

E 6月

E 4日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
わかめごはん ⁸³	精白米(自校)	80	
	炊き込みわかめ	2.6	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		てんぷら	15
	牛乳	油揚げ	5
		乾)切干し大根	9
		人参	7
		冷)さやいんげん	5
		乾)炒り白ごま	0.5
		ごま油	0.5
濃口醤油		3	
みりん		1.5	
清酒		1	
砂糖(上白糖)		1	
水 ⁷²	水	23	
	かぼちゃ カット 皮なし	35	
	人参	5	
	レト)ホールコーン	5	
	(個)マヨネーズ 卵抜き	8	
	シヨコラブッセ ²¹	(冷)シヨコラブッセ	21

E 5日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
コッペパン ⁶⁰	コッペパン	60	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		冷)肉団子	25
	牛乳	皮むき玉ねぎ	40
		じゃがいも 皮むき カット	30
		人参	10
		レト)トマト水煮 ダイス	10
		レト)マッシュルーム スライス	5
		サラダ油	1
		小麦粉	5
有塩バター		3	
サラダ油		2	
レト)がらスープ		3	
肉団子のトマトシチュー	ウスターソース	2.8	
	赤ぶどう酒	2	
	トマトパウダー	1	
	砂糖(上白糖)	0.7	
	食塩	0.6	
	こしょう	0.06	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	ローリエ	0.1	
	お花のサラダ ²¹²	湯	70
		冷)ブロッコリー	25
冷)カリフラワー		20	
レト)ホールコーン		5	
56		6	

E 6日(水)

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
		豚肉スライス	40
	牛乳	おろし生姜	0.8
		冷)おろしにんにく	0.8
		清酒	1
		キャベツ	30
		白菜キムチ ごはん用	25
		太もやし	15
にら		5	
ごま油		0.5	
濃口醤油		3	
砂糖(上白糖)		1	
豚キムチ	ポシレスハム 短冊 乳・卵抜き	10	
	冷)豆腐 カット	20	
	皮むき玉ねぎ	20	
	人参	5	
	乾)干しいたけ スライス	1	
	中ねぎ	3	
	清酒	1	
	濃口醤油	0.7	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.03	
中華スープ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
	中華スープの素	0.3	
	ごま油	0.3	
	でん粉	1	
	ブルーベリーゼリー ¹⁸³	湯	120
		40	
		(冷)ブルーベリーゼリー	40

E 7日(木)

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)さわらのみそ漬	小 50
	牛乳	(冷)さわらのみそ漬	中 60
		ごぼうサラダ	25
		れんこん イチヨウ	20
		人参	5
		レト)ホールコーン	5
		乾)ふしめん	6
皮むき玉ねぎ		25	
人参		5	
乾)干しいたけ スライス		0.7	
中ねぎ		3	
さわらのみそ漬	濃口醤油	0.6	
	食塩	0.6	
	乾)だし削り節 鯖抜き	3	
	乾)だし昆布	1	
	湯	120	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.8	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.03	
	湯	110	
	40		
(個)生パイン カット	40		

E 8日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
黒糖パン ⁶⁹	黒糖パン	60	
	パン用 黒砂糖	9	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		冷)ベーコンスライス	5
	牛乳	冷)豆腐 カット	35
		キャベツ	25
		ゴーヤ カット	13
		食塩	0.15
		人参	10
		乾)花かつお	1
ごま油		1	
濃口醤油		1	
食塩		0.3	
こしょう		0.03	
わかめスープ ⁹¹	レト)うずら卵	20	
	皮むき玉ねぎ	25	
	人参	10	
	乾)干しわかめ	1	
	乾)炒り白ごま	1	
	レト)がらスープ	3	
	濃口醤油	0.8	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.8	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.03	
パイナップル ¹⁷²	湯	110	
	40		
	(個)生パイン カット	40	

E 11日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 こは ん ⁸⁰ 牛乳 ²⁰⁶ じゃ が い も の う ま 煮	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	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
	皮むき玉ねぎ	40
	つきこんにやく(ハーフ)	20
	人參	15
	冷)むき枝豆	5
サ ラ ダ 油 濃 口 醬 油 砂 糖 (中 双 糖) 清 酒 食 塩 ¹⁹⁹ 湯	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	10
	きゅうり	15
	人參	5
	レト)ホールコーン	5
	乾)かんぴょう	5
い か な ご の 佃 煮 ³⁷ ⁸	冷)刻み昆布	0.5
	ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	6
	(個)こうなご佃煮	8

