

## 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	
牛 乳	レト)まぐろ油漬け	25	
	(個)マヨネーズ 卵抜き	8	
高 野 豆 腐 の う ま 煮	鶏肉 胸 皮なし カット	12	
	鶏肉 もも 皮なし カット	8	
	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	
	湯	65	
	若 竹 汁	型抜きかまぼこ(兜)	7
		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	
柏 餅		(冷)柏餅	30

## 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	
でんぷん		0.5	
乾)だし煮干し		1	
水		8	
野 菜 の ポ ン 酢 あ え		小松菜	25
	もやし	35	
	人参	5	
	濃口醤油	2.5	
	ポン酢	1.5	
	乾)花かつお	1	

A 7日(月)

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)さばの煮付け	小 50
	(冷)さばの煮付け	中 70
	キャベツ	30
	スナップえんどう	10
	人参	5
	缶)ホールコーン	5
	濃口醤油	2.5
さば の煮付け	食酢	2
	ごま油	1
	砂糖(上白糖)	1
	乾)炒り白ごま	1
	豆腐	30
	油揚げ	5
	玉ねぎ	30
	中ねぎ	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
スナッ プえん どうの ごまド レッシ ングあ え	乾)だし煮干し	4
	湯	120
豆腐 のみそ 汁		

A 8日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
みそ ラー メン	(個)中華そば	小1-3 150
	(個)中華そば	小4-6 200
	(個)中華そば	中 200
	豚肉 スライス	20
	清酒	1
	濃口醤油	0.8
	キャベツ	30
	もやし	15
	人参	10
	新たけのこ水煮 ホール	10
牛乳	中ねぎ	5
	にんにく	0.7
	ごま油	1
	レト)がらスープ	3
	赤みそ	10
	清酒	1.5
	砂糖(上白糖)	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.8
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
さつ まいも としい りこの はちみ つあえ	豆板醤	0.1
	でんぷん	0.8
	湯	150
	牛乳	206
	さつまいも 角切り	50
	なたね油	4
	かえり	3
	はちみつ百花	4
	砂糖(三温糖)	1
ミニ トマト	食酢	0.6
	濃口醤油	0.5
	湯	1

A 9日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
えん どう ごは ん	精白米(自校)	80
	むきえんどう	10
	清酒	1.5
	食塩	0.8
	乾)だし昆布	1
牛乳	牛乳	206
が んも どぎ とひ じき のう ま煮	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	冷)ひろうすミニ	20
	つきこんにやく	25
	洗いごぼう	15
	人参	10
	冷)さやいんげん	8
	乾)ひじき	3
	サラダ油	1
	砂糖(三温糖)	5
新 たま ねぎ のみ そ汁	濃口醤油	4.5
	みりん	0.5
	だし汁	20
	玉ねぎ	35
	しめじ	7
	人参	5
	中ねぎ	3
	中みそ	7
甘みそ	6	
抹茶 プリ ン	乾)だし煮干し	4
	水	120
	(冷)抹茶プリン	40

A 10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(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
八 宝菜	豚肉 スライス	20
	生姜	1
	清酒	0.5
	濃口醤油	1
	レト)うずら卵	20
	冷)いか 短冊(1×4cm)	20
	キャベツ	40
	玉ねぎ	30
	新たけのこ水煮 ホール	20
	人参	10
中 華サ ラダ	しいたけスライス	5
	サラダ油	2
	濃口醤油	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	でんぷん	1
	湯	8
あ さ り の 佃 煮	乾)はるさめ	5
	もやし	20
	きゅうり	15
	人参	10
	乾)炒り白ごま	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
肉 団子 のス ープ	レト)あさりの佃煮	10

A 11日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
き な こ っ 茶 揚 げ パ ン	コッペパン	60
	なたね油	4
	砂糖(三温糖)	5
	きな粉 青大豆	4
	煎茶 粉末	0.4
	紙ナフキン	1
牛乳	牛乳	206
冷 肉 団 子	冷)肉団子	30
	玉ねぎ	35
	新たけのこ水煮 ホール	15
	人参	8
	チンゲンサイ	15
	しいたけスライス	4
	乾)はるさめ	3
	生姜	0.5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
濃 口 醤 油	濃口醤油	2
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	湯	120
海 藻 サ ラ ダ	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)炒り白ごま	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

## A 14日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ガーリッククピラフ(麦入り)	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	
牛乳 ごぼうサラダ 卵スー 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 パン 206	(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	
牛乳 スパゲ ティミ ミート ソー ス 158	牛乳	206
	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
	小夏みかん	20

## A 16日(水)

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	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	
冷)そらまめ	20	
ゆで塩	0.7	
根菜汁	21	
ひじきのり	10	
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	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	
(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 30	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
牛乳	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
	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	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
	(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
牛乳	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.8
	牛乳	206
	てんぷら	8
	乾)荳わかめ 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	
荳わかめ のきんぴら 春大根 のみそ汁	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	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
焼き豆腐 のみそ そば煮 香り あえ	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
牛乳	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
	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)焼酎ドレッシング 乳・卵抜き	10	
ももゼリー	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	
(冷)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
牛乳	砂糖(上白糖)	4
	濃口醤油	3
	みりん	1
	でんぷん	0.3
	きゅうり	10
	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)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
切り干し大根 のサラダ	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
コンソメ スープ	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	濃口醤油	0.2
	湯	120
	(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
	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	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	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	
ローリエ	0.05	
湯	40	
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	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	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	