

F 1日(金)

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	30
じ や が い も の う ま 煮	清酒	1
	じゃがいも 皮むき カット	70
か ん び よ う の あ え も の い か な ご の 佃 煮	皮むき玉ねぎ	40
	つきこんにやく(ハーフ)	20
かん び よ う の あ え も の い か な ご の 佃 煮	人参	15
	冷)むき枝豆	5
かん び よ う の あ え も の い か な ご の 佃 煮	サラダ油	1
	濃口醤油	3.5
かん び よ う の あ え も の い か な ご の 佃 煮	砂糖(中双糖)	2.5
	清酒	1
かん び よ う の あ え も の い か な ご の 佃 煮	食塩	0.1
	湯	10
かん び よ う の あ え も の い か な ご の 佃 煮	きゅうり	15
	人参	5
かん び よ う の あ え も の い か な ご の 佃 煮	レト)ホールコーン	5
	乾)かんぴょう	5
かん び よ う の あ え も の い か な ご の 佃 煮	乾)刻み昆布	0.5
	ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	6
かん び よ う の あ え も の い か な ご の 佃 煮	(個)こうなご佃煮	8
かん び よ う の あ え も の い か な ご の 佃 煮		
かん び よ う の あ え も の い か な ご の 佃 煮		
かん び よ う の あ え も の い か な ご の 佃 煮		
かん び よ う の あ え も の い か な ご の 佃 煮		
かん び よ う の あ え も の い か な ご の 佃 煮		
かん び よ う の あ え も の い か な ご の 佃 煮		
かん び よ う の あ え も の い か な ご の 佃 煮		
かん び よ う の あ え も の い か な ご の 佃 煮		
かん び よ う の あ え も の い か な ご の 佃 煮		
かん び よ う の あ え も の い か な ご の 佃 煮		
かん び よ う の あ え も の い か な ご の 佃 煮		
かん び よ う の あ え も の い か な ご の 佃 煮		
かん び よ う の あ え も の い か な ご の 佃 煮		
かん び よ う の あ え も の い か な ご の 佃 煮		

F 4日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
小型 コッ ペ パン	コッペパン	50	
	牛乳	206	
	スバゲティ(ハーフ)	35	
	ゆで塩	1.3	
	レト)まぐろ油漬	15	
	冷)ベーコンスライス	5	
	皮むき玉ねぎ	30	
	エリンギ カット	8	
	人参	5	
	冷)むき枝豆	5	
牛乳	乾)長ひじき	2	
	有塩バター	1	
	濃口醤油	1.5	
	食塩	0.3	
	こしょう	0.04	
	夏 み か ん	サラダ油	3
		キャベツ	25
	ひ じ き	きゅうり	10
		レト)夏みかん	15
	58	(個)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	8

F 5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
		冷)紫いか 短冊(2×4cm)	45
	牛乳	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
		でん粉	8
米粉		3	
なたね油		5	
66		太もやし	30
い か の さ ら さ		小松菜	15
	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	
	皮むき玉ねぎ	20	
	中ねぎ	3	
	乾)干しわかめ	0.3	
	中みそ	7	
揚 げ	甘みそ	5	
	乾)だし煮干し	3	
66	水	110	
178			

F 6日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ご は ん	精白米(自校)	80	
	牛乳	206	
	牛乳	豚肉スライス	15
		冷)厚揚げ カット	25
	厚 揚 げ	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	
122		水	20
香 り あ え	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	
	8	(個)小魚入りアーモンド	8
	小 魚 入 り ア ー モ ン ド		

F 7日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
黒 糖 パ ン	黒糖パン	60	
	パン用 黒砂糖	9	
	牛乳	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
		乾)花かつお	1
		ごま油	1
濃口醤油		1	
食塩		0.3	
91		こしょう	0.03
わ か め ス ー プ		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	
	172	こしょう	0.03
40	湯	110	
	(個)生パイン カット	40	

F 8日(金)

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
		(冷)さわらのみそ漬け	小 50
	牛乳	(冷)さわらのみそ漬け	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
		65	乾)ふしめん
皮むき玉ねぎ		25	
人参		5	
7		乾)干しいたけ スライス	0.7
根 菜 の あ え も の		中ねぎ	3
	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	
	165	湯	120
	ふ し め ん 汁		