E 12日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パ ン ⁶⁰ ²⁰⁶ 牛 乳 ⁷² 魚 の ナ ッ ッ ソ ー ス か け	コッペパン	60
	牛乳	206
	冷)メルルーサ カット(2cm)	45
	でん粉	5
	米粉	2
	なたね油	5
	アーモンド(刻み)	2
	おろし生姜	0.8
	冷)おろしにんにく	0.8
	砂糖(三温糖)	3
豆 板 醬 湯 ⁷² コ ン ソ ン メ ス ー プ ¹⁸¹ ミ ニ ト マ ト ³⁰ チ ー ズ ¹⁵ 黒 豆 き な こ ク リ ー ム	濃口醤油	2.8
	清酒	1.5
	豆板醬	0.05
	湯	4
	冷)ベーコンスライス	5
	皮むき玉ねぎ	20
	じゃがいも 皮むき カット	25
	人參	10
	レト)マッシュルーム スライス	7
	レト)がらスープ	3
濃 口 醬 油 ⁵¹ 砂 糖 (中 双 糖) ¹²⁵ で ん 粉 ⁵¹ 一 味 と う が ら し ¹²⁵ 湯 ¹²⁰ キ ャ ベ ツ ⁵¹ き ゅ う り ¹²⁵ 人 參 ⁵¹ ゆ ず か つ お ド レ ッ シ ン グ 乳 ・ 卵 抜 き ⁵¹ 乾) 花 か つ お ⁵¹ (個) み か ん じ ゅ ー ス ¹²⁵	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3.2
	でん粉	0.7
	一味とうがらし	0.01
	湯	20
	キャベツ	20
	きゅうり	20
	人參	5
	ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	5.5
	乾)花かつお	0.8
(個)みかんジュース	125	

E 13日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひ じ き こ は ん ¹²⁶ 牛 乳 ²⁰⁶ れ ん こ ん の き ん び ら ²⁰⁶ お か か あ え ²⁰⁶ み か ん じ ゅ ー ス ¹²⁰	精白米(自校)	80
	牛肉スライス	15
	油揚げ	5
	切りこんにやく	5
	人參	5
	冷)むき枝豆	5
	乾)ひじき	1
	サラダ油	0.8
	乾)だし昆布	0.5
	淡口醤油	3
清 酒 ¹²⁶ 砂 糖 (上 白 糖) ¹²⁶ 食 塩 ¹²⁶ チ キ ン コ ン ソ メ 乳 ・ 卵 抜 き ¹²⁶ 豆 板 醬 ²⁰⁶ 牛 乳 ²⁰⁶ 牛 肉 ス ラ イ ス ¹¹⁴ て ん ぶ ら ¹¹⁴ れ ん こ ん イ チ ョ ウ ⁵² つ き こ ん に ゃ く (ハ ー フ) ⁸ 冷) さ や い ん げ ん ⁸ ご ま 油 ⁸ 濃 口 醬 油 ⁸ 砂 糖 (中 双 糖) ⁸ で ん 粉 ⁸ 一 味 と う が ら し ⁸ 湯 ⁷⁰ キ ャ ベ ツ ⁷⁰ き ゅ う り ⁷⁰ 人 參 ⁷⁰ ゆ ず か つ お ド レ ッ シ ン グ 乳 ・ 卵 抜 き ⁷⁰ 乾) 花 か つ お ⁷⁰ (個) み か ん じ ゅ ー ス ⁷⁰	清酒	2
	砂糖(上白糖)	2
	食塩	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.25
	豆板醬	206
	牛乳	206
	牛肉スライス	5
	てんぶら	25
	れんこん イチョウ	30
	つきこんにやく(ハーフ)	20
冷)さやいんげん	10	
ごま油	1.5	
濃口醤油	4.5	
砂糖(中双糖)	3.2	
でん粉	0.7	
一味とうがらし	0.01	
湯	20	
キャベツ	20	
きゅうり	20	
人參	5	
ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	5.5	
乾)花かつお	0.8	
(個)みかんジュース	125	

