





F 14日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 206 牛乳 豚肉ミンチ 冷)金時豆 皮むき玉葱 じゃがいも 皮むきカット レト)トマト水煮 ダイス おろしにんにく パセリ サラダ油 トマトケチャップ(1kg/3kg) 砂糖(中双糖) ウスターソース チキンコンソメ 乳・卵抜き 食塩 チリパウダー 湯 太もやし きゅうり 人参 種々鶏ドレッシング 乳・卵抜き 15 (個)いちごジャム	コッペパン	60
	牛乳	206
	豚肉ミンチ	20
	冷)金時豆	20
	皮むき玉葱	45
	じゃがいも 皮むきカット	50
	レト)トマト水煮 ダイス	10
	おろしにんにく	1
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	6.5
	砂糖(中双糖)	1.5
	ウスターソース	1.2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.4
チリパウダー	0.1	
湯	30	
太もやし	25	
きゅうり	20	
人参	5	
種々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	6	
15 (個)いちごジャム	15	

F 15日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
えんどうごはん 95 牛乳 高野豆腐の卵とじ アスパラガス 171 和え物 56	精白米(自校)	80
	むきえんどう	12
	清酒	1.5
	食塩	0.8
	乾)だし昆布	0.5
	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	清酒	1
	鶏卵	20
	乾)高野豆腐 サイコロ	13
	皮むき玉葱	30
	人参	10
	冷)さやいんげん	10
	乾)干しいたけ スライス	1
濃口醤油	3	
砂糖(三温糖)	2.4	
食塩	0.36	
湯	60	
アスパラガス	25	
太もやし	20	
レト)ホールコーン	5	
和風ドレッシング 乳・卵抜き	6	

F 16日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 206 牛乳 じゃがいも がいのうま煮 ゆかりあえ 214 いかなご 52 8 (個)こうご佃煮	精白米(自校)	80
	牛乳	206
	牛肉 スライス	30
	清酒	1
	じゃがいも 皮むきカット	70
	皮むき玉葱	40
	つきこんにやく(ハーフ)	20
	人参	15
	冷)さやいんげん	10
	サラダ油	1
	濃口醤油	3.5
	砂糖(中双糖)	2.5
	清酒	1
	食塩	0.1
	湯	20
太もやし	30	
小松菜	15	
人参	5	
濃口醤油	1	
赤じそ粉	0.7	
8 (個)こうご佃煮	8	

F 17日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレー ピラフ 牛乳 野菜サラダ コンソメ スープ 206 黒ごまプリン 51 冷)ベーコンスライス じゃがいも 皮むきカット タピオカこんにやく ミックス 乾)マカロニ パセリ レト)がらスープ 濃口醤油 チキンコンソメ 乳・卵抜き 食塩 こしょう ローリエ 湯 169 40 (冷)ごまプリン	精白米(自校)	80
	鶏肉 胸 皮なし カット	9
	鶏肉 もも 皮なし カット	6
	白ぶどう酒	1
	皮むき玉葱	10
	人参	10
	レト)マッシュルーム スライス	5
	冷)むき枝豆	5
	おろしにんにく	0.2
	有塩バター	0.4
	サラダ油	0.5
	ウスターソース	0.4
	食塩	1.1
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
130 カレー粉	0.7	
206 牛乳	206	
206 黒ごまプリン	206	
51 冷)ベーコンスライス	5	
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	
乾)マカロニ	3	
パセリ	0.8	
レト)がらスープ	3	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.3	
こしょう	0.05	
ローリエ	0.1	
169 湯	120	
40 (冷)ごまプリン	40	

F 18日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 206 牛乳 さばのしょうが煮 50 けんちん汁 ミニトマト 181 野菜焼きドーナッツ 30 25 (個)野菜焼きドーナッツ	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	(冷)さばの生姜煮	小 50
	(冷)さばの生姜煮	中 70
	冷)豆腐 カット	25
	油揚げ	5
	洗いごぼう	20
	人参	10
	乾)干しいたけ スライス	0.8
	つきこんにやく	7
	中ねぎ	3
	濃口醤油	2
	食塩	0.6
	清酒	1
みりん	1.5	
でんぷん	0.5	
乾)だし削り節 鯖抜き	4	
乾)だし昆布	1	
湯	100	
30 野菜焼きドーナッツ	30	
25 (個)野菜焼きドーナッツ	25	

F 21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>	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	牛肉スライス	20
	レト)蒸大豆	18
	冷)ひろうすミニ	20
	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
か ぼ ち ゃ の 和 え も の <sup>137</sup>	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
	湯	20
	かぼちゃ カット	35
	レト)ホールコーン	5
	(個)マヨネーズ 卵抜き	8

F 22日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中 華 風 炊 き 込 み ご は ん <sup>206</sup>	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
牛 乳 <sup>206</sup>	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
春 雨 ス ー プ <sup>130</sup>	濃口醤油	0.5
	中華スープ ねり状	0.3
	でんぶん	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

F 23日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
み そ ラ ー メ ン <sup>206</sup>	(個)中華そば	小1-3 150
	(個)中華そば	小4-6 200
	(個)中華そば	中 250
	豚肉赤身スライス	15
	清酒	1
	濃口醤油	1
	レト)うずら卵	25
	太もやし	25
	キャベツ	20
	人参	10
牛 乳 <sup>206</sup>	中ねぎ	5
	レト)ホールコーン	5
	乾)きくらげ せん切り	1
	おろしにんにく	0.7
	ごま油	1
	赤みそ	7
	レト)がらスープ	3
	清酒	1.5
	砂糖(上白糖)	1.5
	中華スープ ねり状	0.8
さ つ ま い も の 唐 揚 げ <sup>419</sup>	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	湯	120
	中華スープ ねり状	0.3
	牛乳	206
	さつまいも 皮付き乱切り	50
	なたね油	3
	太もやし	25
	きゅうり	15
	(個)ヨーグルト	70

F 24日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米 粉 パ ン <sup>60</sup>	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
	でんぶん	4
	米粉	1
	なたね油	5
牛 乳 <sup>206</sup>	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
	でんぶん	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
野 菜 ス ー プ <sup>76</sup>	マカロニ(シエル)	3
	セロリ	2
	パセリ	0.8
	こんにやく寒天	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
ア ー モ ン ド 入 り チ ー ズ <sup>184</sup>	湯	125
	(個)アーモンド入りチーズ	15

F 25日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん <sup>80</sup>	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	25
	清酒	1
	冷)豆腐 カット	65
	皮むき玉葱	40
	人参	15
	たけのこ水煮(ホール)	10
	冷)むき枝豆	5
マ ー ボ ー 豆 腐 <sup>206</sup>	乾)干しいたけ スライス	1
	おろし生姜	1
	おろしにんにく	0.8
	サラダ油	1
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	6.5
	濃口醤油	3.5
	レト)がらスープ	3
	赤みそ	2.1
	清酒	1
	砂糖(三温糖)	0.8
切 干 大 根 の サ ラ ダ <sup>214</sup>	中華スープ ねり状	0.3
	食塩	0.15
	豆板醤	0.15
	ごま油	0.1
	でんぶん	2
	湯	30
	人参	15
	レト)ホールコーン	5
	乾)切干し大根	4.5
	乾)刻み昆布	0.5
和 風 ド レ ッ シ ン グ 乳 卵 抜 き <sup>31</sup>	和風ドレッシング 乳・卵抜き	6

