

C 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
牛 乳	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
若 竹 汁	食塩	0.36
	乾)だし削り節 鯖抜き	1.5
柏 餅 (小・ 中 のみ)	湯	65
	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	湯	130
	(冷)柏餅	30

C 2日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キ ム チ ご は ん (麦 入 り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	豚肉 スライス	15
	生姜	0.8
	濃口醤油	1.2
	砂糖(上白糖)	0.8
	白菜キムチ ごはん用	20
	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	ごま油	2
牛 乳	清酒	2
	濃口醤油	1.5
ナ ム ル	食塩	0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
牛 乳	牛乳	206
わ か め ス ー プ	もやし	40
	きゅうり	15
	人参	5
	乾)炒り白ごま	2
	にんにく	0.1
	食酢	2
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1.3
	ごま油	1
	一味とうがらし	0.01
小 魚 入 り ア ー モ ン ド (小・ 中 のみ)	レト)うずら卵	20
	玉ねぎ	20
	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	0.7
	こしょう	0.03
湯	ごま油	0.2
	湯	140
8 (個)小魚入りアーモンド		
		8

C 7日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペ パン  牛乳 シヤ ー レ ン 豆 腐  春 雨 サ ラ ダ  プ ル ー ン (小・中 のみ)	60 コッペパン	60
	206 牛乳	206
	ポンスハム 短冊 乳・卵抜き	5
	冷)むきえび	30
	生姜	0.3
	清酒	1
	豆腐	85
	たけのこ水煮(ホール)	10
	チンゲンサイ	10
	人参	7
	中ねぎ	5
	生姜	0.4
	サラダ油	1
	ごま油	1
	レト)がらスープ	3
	清酒	1
	でんぶん	2.5
	食塩	0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	213 湯	50
もやし	25	
きゅうり	15	
人参	7	
乾)はるさめ	5	
濃口醤油	2	
食酢	2	
砂糖(上白糖)	1.6	
ごま油	1	
からし粉	0.06	
59 食塩	0.1	
(袋)プルーン(1個)	小 7	
7 (袋)プルーン(2個)	中 14	

C 8日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
山 菜 こ は ん (麦 入 り)  牛 乳  豚 肉 と ご ぼ う の 煮 物  野 菜 の ポ ン 酢 あ え	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
	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
	132 食塩	0.8
	206 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	
でんぶん	0.5	
乾)だし煮干し	1	
143 水	8	
小松菜	25	
もやし	35	
人参	5	
濃口醤油	2.5	
ボン酢	1.5	
70 乾)花かつお	1	

C 9日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 こ は ん  牛 乳  さ ば の 煮 付 け  ス ナ ッ プ え ん ど う の ご ま ド レ ッ シ ン グ あ え  豆 腐 の み そ 汁	精白米(委託)	70
	80 米粒麦 委託	10
	206 牛乳	206
	(冷)さばの煮付け	幼-小 50
	(冷)さばの煮付け	中 70
	キャベツ	30
	スナッペン	10
	人参	5
	缶)ホールコーン	5
	濃口醤油	2.5
	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
乾)だし煮干し	4	
207 湯	120	

C 10日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
み そ ラ ー メ ン  牛 乳  さ つ ま い も と い り こ の は ち み つ あ え  ミ ニ ト マ ト	(個)中華そば	幼-小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
	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
	ごしょう	0.03
豆板醤	0.1	
でんぶん	0.8	
437 湯	150	
206 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	
食酢	0.6	
濃口醤油	0.5	
64 湯	1	
30 ミニトマト	30	

C 11日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
え ん ど う こ は ん  牛 乳  が ん も ど き と ひ じ き の う ま 煮  新 た ま ね ぎ の み そ 汁  抹 茶 プ リ ン (小・中 のみ)	精白米(自校)	80
	むきえんどう	10
	清酒	1.5
	食塩	0.8
	93 乾)だし昆布	1
	206 牛乳	206
	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
	濃口醤油	4.5
	みりん	0.5
	132 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	
乾)だし煮干し	4	
187 水	120	
40 (冷)抹茶プリン	40	

C 14日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごは ん <sup>80</sup> 牛乳 <sup>206</sup> 八宝菜 中華サラダ あさりの佃煮(小・中のみ) <sup>180</sup>	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	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
	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	
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	
レト)あさりの佃煮	10	

C 15日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
き な こ っ 茶 揚 げ パン <sup>74</sup> パン <sup>206</sup> (コッ ペ パ ン) 牛乳 肉 団 子 の ス ー プ <sup>237</sup> 海 藻 サ ラ ダ	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	206
	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	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
	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	

C 16日(水)

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 <sup>148</sup> ご ぼ う サ ラ ダ <sup>206</sup> 卵 ス ー プ <sup>60</sup>	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	206
	洗いごぼう	25
	きゅうり	15
	人参	5
	缶)ホールコーン	5
	(個)焼煎ごぼうレンジング 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	

C 17日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小 型 コ ッ ペ パ ン <sup>40</sup> 牛乳 <sup>206</sup> ス バ ゲ テ イ ミ ー ト ソ ー ス <sup>158</sup> イ タ リ ア ン サ ラ ダ <sup>68</sup> 小 夏 み か ん (小 ・ 中 の み) <sup>20</sup>	コッペパン	40
	牛乳	206
	乾)スバゲティ 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
	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)イタリアンドレンジング 乳・卵抜き	10	
小夏	20	

C 18日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん <sup>80</sup> 牛乳 <sup>206</sup> 魚 の 甘 酢 あ ん か け <sup>101</sup> 根 菜 汁 <sup>21</sup> ひ じ き の り (小 ・ 中 の み) <sup>212</sup> 湯 <sup>10</sup>	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
	人参	3
	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
	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	

C 21日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごは ん  牛 乳  豚 肉 と 野 菜 の 炒 め 物  け ん ち ん 汁  ふ り か け (小・中のみ)	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
	人参	8
	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	

C 22日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セ ル フ ド ン グ (コ ッ ペ バ ン)	コッペパン	60
	牛乳	206
	皮付き粗挽きウインナー	幼-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	幼-小4 8
	(個)ケチャップマスタード	小5-中 8
	牛乳	
	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	

C 23日(水)

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
	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	
(個)みかんジュース	125	

C 24日(木)

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	206
	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	

C 25日(金)

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	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	

C 28日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ジャン バラヤ (麦入り) 牛乳 ピーンズ サラダ わかめ スープ もも ゼリー (小・中 のみ)	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
	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)糖煎ごまドレッシング 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	
(冷)ももゼリー	40	

C 29日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
全 粒 粉 パン 牛乳 さ ご し の レ モ ン ソ ー ス 切 り 干 し 大 根 の サ ラ ダ コ ン ソ メ ス ー プ ヨ ー グ ル ト (小・中 のみ)	全粒粉パン	60
	牛乳	206
	(冷)さごし 幼-小2	35
	(冷)さごし 小3-6	50
	(冷)さごし 中	70
	清酒	2
	食塩	0.2
	でんぶん	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
	でんぶん	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
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	80	

C 30日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ハ ヤ シ ラ イ ス (麦 こ は ん) 牛 乳 野 菜 サ ラ ダ 小 煮 干 し み か ん ジ ュ ー ス (小・中 のみ)	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	

C 31日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パ ン 牛 乳 ポ ー ク ビ ー ン ズ 夏 み か ん サ ラ ダ チ ー ズ (小・中 のみ)	コッペパン	60
	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
	こしょう	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	