

1日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
五 目 チ ャ ー ハ ン (麦 入 り) 牛 乳 ブ ロ ッ コ リ ー の 中 華 和 え う ず ら た ま ご と チ ン ゲ ン サ イ の ス ー プ 豆 乳 プ リ ン (中 の み)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	焼き豚(1cm角切り)	20
	(冷)むきえび	15
	清酒	1
	玉ねぎ	15
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	3
	サラダ油	1.5
	清酒	1
	しょうゆ	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.02
	牛乳	○ 206
	(冷)ブロッコリー	30
	キャベツ	25
	(缶)ホールコーン	5
	食酢	3
	ごま油	0.8
	砂糖(上白糖)	1
	しょうゆ	2.5
	(冷)ベーコン(スライス)	5
	(レト)うずら卵	30
	玉ねぎ	15
	チンゲンサイ	8
人参	5	
(乾)干しいたけ スライス	0.8	
(レト)がらスープ	3	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
しょうゆ	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
ごま油	0.3	
湯	120	
(個)豆乳プリン	40	

2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米 粉 パ ン 牛 乳 レ タ ス の シ ン チ ユ ー イ タ リ ア ン サ ラ ダ	米粉パン	60
	牛乳	○ 206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8
	ぶどう酒 白	1
	じゃがいも	35
	玉ねぎ	35
	人参	10
	エリンギ カット	5
	レタス	15
	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
	小麦粉(中力粉)	4
	サラダ油	2
	有塩バター	2
	(レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	ローリエ	0.1
	調理用牛乳	○ 30
	ピザ用チーズ	3
	湯	60
	(冷)ブロッコリー	30
きゅうり	15	
赤パプリカ	3	
黄パプリカ	3	
食酢	2	
(冷)レモン果汁	0.5	
サラダ油	0.5	
オリーブ油	1.5	
砂糖(上白糖)	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	

12日(月)			13日(火)			14日(水)			15日(木)			16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
いり黒豆のたきこみごはん(麦入り) 牛乳 まんばのちりめんあえ のっぺい汁 ミックスナッツ(中のみ)	精白米(自校)	70	麦ごはん 牛乳 はまちの照り焼き風 食べて菜のみそ汁 大根のみそ汁	精白米(委託)	70	シーフードカレーピラフ(麦入り) 牛乳 ひじきとチーズの鉄こつサラダ レタスのスープ ヨーグルト	精白米(自校)	70	麦ごはん 牛乳 すぎ焼き煮 ブロッコリーのごまあえ あさりのつくだ煮 パイナップル	精白米(委託)	70	玄米粉揚げパン 牛乳 肉だんごとビーフンのスープ煮 ビーンズサラダ	コッペパン	60
	米粒麦 自校	10		米粒麦 委託	10		(冷)あさり むき身	10		米粒麦 委託	10		なたね油	4
	牛肉(2×2cmスライス)	15		牛乳	○ 206		(冷)むきえび	10		牛乳	○ 206		焙煎玄米粉	4
	炒り黒豆	8		はまち	小50		(冷)いか(1×2cm)	10		牛赤肉(3×3cmスライス)	30		砂糖(三温糖)	3
	油揚げ	3		はまち	中70		ぶどう酒 白	2		焼き豆腐	30		紙ナフキン	1
	つきこんにやく	7		清酒	2		玉ねぎ	20		白菜	45		牛乳	○ 206
	人参	5		食塩	0.15		人参	10		玉ねぎ	20		(冷)肉団子	30
	サラダ油	0.8		米粉	4		エリンギ カット	5		大根	20		ビーフン	5
	しょうゆ	3		でんぶん	3		(冷)グリーンピース	5		糸こんにやく	20		玉ねぎ	40
	清酒	2		なたね油	4		有塩バター	1		太ねぎ	10		キャベツ	20
	砂糖(上白糖)	2		しょうゆ	2.5		サラダ油	1		人参	10		人参	10
	食塩	1		砂糖(三温糖)	1.5		(缶)カレー粉	0.8		麩	3		チンゲンサイ	10
	牛乳	○ 206		みりん	1		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		サラダ油	1		(乾)きくらげ せん切り	0.5
	(乾)上乾ちりめん	3		でんぶん	0.3		食塩	1		しょうゆ	8		生姜	0.5
	まんば	30		湯	8		こしょう	0.03		砂糖(中双糖)	5		ごま油	0.5
	もやし	35		食べて菜	20		牛乳	○ 206		清酒	1		(レト)がらすープ	3
	しょうゆ	2		キャベツ	35		(レト)まぐる油漬	10		(冷)ブロッコリー	20		しょうゆ	3
	食酢	1.5		人参	5		キャベツ	30		キャベツ	35		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	砂糖(上白糖)	1		炒り白ごま	1		人参	5		(缶)ホールコーン	5		食塩	0.3
	サラダ油	0.5		しょうゆ	2		ダイスチーズ	5		しょうゆ	2.5		こしょう	0.03
	ごま油	0.5		食酢	2.5		(乾)ひじき	1.2		食酢	3		湯	130
炒り白ごま	1	砂糖(上白糖)	1	食酢	3	砂糖(上白糖)	1	(冷)ブロッコリー	25					
油揚げ	10	ごま油	1	サラダ油	2	ごま油	0.8	きゅうり	20					
里いもカット	30	油揚げ	7	しょうゆ	2	炒り白ごま	1	(レト)ミックスビーンズ	10					
人参	10	大根	30	砂糖(上白糖)	0.5	(レト)あさり佃煮	10	人参	5					
ごぼう(ささがき)	10	玉ねぎ	20	こしょう	0.02	(袋)パイナップル	40	食酢	3					
中ねぎ	3	人参	5	ボンレスハム 短冊	7			サラダ油	1					
しょうゆ	1	中ねぎ	5	(レト)うずら卵	20			砂糖(上白糖)	0.7					
清酒	1	中みそ	7	レタス	20			食塩	0.3					
食塩	0.6	甘みそ	6	玉ねぎ	20			こしょう	0.04					
みりん	0.3	だし煮干し	4	人参	5									
でんぶん	0.5	水	120	サラダ油	0.5									
だし削り節 鯖抜き	4			(レト)がらすープ	3									
だし昆布	1			食塩	0.6									
水	120			こしょう	0.03									
(袋)ミックスナッツ	15			しょうゆ	0.5									
				チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5									
				湯	120									
				(個)ヨーグルト	70									

