開きでん粉付	中 50
	なたね油	4
	生姜	1.2
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	3
	みりん	1.8
	清酒	1.8
	でんぷん	0.2
	湯	3
冷)ブロッコリー	冷)ブロッコリー	20
	キャベツ	20
	乾)炒り白ごま	1
	(個)だし醤油	5
	豆腐	20
	玉ねぎ	20
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	0.7
	麩	0.5
	清酒	1
食塩	0.7	
濃口醤油	0.5	
乾)だし昆布	0.5	
乾)だし削り節 鯖抜き	3	
水	120	