





18日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型 パン 牛乳 ひじき スパゲティ バター 濃口醤油 食塩 こしょう サラダ油 ブロccoli の ごま サラダ	パン	50
	ドライパン(パン用)	15
	牛乳	○ 206
	スパゲティ(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
	玉ねぎ 皮むき	30
	エリンギ カット	8
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	(乾)長ひじき	2
	バター	1
	濃口醤油	1.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	サラダ油	0.5
(冷)ブロccoli	40	
(レト)ホールコーン	5	
(袋)糖煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10	

19日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 高野豆腐 の中華煮 アーモンド あえ あさりの 佃煮	精白米(自校)	80
	牛乳	○ 206
	豚肉 スライス	25
	(乾)高野豆腐 サイコロ	15
	玉ねぎ 皮むき	35
	人参	10
	(乾)きくらげ せん切り	1
	(冷)さやいんげん	10
	おろし生姜	1.5
	ごま油	1
	濃口醤油	3
	砂糖(中双糖)	0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	オイスターソース	1
	でんぷん	1
	湯	60
	太もやし	30
キャベツ	15	
人参	5	
濃口醤油	2.5	
食酢	2	
砂糖(上白糖)	1	
アーモンド(刻み)	1.2	
アーモンド(粉)	1.2	
(袋)あさり佃煮	8	

20日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 筑前煮 アスパラ ガスの和え物 ふりかけ 豆乳プリン (中のみ)	精白米(委託・白)	80
	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	15
	洗いごぼう	25
	れんこん いちよう切り	20
	(レト)たけのこ水煮(乱切り)	15
	人参	15
	(乾)早煮昆布	1
	ごま油	1.5
	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3.2
	でんぷん	0.7
	湯	20
	きゅうり	20
アスパラガス	20	
人参	5	
(レト)ホールコーン	5	
和風ドレッシング 乳・卵抜き	5.5	
(袋)わかめふりかけ	2.5	
(冷)豆乳プリン	40	

21日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
萩ごはん 牛乳 厚揚げ の煮びたし なすとふしめ んのみそ汁 月見団子	精白米(自校)	80
	黒米	3
	(冷)むき枝豆	12
	清酒	1.5
	食塩	0.8
	牛乳	○ 206
	(冷)厚揚げ カット	15
	てんぷら	10
	小松菜	30
	太もやし	35
	濃口醤油	2.2
	本みりん	1
	だし汁	15
	玉ねぎ 皮むき	20
	なす	10
	人参	5
	中ねぎ	3
ふしめん	3	
中みそ	7	
甘みそ	5	
だし煮干し	3	
湯	120	
(冷)月見団子	30	

25日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフハンバーガー 牛乳 冬瓜のスープ みかんジュース	コッペパン(丸型)	60
	牛乳	○ 206
	(冷)おからハンバーグ	小 50
	(冷)おからハンバーグ	中 60
	砂糖(三温糖)	2.5
	濃口醤油	1.5
	本みりん	2
	でんぶん	0.2
	水	4
	キャベツ	30
	人参	5
	(冷)ベーコン スライス	8
	玉ねぎ 皮むき	20
	ミニ冬瓜 皮むき	20
	人参	10
	(乾)干しいたけ スライス	0.8
	中ねぎ	3
	おろし生姜	0.5
	サラダ油	0.5
	(レト)がらスープ	3
濃口醤油	1.6	
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	
スライスチーズ(中のみ)	20	
(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
コッペパン 牛乳 クラム チャウダー かぼちやのサラダ	コッペパン	60
	牛乳	○ 206
	(レト)あさりむき身	30
	白ぶどう酒	1
	(冷)ベーコン スライス	8
	じゃがいもカット(2cm角)	40
	玉ねぎ 皮むき	20
	人参	10
	サラダ油	2
	(レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	1
	食塩	0.6
	こしょう	0.08
	調理用牛乳	30
	ピザ用チーズ	3
	ローリエ	0.1
	コーンスターチ	3
	湯	65
	かぼちやカット	40
	(レト)ホールコーン	5
(袋)マヨネーズ 卵抜き	8	

27日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじきごはん 牛乳 おひたし つみれ汁 ヨーグルト	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
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	(乾)ひじき	1
	サラダ油	0.8
	淡口醤油	3
	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
	だし昆布	0.5
	牛乳	○ 206
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	濃口醤油	1.7
	ポン酢	1
炒り白ごま 500g	1	
(冷)白身魚つみれ	30	
(乾)干しわかめ カット	1	
中ねぎ	5	
えのきたけ カット	7	
濃口醤油	1	
食塩	0.6	
清酒	0.5	
だし削り節 鯖抜き	3	
だし昆布	1	
水	120	
(個)ヨーグルト	70	

28日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 ひじきごはん つみれ汁 きゅうり 炒り梅 和え物用 いかなごの佃煮	精白米(委託・白)	80
	牛乳	○ 206
	牛肉 スライス	20
	(冷)ひろうす ミニ	30
	(乾)ひじき	2.5
	洗いごぼう	20
	つきこんにやく	15
	人参	10
	(冷)むき枝豆	7
	サラダ油	1
	濃口醤油	4.5
	砂糖(三温糖)	2.2
	本みりん	0.5
	湯	20
	きゅうり	20
	太もやし	15
	花かつお 碎片	0.6
	炒り白ごま 500g	1
	ねり梅 和え物用	2
	濃口醤油	0.3
砂糖(上白糖)	0.4	
本みりん	0.4	
(袋)こうなご佃煮	8	