

3日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
牛乳	精白米(自校)	80
	牛乳	○ 206
カレーライス	牛肉 スライス	15
	(乾)赤レンズ豆	5
	玉ねぎ 皮むき	40
	じゃがいもカット(2cm角)	50
	人参	15
	セロリー	5
	(レト)トマト水煮	5
	(冷)おろしにんにく	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉(中力粉)	5.5
海藻サラダ	サラダ油	4.5
	カレー粉	1
	(レト)がらスープ	3
	ウスターソース	3
	赤ぶどう酒	2
	トマトケチャップ	2
	とんかつソース	1
	濃口醤油	1
	チャツネ 450g	1
	食塩	0.8
小魚入りアーモンド	こしょう	0.04
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	湯	90
	(冷)ブロッコリー	25
	きゅうり	15
	人参	5
	(乾)海藻ミックス	0.5
	(レト)ホールコーン	5
	(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10
	(袋)小魚入りアーモンド	8

4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	コッペパン(丸型)	60
	牛乳	○ 206
牛乳	(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
	玉ねぎ 皮むき	1.5
	本みりん	2
	でんぷん	0.2
	水	4
	冬瓜のスープ	
	キャベツ	30
	人参	5
みかんジュース	(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
スライスチーズ(中のみ)	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

5日(水)

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
	鶏肉カット もも 皮なし	
	豚肉赤身ミンチ	20
	清酒	1
	(冷)豆腐 カット	65
	玉ねぎ 皮むき	40
	マーマレード	10
	人参	10
	(レト)たけのこ水煮(短冊)	10
	(冷)むき枝豆	5
なす入りマーマーポ豆腐	おろし生姜	1
	(冷)おろしにんにく	0.8
	サラダ油	1
	トマトケチャップ	6
	濃口醤油	3.5
	(レト)がらスープ	3
	赤みそ	2.5
	清酒	1
	砂糖(三温糖)	1
	中華スープ ねり状	0.4
もやしサラダ	食塩	0.15
	豆板醤	0.15
	ごま油	0.1
	でんぷん	2
	湯	30
	太もやし	30
	きゅうり	15
	人参	5
	(袋)中華ドレッシング 乳・卵抜き	10
	(袋)味付けのり	2.5

6日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
牛乳	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
親子どんぶり(麦ごはん)	牛乳	○ 206
	鶏肉カット 胸 皮なし	15
	鶏肉カット もも 皮なし	10
	鶏卵	25
	玉ねぎ 皮むき	45
	人参	15
	中ねぎ	3
	(乾)干しいたけ スライス	0.8
	濃口醤油	5
	本みりん	3
かぼちゃのフライ	砂糖(上白糖)	1.5
	清酒	1
	食塩	0.3
	でんぷん	0.8
	だし削り節 鯖抜き	1.5
	だし昆布	0.5
	湯	50
	(冷)かぼちゃフライ	50
	なたね油 ローリー	5
	ミニトマト	30

7日(金)

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
牛乳	豚赤肉 ミンチ	15
	(冷)白いんげん豆	25
	玉ねぎ 皮むき	45
	じゃがいもカット(2cm角)	55
	人参	15
	(レト)トマト水煮	10
	(冷)おろしにんにく	1
	パセリ	0.6
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ	6
ブロッコリーのサラダ	砂糖(中双糖)	1.6
	ウスターソース	1.4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.5
	チリパウダー	0.1
	湯	30
	(冷)ブロッコリー	40
	(レト)ホールコーン	5
	すりおろしオニオンドレッシング 乳・卵抜き	5.5
	(袋)りんごジャム	15
りんごジャム 梨	(袋)梨 カット	30

