

E 1日(火)

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
	牛肉スライス	20
が ん も ど き と ひ じ き の う ま 煮 ¹³⁷	レト)蒸大豆	18
	冷)ひろすミニ	20
か ぼ ち や の 和 え も の 柏 餅	つきこんにやく(ハーフ)	15
	洗いごぼう	15
	人参	10
	冷)さやいんげん	7
	乾)ひじき	2.8
	サラダ油	1
	濃口醤油	4.5
	砂糖(三温糖)	2.2
	みりん	0.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	1
か ぼ ち や の 和 え も の 柏 餅 ⁴⁸	湯	20
	かぼちゃ カット	35
か ぼ ち や の 和 え も の 柏 餅 ³⁰	レト)ホールコーン	5
	(個)マヨネーズ 卵抜き	8
か ぼ ち や の 和 え も の 柏 餅 ³⁰	(冷)柏餅	30

E 2日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カ レ ー ピ ラ フ	精白米(自校)	80
	鶏肉 胸 皮なし カット	9
牛 乳	鶏肉 もも 皮なし カット	6
	白ぶどう酒	1
野 菜 サ ラ ダ	皮むき玉葱	10
	人参	10
コ ン ソ メ ス ー プ	レト)マッシュルーム スライス	5
	冷)むき枝豆	5
黒 ご ま プ リ ン ⁵¹	おろしにんにく	0.2
	有塩バター	0.4
コ ン ソ メ ス ー プ ¹³⁰	サラダ油	0.5
	ウスターソース	0.4
コ ン ソ メ ス ー プ ²⁰⁶	食塩	1.1
	こしょう	0.03
コ ン ソ メ ス ー プ ²⁰⁶	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	カレー粉	0.7
黒 ご ま プ リ ン ⁵¹	牛乳	206
	キャベツ	25
黒 ご ま プ リ ン ⁵¹	きゅうり	15
	人参	5
黒 ご ま プ リ ン ⁵¹	イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	5.5
	冷)ベーコンスライス	5
黒 ご ま プ リ ン ⁵¹	じゃがいも 皮むき カット	30
	タピオカこんにやく ミックス	6
黒 ご ま プ リ ン ⁵¹	乾)マカロニ	3
	パセリ	0.8
黒 ご ま プ リ ン ⁵¹	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	0.5
黒 ご ま プ リ ン ⁵¹	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
黒 ご ま プ リ ン ⁵¹	こしょう	0.05
	ローリエ	0.1
黒 ご ま プ リ ン ⁵¹	湯 ¹⁶⁸	120
	(冷)ごまプリン ⁴⁰	40
黒 ご ま プ リ ン ⁵¹		
黒 ご ま プ リ ン ⁵¹		
黒 ご ま プ リ ン ⁵¹		
黒 ご ま プ リ ン ⁵¹		
黒 ご ま プ リ ン ⁵¹		
黒 ご ま プ リ ン ⁵¹		

E 14日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごは ん 206 牛乳 40 鮭 の 照 り 焼 き ア ー モ ン ド あ え 58 新 た ま ね ぎ の み そ 汁 188	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	(冷)鮭の照り焼き	小 40
	(冷)鮭の照り焼き	中 50
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	濃口醤油	2.5
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1
	乾)アーモンド 刻み	1.2
	乾)アーモンド 粉	1.2
	冷)豆腐 カット	25
	油揚げ	5
	皮むき玉葱	20
	人参	10
	中ねぎ	3
乾)干しわかめ カット	0.3	
中みそ	7	
甘みそ	5	
乾)だし煮干し	3	
湯	110	

E 15日(火)

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 夏 み か ん サ ラ ダ 小 煮 干 し (中 の み) 243 58 3	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	牛肉 スライス	30
	皮むき玉葱	40
	じゃがいも 皮むきカット	30
	レト)トマト水煮 ダイス	15
	人参	12
	エリンギ カット	7
	冷)むき枝豆	5
	おろしにんにく	0.3
	小麦粉	5
	有塩バター	3
	サラダ油	2
	サラダ油	2
	レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	2
	ウスターソース	2
	食塩	1.3
	こしょう	0.07
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	砂糖(上白糖)	0.5
	からし粉	0.15
	ピザ用チーズ	2
ローリエ	0.1	
湯	80	
キャベツ	20	
きゅうり	15	
レト)夏みかん	15	
(個)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	8	
(個)小煮干し	3	

E 16日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米 粉 パ ン 206 牛 乳 鶏 肉 の は ち み つ レ モ ン ソ ー ス か け 76 野 菜 ス ー プ ア ー モ ン ド 入 り チ ー ズ 184 15	米粉パン	60
	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし 唐揚げ用	30
	鶏肉 もも 皮なし 唐揚げ用	20
	清酒	1
	食塩	0.15
	こしょう	0.06
	でんぷん	4
	米粉	1
	なたね油	5
	冷)レモン果汁	3.5
	はちみつ百花	1.5
	濃口醤油	2.8
	砂糖(上白糖)	1.5
	みりん	0.7
	でんぷん	0.2
	湯	5
	冷)ベーコンスライス	8
	冷)白いんげん豆	10
	皮むき玉葱	20
	マカロニ(シエル)	3
	セロリ	2
	パセリ	0.8
	こんにゃく寒天	0.5
レト)がらスープ	3	
食塩	0.7	
こしょう	0.05	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
ローリエ	0.1	
湯	125	
(個)アーモンド入りチーズ	15	

