

A 4日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 こぼん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	豚肉スライス	15
高野豆腐の卵とじ 野菜と昆布のあえもの ¹⁵⁹	清酒	1
	鶏卵	20
	乾)高野豆腐 サイコロ	15
	玉ねぎ	30
	人参	8
	冷)さやいんげん	7
	しいたけ スライス	4
	濃口醤油	3.5
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.3
	乾)だし削り節 鯖抜き	2
	湯	50
	キャベツ	25
	小松菜	20
	人参	5
乾)刻み昆布	0.7	
(個)煮じそドレッシング 乳・卵抜き ⁶¹	8	

A 5日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
お茶パン ⁶⁸	お茶パン	60
	煎茶 粉茶タイプ(パン用)	0.48
	煎茶 粉末(パン用)	0.6
	砂糖(上白糖)	6.6
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	鶏肉と野菜のトマト煮	
イタリアンサラダ ²²⁵	鶏肉 胸 皮なし カット	24
	鶏肉 もも 皮なし カット	16
	冷)ペーコンスライス	5
	冷)白いんげん豆	30
	玉ねぎ	35
	じゃがいも	30
	人参	10
	しめじ	10
	にんにく	1
	セロリ	1
	パセリ	0.5
	オリーブ油	0.5
	有塩バター	0.5
	レト)トマト水煮	25
	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	0.3	
こしょう	0.05	
湯	30	
キャベツ	25	
きゅうり	20	
赤ピーマン	3	
黄パプリカ	3	
(個)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き ⁶¹	10	

A 6日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華どんぶり(麦ごぼん) 牛乳 ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー ²⁹⁹	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚肉スライス	20
	生姜	2
	濃口醤油	1.5
	清酒	1
	冷)いか短冊(1×4cm)	15
	清酒	1
	レト)うずら卵	20
	キャベツ	40
	玉ねぎ	30
	たけのこ水煮 ホール	15
	人参	10
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
ごま油	0.5	
レト)がらスープ	3	
濃口醤油	1.7	
食塩	0.5	
こしょう	0.06	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
でん粉	1	
湯	50	
牛乳 ²⁰⁶	206	
冷)ししゃも	20	
でん粉	4	
なたね油	4	
冷)ブロッコリー	30	
ゆで塩 ³¹	0.5	

A 7日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
炒り黒豆の炊き込みごぼん(発芽玄米入り) 牛乳 切り干し大根の煮物 ⁵² そうめん汁 ヨーグルト ¹⁷⁶	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
	炒り黒豆	10
	油揚げ	5
	つきこんにやく	7
	人参	10
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
	清酒	2
	砂糖(上白糖)	1.5
	食塩	0.8
	牛乳 ²⁰⁶	206
	てんぷら	7
乾)切干し大根	7	
人参	10	
乾)炒り白ごま	1	
乾)刻み昆布	0.5	
ごま油	0.5	
濃口醤油	3	
みりん	2	
砂糖(上白糖)	0.5	
だし汁 ⁵²	20	
玉ねぎ	20	
油揚げ	10	
中ねぎ	5	
乾)そうめん	5	
食塩	0.7	
濃口醤油	0.6	
乾)だし削り節 鯖抜き	5	
湯 ¹⁷⁶	130	
(個)ヨーグルト 小 ⁸⁰	80	
(個)ヨーグルト 中	100	

A 8日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン ⁶⁰	(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(袋入り) チリコンカイン ごぼうサラダ ²⁰⁴ チーズ ¹⁵	牛乳 ²⁰⁶	206
	豚肉赤身ミンチ	20
	冷)白いんげん豆	20
	冷)金時豆	15
	じゃがいも	55
	玉ねぎ	40
	レト)トマト水煮	10
	にんにく	1
	パセリ	0.8
	サラダ油	1
	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
	赤ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
食塩	0.3	
チリパウダー	0.05	
湯 ²⁰⁴	30	
洗いごぼう	20	
きゅうり	15	
人参	10	
缶)ホールコーン	5	
(個)焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き ⁶⁰	10	
(個)スティックチーズ ¹⁵	15	

A 6月

A 11日(月)

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	
	豚肉赤身ミンチ	20	
	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	
牛乳	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	
	でん粉	1	
	水	20	
味 つけ の り	もやし	30	
	小松菜	20	
	人参	10	
	乾)炒り白ごま	1	
	(個)だし醤油	5	
	焼き 豆腐 の み そ そ ぼ ろ 煮	(個)味付のり	2.5
お ひ た し			

A 12日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひ じ き ご は ん	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	牛肉スライス	15
	冷)大豆水煮	12
	人参	10
	つきこんにやく	7
	冷)むき枝豆	5
	乾)ひじき	1.2
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
は ん (麦 入 り)	清酒	2
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.6
	牛乳	206
	てんぷら	10
	洗いごぼう	25
	つきこんにやく	10
	人参	10
	冷)さやいんげん	7
	乾)炒り白ごま	2
牛 乳	ごま油	1
	濃口醤油	3
	砂糖(三温糖)	1
	みりん	1
	一味とうがらし	0.01
	だし汁	7
	冷)すいとん	25
	玉ねぎ	20
	人参	10
	しめじ	7
き ん ぴ ら	油揚げ	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	乾)だし煮干し	4
	湯	110
	(冷)みかん	80

