

3日(月)			4日(火)			5日(水)			6日(木)			7日(金)						
献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	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 ひじき サラダ フルー ーツ 白玉	精白米(自校)	80	中華 どんぶり 牛乳 さつまいもの アー モンド あえ ミニ トマト	精白米(委託・白)	80	コッ ペパン <sup>60</sup> <sup>206</sup> 牛乳 鶏肉の トマト煮 グリー ンサラ ダ 梨(小 中のみ) いちご ジャム(小 中のみ)	コッペパン	60	シ ーフ ード カ レ ー ピ ラ フ (麦入 り) 牛乳 海藻 サラ ダ コン ソメ ス ー プ ミ ツ ク ス ナ ッ ツ (小中 のみ)	精白米(自校)	70	ご は ん 牛 乳 魚 の レ モ ン ソ ー ス お ひ た し ひ じ き と 大 豆 の 五 目 煮 あ さ り の 佃 煮 (小中 のみ)	精白米(委託・白)	80				
	焼き豚 角切り	20		豚肉 スライス	20		牛乳	○		206	米粒麦 自校		10	牛乳	○	206		
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	10		生姜	2		鶏肉カット 胸 皮なし	30		(冷)むきえび	10		(チルド)メルルーサ角切り(2cm)	50	清酒	2	清酒	2
	人参	10		濃口醤油	1.5		鶏肉カット もも 皮なし	20		(冷)むきいか(1×2cm)	10		白ぶどう酒	2	食塩	0.1	食塩	0.1
	(冷)むき枝豆	5		清酒	1		(冷)ベーコン スライス	5		(冷)いか(1×4cm)	10		玉ねぎ	20	でんぷん	4	でんぷん	4
	中ねぎ	5		(レト)うずら卵	20		(冷)白いんげん豆	20		(乾)干しいたけ スライス	0.7		人参	10	米粉	3	米粉	3
	(乾)干しいたけ スライス	0.7		キャベツ	40		玉ねぎ	40		ごま油	1		バター	1	なたね油	6	なたね油	6
	ごま油	1		玉ねぎ	30		なす	15		清酒	4		サラダ油	1	(冷)レモン果汁	4	(冷)レモン果汁	4
	清酒	4		(レト)たけのこ水煮(ホール)	15		人参	20		濃口醤油	4		食塩	1	砂糖(上白糖)	3	砂糖(上白糖)	3
	濃口醤油	4		人参	12		にんにく	1		食塩	0.6		こしょう	0.03	濃口醤油	2.5	濃口醤油	2.5
	砂糖(上白糖)	0.8		中ねぎ	7		パセリ	0.5		バター	0.5		カレー粉	0.8	もやし	40	もやし	40
	食塩	0.6		サラダ油	1		サラダ油	0.5		(レト)トマト水煮	25		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	小松菜	20	小松菜	20
	牛乳	○		ごま油	0.5		トマトケチャップ	3		赤ぶどう酒	1		牛乳	○	人参	7	人参	7
	キャベツ	25		(レト)がらスープ	3		砂糖(上白糖)	0.8		ウスターソース	0.7		海藻サラダ	1	(袋)濃口醤油	3	(袋)濃口醤油	3
	きゅうり	20		濃口醤油	1.7		ウスターソース	0.7		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		牛乳	○	牛肉 スライス	5	牛肉 スライス	5
	(缶)ホールコーン	3		食塩	0.5		食塩	0.4		湯	50		きゅうり	25	(冷)大豆水煮	15	(冷)大豆水煮	15
	(乾)ひじき	1.5		こしょう	0.06		こしょう	0.05		湯	20		キャベツ	20	油揚げ	5	油揚げ	5
	セロリー	1		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4		湯	20		きゅうり	30		(缶)ホールコーン	5	(乾)ひじき	2.5	(乾)ひじき	2.5
	(袋)棒々鶏(レッシング 乳・卵抜き)	10		でんぷん	1		湯	20		キャベツ	25		(袋)棒々鶏(レッシング 乳・卵抜き)	10	人参	10	人参	10
	(レト)黄桃 カット	20		湯	50		湯	20		(袋)マヨネーズ 卵抜き	8		(缶)ホールコーン	5	つきこんにやく	10	つきこんにやく	10
(レト)パイナップル カット	20	皮つきさつまいもカット(2cm角)	50	湯	20	梨	40	(冷)ベーコン スライス	5	(冷)さやいんげん	5	(冷)さやいんげん	5					
(レト)みかん	20	なたね油	4	きゅうり	30	梨	40	じゃがいも	40	サラダ油	1	サラダ油	1					
(冷)白玉(フルーツ白玉用)	30	砂糖(三温糖)	3	キャベツ	25	(個)いちごジャム	15	玉ねぎ	20	濃口醤油	3.5	濃口醤油	3.5					
		サラダ油	1	(袋)マヨネーズ 卵抜き	8	(個)いちごジャム	20	人参	10	砂糖(上白糖)	2.5	砂糖(上白糖)	2.5					
		食酢	1					パセリ	0.5	本みりん	0.8	本みりん	0.8					
		湯	1.2					ローリエ	0.1	湯	15	湯	15					
		アーモンド(刻み)	3.5					(レト)がらスープ	3	(レト)あさり佃煮	10	(レト)あさり佃煮	10					
		ミニトマト	30					チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3									
								食塩	0.7									
								こしょう	0.03									
								濃口醤油	0.2									
								湯	120									
								(袋)ミックスナッツ	15									