E 17日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小 型 コ ッ ペ パ ン 206 牛 乳 牛 乳 ミ ー ト ス パ ゲ テ イ 根 菜 サ ラ ダ 154 50	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
	豚肉赤身ミンチ	15
	皮むき玉葱	35
	人参	10
	エリンギ カット	10
	冷)むき枝豆	5
	おろしにんにく	0.3
	サラダ油	1
	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
	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
	ごぼうサラダ	25
	れんこん イチョウ	20
	レト)ホールコーン	5

E 18日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中 華 風 炊 き 込 み ご は ん 牛 乳 春 雨 ス ー プ 130 206 中 華 サ ラ ダ 167 56	精白米(自校)	80
	焼き豚 角切り	18
	たけのこ水煮(カット)ごはん用	5
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	0.8
	サラダ油	1
	ごま油	1
	淡口醤油	4
	清酒	4
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.6
	牛乳	206
	ロースハム(短冊)卵抜き	5
	レト)うずら卵	25
	春雨 太い	5
	チンゲンサイ	10
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
	濃口醤油	0.5
	中華スープ ねり状	0.3
	でんぷん	0.2
	ごま油	0.1
湯	120	
太もやし	25	
きゅうり	15	
人参	5	
レト)ホールコーン	5	
中華ドレッシング 乳・卵抜き	5.5	

E 28日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 こは ん ⁸⁰	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206	
	(冷)さごし	小 50	
	(冷)さごし	中 70	
	清酒	2	
	煎茶 薫先	1	
	食塩	0.4	
	でんぷん	5	
	米粉	2	
	なたね油	6	
	お ひ た し	太もやし	30
		小松菜	15
		人参	5
濃口醤油		1.5	
ポン酢		0.8	
花かつお(碎片)500g		0.8	
油揚げ		7	
じゃがいも 皮むきカット		25	
皮むき玉葱		20	
中ねぎ		3	
ひ じ き の り ¹⁸⁰	乾)干しわかめ カット	0.3	
	中みそ	7	
	甘みそ	5	
	乾)だし煮干し	3	
	湯	110	
	(個)ひじきのり	10	

E 29日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ バ ン ⁶⁰	コッペパン	60
	牛乳	206
牛 乳 ²⁰⁶	牛赤肉ミンチ	5
	豚肉赤身ミンチ	5
	レト)うずら卵	20
	(乾)赤レンズ豆	3
	じゃがいも 皮むきカット	50
	皮むき玉葱	40
	人参	15
	冷)むき枝豆	3
	サラダ油	0.5
	白ぶどう酒	2
	濃口醤油	1.2
	砂糖(三温糖)	0.8
ブ ロ ッ コ リ ー ¹⁵⁷	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	カレー粉	0.3
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	湯	10
	冷)ブロッコリー	40
	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	5.5
	(袋)ブルーベリージャム 食物繊維強化	15
	ブルーベリージャム	

E 30日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 こは ん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	冷)紫いか 短冊	45
	おろし生姜	1
	濃口醤油	1.5
	清酒	1.2
	砂糖(上白糖)	0.9
	カレー粉	0.5
	でんぷん	8
	米粉	3
	なたね油	5
	太もやし	30
	小松菜	15
み そ 汁 ⁵³	人参	5
	濃口醤油	1.4
	炒り白ごま 500g	1.2
	冷)豆腐 カット	25
	油揚げ	5
	皮むき玉葱	20
	中ねぎ	3
	乾)干しわかめ カット	0.3
	中みそ	7
	甘みそ	5
水 ¹⁷⁸	乾)だし煮干し	3
	水	110

E 31日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ バ ン ⁶⁰	コッペパン	60
	牛乳	206
牛 乳 ²⁰⁶	ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き	8
	冷)むきえび	20
	おろし生姜	0.3
	清酒	1
	冷)豆腐 カット	65
	皮むき玉葱	30
	たけのこ水煮(ホール)	10
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	おろし生姜	0.4
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
グ リ ー ン サ ラ ダ ⁶⁶	レト)がらすープ	3
	清酒	1
	食塩	0.8
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	調理用牛乳	25
	生クリーム	5
	でんぷん	1
	湯	20
	アスパラガス	35
黒 豆 き な こ ク リ ー ム ²⁰⁷	きゅうり	10
	レト)ホールコーン	5
湯 ⁵⁶	かんきつドレッシング 乳・卵抜き	5.5
	(個)黒豆きなこクリーム	10