E 14日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 こ は ん ⁸⁰ 牛 乳 ²⁰⁶ 豚 肉 と こ ぼ う の 煮 物 ¹¹⁴ ゆ か り あ え ¹¹⁴ あ さ り の 佃 煮 ⁵² ⁸ ヨ ー グ ル ト ⁷⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉並スライス	20
	洗いごぼう	25
	波型こんにやく	20
	人參	15
	乾)早煮昆布	1
	冷)さやいんげん	5
	サラダ油	0.6
濃 口 醬 油 ¹¹⁴ 砂 糖 (中 双 糖) ¹¹⁴ 清 酒 ¹¹⁴ み り ん ¹¹⁴ で ん 粉 ¹¹⁴ 湯 ¹¹⁴ 太 も や し ¹¹⁴ 小 松 菜 ¹¹⁴ 人 參 ¹¹⁴ 濃 口 醬 油 ¹¹⁴ 赤 じ そ 粉 ¹¹⁴ (個) あ さ り の 佃 煮 ¹¹⁴ (個) ヨ ー グ ル ト ¹¹⁴	濃口醤油	3.1
	砂糖(中双糖)	1.2
	清酒	1.2
	みりん	1.2
	でん粉	1
	湯	20
	太もやし	30
	小松菜	15
	人參	5
	濃口醤油	1
赤じそ粉	0.7	
(個)あさりの佃煮	8	
(個)ヨーグルト	70	

E 15日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ド ラ イ カ レ ー (ナ ン) 牛 乳 ²⁰⁶ カ ラ フ ル サ ラ ダ ¹¹⁴ マ カ ロ ニ ス ー プ ¹¹⁴ プ リ ン ⁵⁶ ¹⁷⁰ ⁶⁰	(個)ナン	小1・2 50
	(個)ナン	小3-6 70
	(個)ナン	中 100
	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	15
	牛赤肉ミンチ	10
	赤ぶどう酒	1
	レト)ひきわり大豆	15
	皮むき玉ねぎ	40
	人參	15
冷) お ろ し に ん に く ¹¹⁴ お ろ し 生 姜 ¹¹⁴ サ ラ ダ 油 ¹¹⁴ 小 麦 粉 ¹¹⁴ レ ー ズ ン ¹¹⁴ ト マ ト ケ チ ャ ッ プ (1 kg/3 kg) ¹¹⁴ ウ ス タ ー ソ ー ス ¹¹⁴ カ レ ー 粉 ¹¹⁴ チ キ ン コ ン ソ メ 乳 ・ 卵 抜 き ¹¹⁴ 食 塩 ¹¹⁴ こ し よ う ¹¹⁴ 冷) ブ ロ ッ コ リ ー ¹¹⁴ 冷) カ リ フ ラ ワ ー ¹¹⁴ レ ト) ホ ー ル コ ー ン ¹¹⁴ フ レ ン チ ド レ ッ シ ン グ 乳 ・ 卵 抜 き ¹¹⁴ 冷) ベ ー コ ン ス ラ イ ス ¹¹⁴ じゃ が い も 皮 む き カ ッ ト ¹¹⁴ 皮 む き 玉 ね ぎ ¹¹⁴ 乾) マ カ ロ ニ (シ ェ ル) ¹¹⁴ 人 參 ¹¹⁴ レ ト) が ら ス ー プ ¹¹⁴ 濃 口 醬 油 ¹¹⁴ チ キ ン コ ン ソ メ 乳 ・ 卵 抜 き ¹¹⁴ 食 塩 ¹¹⁴ こ し よ う ¹¹⁴ 湯 ¹¹⁴ 冷) プ リ ン ¹¹⁴	冷)おろしにんにく	0.6
	おろし生姜	0.3
	サラダ油	0.5
	小麦粉	1
	レーズン	1
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	9
	ウスターソース	3.5
	カレー粉	1.2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
こしょう	0.03	
冷)ブロッコリー	25	
冷)カリフラワー	20	
レト)ホールコーン	5	
フレッシュドレッシング 乳・卵抜き	6	
冷)ベーコンスライス	5	
じゃがいも 皮むき カット	20	
皮むき玉ねぎ	20	
乾)マカロニ(シエル)	5	
人參	5	
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	0.5	
こしょう	0.05	
湯	110	
冷)プリン	60	