10日(月)			11日(火)			12日(水)			13日(木)			14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					
ごはん 牛乳 いわしの梅じょうゆ煮 切干大根のゆず香和え 豆腐のみそ汁 ミックスナッツ(中のみ)	精白米(委託・白)	80	コッペパン 牛乳 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き イタリアンサラダ コンソメスープ 冷凍みかん	コッペパン	60	わかめごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 磯香和え ぶどう	精白米(自校)	80	みかんパン みかんパン みかんパン 牛乳 ミニウインナー 牛赤肉 ミンチ 豚赤肉 ミンチ (乾)赤レンズ豆 じゃがいもカット(2cm角) 玉ねぎ 皮むき 人参 (冷)むき枝豆 サラダ油 濃口醤油 砂糖(中双糖) 白ぶどう酒 濃口醤油 砂糖(三温糖) チキンコンソメ 乳・卵抜き カレー粉 食塩 こしょう 湯 きゅうり キャベツ 人参 (レト)ホールコーン ロールスライス (個)アーモンド入りチーズ	みかんパン・丸型	60	梅ちりめん 梅ちりめん 牛乳 牛肉 スライス つきこんにやく ごぼう ささがき 人参 (冷)さやいんげん (乾)茎わかめ 炒り白ごま ごま油 濃口醤油 砂糖(中双糖) 本みりん だし汁 鶏卵 玉ねぎ 皮むき 中ねぎ 中みそ (乾)干しいたけ スライス 中みそ 甘みそ だし煮干し 水 (個)みかんジュース	精白米(自校)	80					
										炊き込みわかめ	2.6			みかんペースト(パン用)	18		梅ちりめん	4	
		牛乳		206			牛乳	206			牛乳		206		砂糖(上白糖)	6		牛乳	206
		(冷)いわし梅醤油煮		50			鶏肉カット もも 皮なし	50							牛乳	206			
							鶏肉カット もも 皮なし	70			牛肉 ミンチ		10					牛肉 スライス	10
		きゅうり		20			清酒	1			豚肉 ミンチ		15		ミニウインナー	20		つきこんにやく	15
		人参		5			食塩	0.2			清酒		1		牛赤肉 ミンチ	5		ごぼう ささがき	15
		(乾)切干し大根		5			こしょう	0.07			じゃがいもカット(2cm角)		70		豚赤肉 ミンチ	5		人参	10
		(レト)ホールコーン		5			マーマレード	5			つきこんにやく		20		(乾)赤レンズ豆	3		(冷)さやいんげん	5
		濃口醤油		2			濃口醤油	1.3			玉ねぎ 皮むき		40		じゃがいもカット(2cm角)	55		(乾)茎わかめ	2
		ゆず酢		1.5			濃口醤油	1.3			人参		15		玉ねぎ 皮むき	45		炒り白ごま	1
		砂糖(上白糖)		1			本みりん	1.3			(冷)むき枝豆		5		人参	15		ごま油	0.7
		炒り白ごま		1.2			でんぷん	0.4			サラダ油		1		(冷)むき枝豆	3		濃口醤油	3
							湯	4			濃口醤油		4		サラダ油	0.5		砂糖(中双糖)	1.5
		(冷)豆腐 カット		30			キャベツ	30			砂糖(中双糖)		2		白ぶどう酒	2		本みりん	0.5
	玉ねぎ 皮むき	15		人参	5		清酒	2		濃口醤油	1.2		だし汁	10					
	人参	7		(レト)ホールコーン	5		食塩	0.1		砂糖(三温糖)	0.8								
	(乾)干しわかめ カット	0.5		イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	5.5		でんぷん	0.5		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		鶏卵	20					
	中ねぎ	3					湯	10		カレー粉	0.3		玉ねぎ 皮むき	30					
	甘みそ	5		(冷)ベーコン スライス	5					食塩	0.3		中ねぎ	3					
	中みそ	7		玉ねぎ 皮むき	20		太もやし	30		こしょう	0.03		(乾)干しいたけ スライス	0.8					
	だし煮干し	3		人参	10		小松菜	15		湯	10		中みそ	7					
	水	110		じゃがいもカット(2cm角)	25		人参	5					甘みそ	5					
				セロリー	2		味付けもみのり	1.2					だし煮干し	3					
	(袋)ミックスナッツ	15		(レト)がらスープ	3		濃口醤油	1.2					水	110					
				食塩	0.7														
				こしょう	0.05		(袋)ぶどう	30											
				濃口醤油	0.5														
				チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3														
				ローリエ	0.1														
				湯	120														
				(冷)みかん	80														