F 11日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
菜 ちり め ん ご は ん	精白米(自校)	80	
	菜めしちりめんの素	4	
	牛乳	206	
	てんぷら	15	
	牛肉スライス	5	
	洗いごぼう	17	
	人参	7	
	冷)さやいんげん	5	
	乾)荳わかめ カット	3	
	乾)炒り白ごま	1	
	ごま油	0.7	
	濃口醤油	3.1	
	砂糖(中双糖)	1.3	
	みりん	0.5	
	水	10	
小 松 菜 の あ え も の	太もやし	30	
	小松菜	15	
	人参	5	
	濃口醤油	1.8	
	みりん	0.4	
	乾)花かつお	0.8	
	ミ ツ ク ス ナ ツ	(個)ミックスナッツ	15

F 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)	80
	牛肉スライス	15
	油揚げ	5
	切りこんにゃく	5
	人参	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	0.8
	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
	牛乳	206
牛 乳	牛肉スライス	5
	てんぷら	25
	れんこん イチョウ	30
	つきこんにゃく(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
	人参	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	
お か か あ え	(個)みかんジュース	125

F 13日(水)

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
	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
	濃口醤油	2.8
	清酒	1.5
	豆板醤	0.05
	湯	4
	牛 乳	冷)ベーコンスライス
皮むき玉ねぎ		20
じゃがいも 皮むき カット		25
人参		10
冷)マッシュルーム スライス		7
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
湯		110
キャベツ		20
きゅうり		20
人参		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	
魚 の ナ ツ ッ ソ ー ス か け	(個)黒豆きなこクリーム	10
	(個)型抜チーズ	15

F 14日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ド ラ イ カ レ ー	(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
	人参	15
	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	
フレンチドレッシング 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	
人参	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	

F 15日(金)

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
	豚肉並スライス	20
	洗いごぼう	25
	波型こんにゃく	20
	人参	15
	乾)早煮昆布	1
	冷)さやいんげん	5
	サラダ油	0.6
	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	
人参	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	

F 18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
	豚肉スライス	40
豚キムチ	おろし生姜	0.8
	冷)おろしにんにく	0.8
中華スープ	清酒	1
	キャベツ	30
ブルーベリーゼリー ¹²²	白菜キムチ ごはん用	25
	太もやし	15
ブルーベリーゼリー ¹²²	にら	5
	ごま油	0.5
ブルーベリーゼリー ¹²²	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	1
ブルーベリーゼリー ¹²²	ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き	10
	冷)豆腐 カット	20
ブルーベリーゼリー ¹²²	皮むき玉ねぎ	20
	人参	5
ブルーベリーゼリー ¹²²	乾)干しいたけ スライス	1
	中ねぎ	3
ブルーベリーゼリー ¹²²	清酒	1
	濃口醤油	0.7
ブルーベリーゼリー ¹²²	食塩	0.5
	こしょう	0.03
ブルーベリーゼリー ¹²²	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	中華スープの素	0.3
ブルーベリーゼリー ¹²²	ごま油	0.3
	でん粉	1
ブルーベリーゼリー ¹²²	湯	120
	冷)ブルーベリーゼリー	40

F 19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
	鶏肉 胸 皮なし カット	15
筑前煮	鶏肉 もも 皮なし カット	10
	清酒	1
きゅうりのあえもの	洗いごぼう	25
	れんこん イチョウ	20
ひじきのり ¹⁴⁷	たけのこ水煮 ホール	15
	人参	15
ホットケーキ ⁵¹	波型こんにやく	15
	ごま油	1.5
ホットケーキ ⁵¹	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3.2
ホットケーキ ⁵¹	でん粉	0.7
	乾)だし削り節 鯖抜き	1
ホットケーキ ⁵¹	湯	20
	きゅうり	15
ホットケーキ ⁵¹	もやし	20
	人参	5
ホットケーキ ⁵¹	レト)ホールコーン	5
	中華ドレッシング 乳・卵抜き	5.5
ホットケーキ ⁵¹	(個)ひじきのり	10
	(個)ホットケーキ	30

F 20日(水)

