

D 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	206	
牛 乳	(個)焼きのり(1枚)	2	
	レト)まぐろ油漬け	25	
高 野 豆 腐 の う ま 煮	(個)マヨネーズ 卵抜き	8	
	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	
	皮むき玉葱	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
		皮むき玉葱	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 (小 ・ 中 の み)	(冷)柏餅	30	

D 2日(水)

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
牛 乳	チルド)さごし 幼-小2	35
	チルド)さごし 小3-6	50
	チルド)さごし 中	70
	食塩	0.3
	清酒	2
	米粉	7
	なたね油	5
	油揚げ	5
	新たけのこ水煮 ホール	20
	レト)ふき水煮	10
た け の こ と ふ き の 土 佐 煮	人参	10
	濃口醤油	1
	砂糖(中双糖)	0.8
	みりん	0.7
	食塩	0.1
	乾)花かつお	0.5
	だし汁	20
	さつまいも 角切り	40
	洗いごぼう	7
	つきこんにやく	7
さ つ ま い も の み そ 汁	人参	5
	もやし	5
	中ねぎ	5
	麦みそ	11
	乾)だし煮干し	4
	水	110
	(個)梅干し	3
	梅干し (中 の み)	

D 7日(月)

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)むぎ枝豆	5
	ごま油	2
	清酒	2
	濃口醤油	1.5
	食塩	0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	牛乳	206
	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	
レト)うずら卵	20	
皮むき玉葱	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	
ごま油	0.2	
湯	140	
(個)小魚入りアーモンド	8	

D 8日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
60	コッペパン	60
206	牛乳	206
牛乳	ボンレスハム 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
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
食塩		0.1
(袋)ブルー(1個)	小	7
(袋)ブルー(2個)	中	14

D 9日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
山菜ごはん(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
油揚げ		5
レト)山菜ミックス		15
人参		5
サラダ油		1
清酒		1
濃口醤油		3
砂糖(上白糖)		1
食塩		0.8
牛乳		206
豚肉赤身 スライス		30
波型こんにやく		35
ごぼうカット(斜め)		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
水		8
小松菜		25
もやし		35
人参		5
濃口醤油		2.5
ボン酢		1.5
乾)花かつお		1

D 10日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
80	精白米(委託)	70
米粒麦 委託		10
206	牛乳	206
50	さばの煮付け	幼-小 50
冷)さばの煮付け		中 70
キャベツ		30
スナッブえんどう		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
湯		120
豆腐のみそ汁		

D 11日(金)

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	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
こしょう		0.03
豆板醤		0.1
でんぶん		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
食酢		0.6
濃口醤油		0.5
湯		1
ミニトマト		30

D 14日(月)

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
		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	
	つきこんじやく	25	
がんとどきとひじきのうま煮	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	
	だし汁	20	
	皮むき玉葱	35	
新たまねぎのみそ汁	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	
	水	120	
	(冷)抹茶プリン	40	
	抹茶プリン(小・中のみ)		

D 15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	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		
中華サラダ	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	
あさりの佃煮(小・中のみ)	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	

D 16日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
きなこっ	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	
	茶揚げパン(コッペパン)	牛乳	206
		冷)肉団子	30
	皮むき玉葱	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)がらすープ	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		
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	
肉団子のスープ			

D 17日(木)

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)	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
	皮むき玉葱	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
牛乳	白ぶどう酒	1
	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
冷)豆腐 カット	20	
ごぼうサラダ	鶏卵	20
	皮むき玉葱	25
	人参	5
	チンゲンサイ	5
	サラダ油	0.5
	レト)がらすープ	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	
卵スープ	ごま油	0.1
	湯	120

D 18日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
小型コッペパン	(個)コッペパン 袋入り	幼-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	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		
スパゲティミートソース	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	
イタリアンサラダ	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	
	小夏みかん	小夏	20

D 21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)メルルーサ カット(2cm)	55
魚 の 甘 酢 あ ん か け そ ら 豆 の 塩 ゆ で ¹⁰¹	食塩	0.8
	こしょう	0.05
	でんぷん	4
	米粉	3
	なたね油	5
	人参	5
	皮むき玉葱	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
根 菜 汁 ²¹	冷)そらまめ	20
	ゆで塩	0.7
ひ じ き の り (小・中 のみ) ²¹²	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

D 22日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごは ん ⁸⁰	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	豚肉 スライス	45
豚 肉 と 野 菜 の 炒 め 物 ¹¹⁷	生姜	1
	濃口醤油	1
	キャベツ	25
	皮むき玉葱	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	

D 23日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セ ル フ ド ン グ (コッ ペ パ ン) ⁶⁰	コッペパン	60
	牛乳	206
皮 付 き 粗 挽 き ウ イ ン ナ ー ³⁰	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
牛 乳 ⁴³	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
	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	

D 24日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
親 子 ど ん ぶ り (麦 ご は ん) ²⁸²	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛乳 ²⁰⁶	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	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	125	

D 25日(金)

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) ¹³⁸	精白米(自校)	65
	発芽玄米	15
冷)鶏肉 胸 皮なし カット	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	206	
茎 わ か め の き ん び ら ²⁰⁶	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 ¹⁸⁷	120	

D 28日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん 206 牛乳 焼き豆腐のみそそぼろ煮 香りあえ 190 73	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	

D 29日(火)

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) 181 40	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)むきえび	15
	粗挽きウインナー カット	10
	皮むき玉葱	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
	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)ミックスピーンズ	5
	(個)焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10
皮むき玉葱	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	

D 30日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
全粒粉パン 206 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) 70	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
	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	

D 31日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 野菜サラダ 小煮干し みかんジュース (小・中のみ) 65 4 125	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
	皮むき玉葱	45
	人参	10
	エリンギ カット	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	