18日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
野菜たっぷりカレーライス	精白米(委託・白)	80
	牛肉 スライス	20
	じゃがいも	20
	玉ねぎ	35
	かぼちゃカット	20
	なす	15
	サラダ油	2
	ズッキーニ	10
	(レト)トマト水煮	5
	セロリー	5
	にんにく	0.5
	生姜	0.2
	サラダ油	2
	小麦粉(中力粉)	5
	サラダ油	5
	カレー粉	1.1
	(レト)がらスープ	3
	トマトケチャップ	2
	ウスターソース	1.7
	とんかつソース	1
濃口醤油	1	
チャツネ 450g	1	
赤ぶどう酒	1	
食塩	1	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
湯	85	
牛乳	○ 206	
キャベツ	30	
きゅうり	20	
りんご皮付き いちよう切り	15	
(袋)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	10	
(乾)小煮干し	4	

19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
	鶏肉カット 胸 皮なし	12
	鶏肉カット もも 皮なし	10
	ミニ冬瓜	25
	玉ねぎ	35
	じゃがいも	20
	人参	10
	パセリ	1
	サラダ油	1
牛乳	小麦粉(中力粉)	3.5
	サラダ油	2
	バター	1
	調理用牛乳	○ 25
	(レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.4
	こしょう	0.05
	湯	60
	(冷)ベーコン スライス	7
冬瓜入りシンチュウ	キャベツ	25
	しめじ	15
	小松菜	20
	(缶)ホールコーン	5
	サラダ油	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2
	濃口醤油	0.2
	食塩	0.2
	こしょう	0.03
	(袋)はちみつマーガリン	11
野菜ソテー		
はちみつマーガリン(小中のみ)		

20日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
萩ごはん	精白米(自校)	65
	もち米	10
	黒米	3
	(冷)むき枝豆	8
	清酒	3
	食塩	0.9
	牛乳	○ 206
	鶏肉カット 胸 皮なし	15
	鶏肉カット もも 皮なし	10
	清酒	1
筑前煮	波型こんにやく	30
	ごぼう 斜めカット	30
	洗いれんこん	15
	人参	15
	(冷)さやいんげん	8
	ごま油	1.5
	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3.5
	でんぷん	0.7
	だし汁	6
豆腐のみそ汁	豆腐	30
	油揚げ	5
	玉ねぎ	20
	しめじ	7
	中ねぎ	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	だし煮干し	5
	湯	120