A 13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
	冷)メルルーサ カット(2cm)	50
	清酒	2
	生姜	1
	濃口醤油	1
	食塩	0.3
	乾)炒り白ごま	3
	でん粉	6
牛 乳	小麦粉	4
	なたね油	5
	アスパラガス	20
	もやし	15
	きゅうり	15
	人参	10
	(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10
	油揚げ	5
	じゃがいも	30
	玉ねぎ	25
魚 の ご ま 揚 げ	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
	水	120
	(個)あさり佃煮	10
ア ス パ ラ ガ ス		
の あ え も の		
新 じ ゃ が い も の み そ 汁		
あ さ り の 佃 煮		

A 14日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん	精白米(自校)	90
	牛乳	206
	牛肉スライス	20
	厚揚げ	50
	つきこんにやく	20
	人参	10
	冷)さやいんげん	5
	乾)ひじき	3
	サラダ油	1
	濃口醤油	4.5
牛 乳	砂糖(三温糖)	4
	みりん	0.5
	湯	20
	キャベツ	30
	小松菜	20
	人参	7
	(個)ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	10
	(個)みかんジュース	125
厚 揚 げ と ひ じ き の う ま 煮		
香 り あ え		
み か ん ジ ュ ー ス		

A 15日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パ ン	コッペパン	60
	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	6
	鶏肉 もも 皮なし カット	4
	粗挽きウインナー カット 乳・卵抜き	20
	レト)うずら卵	15
	冷)金時豆	30
	じゃがいも	50
	玉ねぎ	40
	人参	10
牛 乳	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	白ぶどう酒	2
	濃口醤油	1.2
	砂糖(三温糖)	0.8
	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	20
金 時 豆 の カ レ ー 煮		
海 藻 サ ラ ダ		
6 0		
2 0 6		
6 2		

A 18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)牛乳ナムル ¹⁴² はるさめスープ ²⁰⁶ 小魚入りアーモンド ⁷⁰	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
	レト)白菜キムチ(ご飯用)	20
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	乾)炒り白ごま	2
	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	
レト)種々類ドレッシング 乳・卵抜き	10	
ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き	10	
玉ねぎ	25	
中ねぎ	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	4	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ごま油	0.2	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
湯	130	
8	(個)小魚入りアーモンド	8

A 19日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン ⁶⁰ 牛乳 ²⁰⁶ 牛乳 ⁵⁰ ゲタのから揚げ ⁶³ 夏野菜のサラダ ¹⁹⁶ 野菜スープ ³⁰ びわ	コッペパン	60
	牛乳	206
	冷)舌平目の濃粉付き	45
	なたね油	5
	食塩	0.1
	きゅうり	25
	アスパラガス	20
	缶)ホールコーン	8
	(個)焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10
	種々類ウインナー カット 乳・卵抜き	15
	玉ねぎ	30
	冷)白いんげん豆	10
	人参	10
	セロリ	5
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
湯	120	
びわ	30	

A 20日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん ⁸⁰ 牛乳 ²⁰⁶ 豚肉の梅みそ煮 ¹⁰⁷ 粉ふきいも ⁶⁶ けんちん汁 ²⁰⁷	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	冷)舌平目の濃粉付き	45
	豚肉スライス	45
	生姜	0.5
	玉ねぎ	40
	中ねぎ	5
	サラダ油	5
	ねり梅	6.5
	砂糖(上白糖)	2.5
	赤みそ	2
	濃口醤油	1.3
	清酒	1
	乾)炒り白ごま	1
	じゃがいも	60
	人参	5
	ゆで塩	1.2
豆腐	30	
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	

A 21日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
えびピラフ(麦入り)牛乳 ¹⁵⁴ ひじきサラダ ²⁰⁶ コーンスープ ⁵⁸ 湯 ²⁰⁵	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)ベーコンスライス	5
	冷)むきえび	25
	白ぶどう酒	2
	玉ねぎ	20
	エリンギ カット	7
	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	有塩バター	1
	サラダ油	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.8
	こしょう	0.06
	牛乳	206
	キャベツ	25
	きゅうり	20
	乾)ひじき	1.5
セロリ	1	
レト)種々類ドレッシング 乳・卵抜き	10	
レト)うずら卵	20	
缶)クリームコーン	40	
玉ねぎ	30	
パセリ	0.5	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	3	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
湯	110	