18日(火)

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	牛乳	○ 206
高野豆腐の中華煮	豚肉 スライス	25
	(乾)高野豆腐 サイコロ	15
アーモンドあえ	玉ねぎ 皮むき	35
	人参	10
あさりの佃煮	(乾)きくらげ せん切り	1
	(冷)さやいんげん	10
58	おろし生姜	1.5
	ごま油	1
10	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
	でんぶん	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

19日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型パン	パンパン	50
	ドライパン(パン用)	15
牛乳	牛乳	○ 206
ひじきスパゲティ	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.3
ブロッコリー	(レト)まぐろ油漬	15
	(乾)きくらげ せん切り	5
のこまサラダ	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)ブロッコリー	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

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)	80
	黒米	3
牛乳	(冷)むき枝豆	12
	清酒	1.5
厚揚げの煮びたし	食塩	0.8
	牛乳	○ 206
なすとふしめんのみそ汁		
	(冷)厚揚げ カット	15
月見団子	れんこん いちよう切り	10
	(レト)たけのこ水煮(乱切り)	30
	太もやし	35
	(乾)早煮昆布	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

21日(金)

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
筑前煮	鶏肉カット 胸 皮なし	15
	鶏肉カット もも 皮なし	10
アスパラガス	清酒	1
	波型こんにやく	15
の和え物	(冷)厚揚げ カット	25
	れんこん いちよう切り	20
ふりかけ	(レト)たけのこ水煮	15
	人参	15
豆乳プリン(中のみ)	(乾)早煮昆布	1
	ごま油	1.5
	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3.2
	でんぶん	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

25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	○ 206
牛乳	豚肉赤身ミンチ	15
	(冷)焼き豆腐 カット	60
焼き豆腐のみそそぼろ煮	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	10
	(冷)むき枝豆	5
	おろし生姜	0.3
	(冷)おろしにんにく	0.2
	ごま油	1
	赤みそ	5
	清酒	3
	濃口醤油	2
	砂糖(三温糖)	2
	一味とうがらし	0.01
	でんぷん	0.5
	湯	20
にんじんとツナの和え物	(レト)まぐろ油漬	12
	人参	25
	(冷)さやいんげん	17
	かんまつドレッシング 乳・卵抜き	5.5
	(袋)ひじきのり	10
	ひじきのり	

26日(水)

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
	牛乳	
	サラダ油	0.8
	淡口醤油	3
おひたし	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	
つみれ汁	(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

27日(木)

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
	(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
牛乳	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	
クラムチャウダー		
	かぼちやのサラダ	

28日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチごはん	精白米(自校)	80
	豚赤肉 スライス	15
	おろし生姜	0.8
	淡口醤油	1.2
	砂糖(上白糖)	0.8
	(レト)白菜キムチ	20
	人参	5
	(冷)むき枝豆	3
	ごま油	0.1
	淡口醤油	2.7
牛乳	清酒	1.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	牛乳	○ 206
	中華サラダ	
	ワンタン	
	キャベツ	25
	太もやし	15
	(レト)ホールコーン	5
	(袋)中華ドレッシング 乳・卵抜き	10
	玉ねぎ 皮むき	30
中華サラダ	人参	10
	(乾)干しわかめ カット	0.8
	(乾)たんめん	5
	(乾)干しいたけ スライス	0.8
	(レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1
	食塩	0.7
	こしょう	0.06
	でんぷん	1
	水	120
	(個)型抜きレアチーズ	15