21日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わかめごはん(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	炊き込みわかめ	2.2
	牛乳	○ 206
	鶏肉カット もも 皮なし	10
	鶏肉カット 胸 皮なし	15
	(冷)里いもカット(2cm角)	60
	板こんにやく	13
	人参	10
	(冷)さやいんげん	8
牛乳	サラダ油	1.5
	濃口醤油	3.5
	砂糖(中双糖)	2
	清酒	1
	だし汁	10
	油揚げ	5
	(冷)白玉	20
	玉ねぎ	25
	人参	10
	中ねぎ	5
団子汁	中みそ	7
	甘みそ	6
	だし煮干し	5
	水	120
	(冷)月見ゼリー	50

## 25日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託・白)	80
牛乳	牛乳	○ 206
豆腐	豆腐	70
	豚肉 ミンチ	20
なす	玉ねぎ	35
	なす	20
なす入り 麻婆豆腐	なたね油	2
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	10
中華 サラダ	チンゲンサイ	10
	(乾)干しいたけ スライス	1
みかん ジュース (小中のみ)	生姜	0.7
	にんにく	0.3
	中ねぎ	3
	ごま油	1
	トマトケチャップ	6
	清酒	3.5
	濃口醤油	3.5
	(レト)がらスープ	3
	赤みそ	2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	砂糖(三温糖)	0.5
	豆板醤	0.25
	食塩	0.15
	でんぷん	2
	湯	40
	もやし	35
	(冷)ブロッコリー 県産	20
	人参	10
	炒り白ごま	1
	(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
	(個)みかんジュース	125

## 26日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル フ フ イ ッ シ ユ バ ー ガ ー	コッペパン(丸型)	60
牛乳	牛乳	○ 206
ミ ネ ス ト ロ ー ネ	(冷)白身魚フライ	50
	(冷)白身魚フライ	70
	なたね油	6
	キャベツ	35
	人参	10
	ゆで塩	0.5
	(袋)中濃ソース	8
	(袋)中濃ソース	10
	(冷)ベーコン スライス	5
	(冷)白いんげん豆	15
	玉ねぎ	40
	(レト)トマト水煮	15
	人参	10
	マカロニ(シエル)	5
	セロリー	2
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	(レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ローリエ	0.1
	湯	120
	(個)スライスチーズ(中のみ)	20

## 27日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託・白)	80
牛乳	牛乳	○ 206
厚 揚 げ の う ま 煮	豚肉 スライス	20
	厚揚げ	50
ご ま あ え	つきこんにやく	20
	人参	10
小 魚 の 甘 酢 煮	(冷)さやいんげん	5
	(乾)ひじき	3
	サラダ油	1
	濃口醤油	4.5
	砂糖(三温糖)	4
	本みりん	0.5
	水	20
	キャベツ	30
	小松菜	20
	人参	7
	炒り白ごま	1
	(袋)ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	10
	(乾)上乾ちりめん	4
	食酢	1
	ポン酢	1
	砂糖(三温糖)	1.2
	炒り白ごま	0.5

## 28日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
さ つ ま い も ご は ん	精白米(自校)	80
	さつまいもカット(2cm角)	30
牛 乳	清酒	1.6
	食塩	0.9
豚 肉 と ご ぼ う の 煮 物	だし昆布	0.5
	炒り黒ごま	0.7
か き た ま 汁	牛乳	○ 206
	豚肉赤身 スライス	30
	つきこんにやく	35
	洗いごぼう	35
	人参	15
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1
	濃口醤油	5
	本みりん	2
	砂糖(中双糖)	2
	清酒	1.5
	でんぷん	0.5
	だし汁	8
	鶏卵	20
	玉ねぎ	30
	人参	7
	中ねぎ	5
	(乾)干しいたけ スライス	1
	濃口醤油	1
	食塩	0.7
	でんぷん	0.5
	だし削り節 鯖抜き	4
	だし昆布	1
	水	130