

18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
	(冷)さんまのみぞれ煮	50
さんまのみぞれ煮	(冷)さんまのみぞれ煮	60
小松菜ともやし	小松菜	20
	もやし	20
のあえもの	きゅうり	15
	人参	7
なす入りそうめん汁	炒り白ごま	1
	(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10
ひじきのり(小中のみ)	なす	15
	(乾)そうめん	3
	皮むき玉ねぎ	20
	油揚げ	5
	中ねぎ	5
	濃口醤油	0.6
	食塩	0.7
	だし削り節 鯖抜き	4
	水	130
	(袋)ひじきのり	10

19日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフおにぎり(ゆかりごはん)	精白米(自校)	90
	赤じそ粉	2.5
牛乳	牛乳	○ 206
がんもどきとひじきのうま煮	鶏肉カット 胸 皮なし	12
	鶏肉カット もも 皮なし	8
じゃがいものみそ汁	(冷)ひろうす ミニ	20
	つきこんにやく	25
	洗いごぼう	15
	人参	10
	(冷)さやいんげん	8
	(乾)ひじき	3
	サラダ油	1
	砂糖(三温糖)	5
	濃口醤油	4.5
	本みりん	0.5
	だし汁	20
	油揚げ	3
	皮むき玉ねぎ	20
	じゃがいも	20
	しめじ	10
	人参	5
	中ねぎ	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	だし煮干し	5
	水	110
	(袋)焼きのり	2

20日(木)

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
牛乳	じゃがいも	20
	皮むき玉ねぎ	35
牛乳	かぼちやカット	20
	なす	15
フレンチサラダ	サラダ油	2
	ズッキーニ	10
小煮干し(小中のみ)	(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

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
牛乳	炊き込みわかめ	2.2
	牛乳	○ 206
里芋と鶏肉の煮物	鶏肉カット もも 皮なし	10
	鶏肉カット 胸 皮なし	15
団子汁	(冷)里いもカット(2cm角)	60
	板こんにやく	13
月見ゼリー	人参	10
	(冷)さやいんげん	8
	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
	皮むき玉ねぎ	25
	人参	10
	中ねぎ	5
	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
コッペパン (袋入り) 牛乳 冬瓜入り シチュー 野菜ソテー	(個)コッペパン 袋入り	幼-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	○ 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
	皮むき玉ねぎ	35
	じゃがいも	20
	人参	10
	パセリ	1
	サラダ油	1
	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
	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	

26日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
萩ごはん 牛乳 筑前煮 豆腐のみそ汁	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
	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	30
	油揚げ	5
	皮むき玉ねぎ	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	

27日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 なす入り 麻婆豆腐 中華サラダ みかん ジュース (小中のみ)	精白米(委託・白)	80
	牛乳	○ 206
	豆腐	70
	豚肉 ミンチ	20
	皮むき玉ねぎ	35
	なす	20
	なたね油	2
	人参	7
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	10
	チンゲンサイ	10
	(乾)干しいたけ スライス	1
	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)フロッコリー 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	

28日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル フ フ イ ッ シ ュ バ ー ガ ー 牛乳 ミネ スト ロー ネ	コッペパン(丸型)	60
	牛乳	○ 206
	(冷)白身魚フライ	30
	(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
	皮むき玉ねぎ	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	