A 22日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン ⁶⁰ 牛乳 ²⁰⁶ 牛乳 ¹⁸⁰ 鶏とレバーのナッツ揚げ ⁸⁵ わかめスープ ⁹¹ 湯 ¹⁸⁰	コッペパン	60
	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	18
	鶏肉 もも 皮なし カット	12
	清酒	1
	でん粉	5
	冷)豚レバー 濃粉付き	20
	カシューナッツ 無塩	10
	なたね油	5
	細ねぎ	1
	生姜	0.8
	にんにく	0.8
	砂糖(中双糖)	3
	濃口醤油	2.8
	清酒	1.5
	豆板醤	0.05
	湯	4
	冷)ベーコンスライス	5
豆腐	20	
キャベツ	25	
もやし	15	
ゴーヤ	15	
人参	7	
ゆで塩	0.15	
サラダ油	1	
濃口醤油	1	
ごま油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
乾)花かつお	0.5	
玉ねぎ	30	
中ねぎ	3	
乾)干しわかめ	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	

A 25日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 こは ん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛 乳	牛乳	206
	(冷)さばの生姜煮	小 50
さ ば の 生 姜 煮	(冷)さばの生姜煮	中 70
	小松菜	30
小 松 菜 の あ え も の	きゅうり	25
	キャベツ	10
豚 汁	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	8
	豚肉赤身 スライス	10
ひ じ き の り	さつまいも 角切り	40
	洗いごぼう	7
204	つきこんにやく	7
	人参	5
10	もやし	5
	中ねぎ	5
20	麦みそ	11
	乾)だし煮干し	4
60	水	110
	(個)ひじきのり	10

A 26日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
70	(個)ナン	小1-2 50
	(個)ナン	小3-6 70
206	(個)ナン	中 100
	牛乳	206
50	牛肉ミンチ	15
	豚肉ミンチ	15
牛 乳	レト)ひきわり大豆	10
	玉ねぎ	45
コ ー ル ス ロ ー	人参	10
	ピーマン	4
サ ラ ダ	レーズン	1
	にんにく	0.6
コ ン ソ ン メ ス ー プ	生姜	0.3
	サラダ油	1
119	小麦粉	1
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	9
豆 乳 プ リ ン	ウスターソース	3.5
	カレー粉	1.2
60	赤ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
20	食塩	0.5
	こしょう	0.03
176	キャベツ	30
	きゅうり	15
20	缶)ホールコーン	5
	(個)フレンドドレッシング 乳・卵抜き	10
20	冷)ベーコンスライス	5
	玉ねぎ	20
185	冷)白いんげん豆	15
	人参	5
28	乾)はるさめ	3
	セロリ	3
60	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
176	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
20	食塩	0.7
	こしょう	0.03
60	湯	120
	(冷)豆乳プリン	40

A 27日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ガ ー リ ッ ク ピ ラ フ	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
206	冷)鶏肉 胸 皮なしカット	12
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
野 菜 サ ラ ダ	白ぶどう酒	1
	玉ねぎ	20
50	人参	10
	エリンギ カット	8
ア ス パ ラ ガ ス	冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.8
185	サラダ油	1.4
	有塩バター	0.6
206	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.9
コ コ ア ワ ッ フ ル	こしょう	0.04
	牛乳	206
28	キャベツ	25
	人参	7
125	缶)ホールコーン	7
	乾)かんぴょう	1
60	(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
	ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き	5
20	レト)うずら卵	20
	アスパラガス	15
125	玉ねぎ	20
	サラダ油	0.5
20	レト)がらスープ	3
	食塩	0.6
185	こしょう	0.03
	濃口醤油	0.5
28	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	湯	120
60	(冷)ココアワッフル	28

A 28日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 こ は ん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
206	牛乳	206
	牛肉スライス	20
肉 じ や が	じゃがいも	75
	玉ねぎ	50
切 り 干 し	つきこんにやく	25
	人参	15
大 根 の 和 え 物	冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
206	濃口醤油	4
	砂糖(中双糖)	3
40	清酒	3
	食塩	0.1
125	湯	5
	きゅうり	10
40	乾)切干し大根	5
	人参	7
60	缶)ホールコーン	7
	乾)刻み昆布	0.5
20	(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10
	(個)みかんジュース	125

A 29日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セ ル フ ハ ン バ ー ガ ー	コッペパン(丸型)	60
	牛乳	206
50	冷)おからハンバーグ	小 50
	冷)おからハンバーグ	中 60
46	キャベツ	35
	人参	10
8	ゆで塩	0.5
	(個)トマトケチャップ	小1-4 8
20	(個)ケチャップ&マスタード	小5-中 8
	(個)スライスチーズ	20
ミ ネ ス ト ロ ー ネ	冷)ベーコンスライス	5
	冷)白いんげん豆	15
ス ラ イ ス チ ー ズ	玉ねぎ	40
	人参	10
220	乾)マカロニ(シエル)	7
	セロリ	2
20	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
60	レト)トマト水煮	15
	レト)がらスープ	3
1	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.7
0.1	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
120	ローリエ	0.1
	湯	120