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	206
牛乳	豚肉赤身ミンチ	20
	冷)金時豆	20
牛乳	じゃがいも 皮むき カット	50
	皮むき玉ねぎ	45
チリコンカン	レト)トマト水煮 ダイス	10
	冷)おろしにんにく	1
ブルーベリーゼリー ¹⁵	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
ブルーベリーゼリー ¹⁵	トマトゲチャップ (1kg/3kg)	6.5
	砂糖(中双糖)	1.5
ブルーベリーゼリー ¹⁵	ウスターソース	1.2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
ブルーベリーゼリー ¹⁵	食塩	0.4
	チリパウダー	0.1
ブルーベリーゼリー ¹⁵	湯	30
	アスパラガス	25
ブルーベリーゼリー ¹⁵	きゅうり	20
	人参	5
ブルーベリーゼリー ¹⁵	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
ブルーベリーゼリー ¹⁵	(個)ブルーベリージャム	15
	冷)みかん ⁸⁰	80

F 21日(木)

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

F 22日(金)

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
お茶パン ⁶⁸	煎茶 粉末(パン用)	0.6
	砂糖(上白糖)	6.6
お茶パン ⁶⁸	牛乳	206
	冷)メルルーサ カット(2cm)	45
お茶パン ⁶⁸	でん粉	5
	米粉	2
お茶パン ⁶⁸	なたね油	5
	サラダ油	0.5
お茶パン ⁶⁸	冷)レモン果汁	3.5
	砂糖(上白糖)	3.5
お茶パン ⁶⁸	淡口醤油	1.2
	でん粉	0.3
お茶パン ⁶⁸	湯	5
	冷)ベーコンスライス	5
お茶パン ⁶⁸	皮むき玉ねぎ	30
	ズッキーニ	7
お茶パン ⁶⁸	レト)トマト水煮 ダイス	25
	セロリ	8
お茶パン ⁶⁸	乾)マカロニ(ペンネ)	4
	パセリ	0.7
お茶パン ⁶⁸	サラダ油	1
	レト)がらスープ	3
お茶パン ⁶⁸	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
お茶パン ⁶⁸	こしょう	0.05
	ローリエ	0.1
お茶パン ⁶⁸	湯	110
	冷)ココアワッフル	28

F 25日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わかめ ⁸³ かめ ²⁰⁶ ごはん ²⁰⁶ 牛乳	精白米(自校)	80
	炊き込みわかめ	2.6
	牛乳	206
	てんぷら	15
	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	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
	(冷)ショコラブッセ	21
シヨコラブッセ		

F 26日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル ⁶⁰ フ ²⁰⁶ ド ³⁰ ツ ³⁰ グ (コッ ペバ ン) 43 牛乳 ¹⁵ コー ンス プ	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
皮むき玉ねぎ	10	
	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)がらスープ	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

F 27日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ⁸⁰ ご ²⁰⁶ は ²⁰⁶ ん 牛乳	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
みかんジュース		

F 28日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中 ⁸⁰ 華 ²⁰⁶ ど ²⁰⁶ ん ²⁰⁶ ぶ ²⁰⁶ り (こ は ん) 牛乳	精白米(自校)	80
	牛乳	206
	豚肉赤身 スライス	20
	おろし生姜	2
	濃口醤油	1.5
	清酒	1
	冷)いか短冊(1×4cm)	20
	清酒	1
	レト)うずら卵	20
	チンゲンサイ	20
皮むき玉ねぎ	20	
	人参	8
	たけのこ水煮 ホール	10
	サラダ油	1.5
	ごま油	0.5
	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	食塩	0.4
	こしょう	0.06
でん粉	1.5	
	湯	40
	小さいわし	35
	なたね油	6
	ミニトマト	30

F 29日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ⁸⁰ ご ²⁰⁶ は ²⁰⁶ ん 牛乳	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	15
	冷)焼き豆腐 カット	65
	皮むき玉ねぎ	35
	人参	15
	乾)干しいたけ スライス	1
	冷)むき枝豆	7
	中ねぎ	3
冷)おろしにんにく	0.3	
	おろし生姜	0.2
	ごま油	1
	赤みそ	5
	砂糖(三温糖)	2
	清酒	3
	濃口醤油	2
	一味とうがらし	0.01
	でん粉	0.6
	湯	20
キャベツ	23	
	きゅうり	18
	人参	5
	レト)ホールコーン	5
	乾)海藻ミックス	0.5
	青じそドレッシング 乳・卵抜き	5.5
	(冷)みかん	80