E 6月

E 18日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごは ん ⁸⁰ 牛乳 ²⁰⁶ 厚揚げとひじきのうま煮 ¹²² 香りあえ 小魚入りアーモンド ⁵⁶ 8	精白米(自校)	80
	牛乳	206
	豚肉スライス	15
	冷)厚揚げ カット	25
	つきこんにやく(ハーフ)	20
	洗いごぼう	15
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	乾)ひじき	2.8
	サラダ油	1
	濃口醤油	4.5
	砂糖(三温糖)	3
	みりん	0.5
	水	20
	アスパラガス	25
	きゅうり	20
	人参	5
	濃口醤油	2
すだち酢	1.5	
砂糖(上白糖)	1.4	
炒り白ごま 500g	1.2	
(個)小魚入りアーモンド	8	

E 19日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル フ ド ッ グ (コッ ペ バ ン) 牛乳 ¹⁵ コー ン ス ー プ ¹⁸⁵	コッペパン	60
	牛乳	206
	皮つき粗挽ウインナー	小 30
	皮つき粗挽ウインナー	中 40
	キャベツ	30
	人参	5
	(個)トマトケチャップ	小 8
	(個)ケチャップ&マスタード	中 8
	(個)スティックチーズ	中 15
	冷)ベーコンスライス	5
	(冷)白いんげん豆ペースト	10
	皮むき玉ねぎ	30
	(レト)クリームコーン 1kg	20
	(レト)ホールコーン	10
	人参	5
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.3
	(レト)がらすープ	3
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.6	
こしょう	0.04	
調理用牛乳	20	
湯	80	

E 20日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごは ん ⁸⁰ 牛乳 ²⁰⁶ 高野豆腐の卵とじ ¹⁵⁷ アー モ ン ド あ え 味 つ け の り ⁵⁸ 3	精白米(自校)	80
	牛乳	206
	豚肉スライス	20
	清酒	1
	鶏卵	20
	乾)高野豆腐 サイコロ	12
	皮むき玉ねぎ	30
	人参	10
	冷)さやいんげん	7
	乾)干しいたけ スライス	1
	濃口醤油	3
	砂糖(三温糖)	2.8
	食塩	0.36
	湯	50
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	濃口醤油	2.5
食酢	1.5	
砂糖(上白糖)	1.5	
アーモンド(刻み)	1.2	
アーモンド(粉)	1.2	
(個)味付のり	2.5	

E 21日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペ バ ン ⁶⁰ 牛乳 ²⁰⁶ チ リ コ ン カ ー ン ¹⁸⁷ グ リ ー ン サ ラ ダ 湯 ⁶¹ ブ ル ー ベ リ ー ジ ャ ム ¹⁵ 冷 凍 み か ん ⁸⁰	コッペパン	60
	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	20
	冷)金時豆	20
	じゃがいも 皮むき カット	50
	皮むき玉ねぎ	45
	レト)トマト水煮 ダイス	10
	冷)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
	アスパラガス	25
きゅうり	20	
人参	5	
(レト)ホールコーン	5	
イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	5.5	
(個)ブルーベリージャム	15	
(冷)みかん	80	

E 22日(金)

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 し よ う が 焼 き ⁹⁷ 小 松 菜 の ご ま あ え ⁵⁴ み そ 汁 ⁵⁴ み か ん ジ ュ ー ス ¹⁵⁶ 125	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉スライス	45
	おろし生姜	1.5
	冷)おろしにんにく	0.2
	濃口醤油	4
	清酒	1
	砂糖(上白糖)	1
	みりん	0.5
	サラダ油	2
	皮むき玉ねぎ	35
	エリンギ カット	7
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	濃口醤油	2.5
	みりん	0.5
炒り白ごま 500g	0.7	
すりごま	0.7	
冷)豆腐 カット	15	
ブナビー	7	
しいたけ スライス	5	
乾)干しわかめ	0.5	
中ねぎ	3	
中みそ	7	
甘みそ	5	
乾)だし煮干し	3	
水	110	
(個)みかんジュース	125	

