

1日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ば ら ず し	精白米(自校)	80
	清酒	4
牛 乳	だし昆布	1
	食酢	12
小 松 菜 の あ え も の	砂糖(上白糖)	10
	食塩	1.1
豆 腐 の す ま し 汁	(冷)むきえび	7
	油揚げ	3
ひ な あ ら れ	人参	5
	ごぼう ささがき(ご飯用)	5
	(冷)グリーンピース	3
	(乾)高野豆腐 すし用	1
	(乾)干しいたけ スライス	0.5
	砂糖(上白糖)	2
	清酒	2
	しょうゆ	1.1
	牛乳	○ 206
	キャベツ	30
	小松菜	25
	人参	10
	食酢	1.5
	しょうゆ	1.5
	砂糖(上白糖)	1
	ごま油	0.5
	炒り白ごま	1
	(冷)豆腐 カット	30
	型抜きかまぼこ(桜)	6
	玉葱	20
	しめじ	7
	中ねぎ	5
	食塩	0.7
	しょうゆ	0.5
	だし削り節 鯖抜き	4
	湯	120
	(袋)ひなあられ	8

11日(月)			12日(火)			13日(水)			14日(木)			15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
米粉パン	米粉パン	60	わかめごはん	精白米(自校)	70	麦ごはん	精白米(委託)	70	ひじきごはん	精白米(自校)	70	麦ごはん	精白米(委託)	70
	牛乳	○ 206		米粒麦 自校	10		米粒麦 委託	10		米粒麦 自校	10		米粒麦 委託	10
牛乳	牛赤肉 スライス	30	ごはん(麦入り)	炊き込みわかめ	2.2	牛乳	牛乳	○ 206	牛乳	油揚げ	5	牛乳	牛乳	○ 206
	玉葱	40		牛乳	○ 206		生ちくわ	50		人参	5		人参	5
ビーフストロガノフ	マッシュルーム	10	牛乳	鶏肉カット 胸 皮なし	15	ちくわの磯揚げ	天ぷら粉 乳・卵抜き	6	大根のそぼろ煮	つきこんにやく(ハーフ)	5	魚のごま揚げ	(冷)鮭 カット(2cm)	55
	エリンギ カット	10		鶏肉カット もも 皮なし	10		(乾)青のり粉	0.3		(冷)むぎ枝豆	5		清酒	2
粉ふきいも	サラダ油	1	筑前煮	清酒	1	菜の花和え	(乾)ひじき	1	そうめん汁	サラダ油	0.8	だいこんのみそ汁	生姜	1
	トマトペースト	5		板こんにやく	35		水	12		サラダ油	0.8		しょうゆ	1
カラフルサラダ	ぶどう酒 白	4	ほうれん草のアーモンドあえ	洗いごぼう	30	すいとん汁	なたね油	4.5	ミックスナッツ(中のみ)	しょうゆ	3	ぶどうゼリー(小中のみ)	食塩	0.3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		れんこん いちよう切り	15		ローズハム 短冊 卵抜き	5		牛乳	○ 206		清酒	2
	小麦粉(中力粉)	2	みかんタルト(小中のみ)	人参	15	ふりかけ(小中のみ)	キャベツ	40		砂糖(上白糖)	2		でんぷん	6
	有塩バター	1		(冷)さやいんげん	8		人参	12		人参	1		食塩	1
	サラダ油	2		ごま油	1.5		菜の花	8		食塩	1	なたね油	5	
	生クリーム	4		しょうゆ	4		しょうゆ	2		牛乳	○ 206	もやし	30	
	ヨーグルト 全脂無糖	7		砂糖(中双糖)	2.8		しょうゆ	1.5		豚赤肉 ミンチ	15	小松菜	25	
	食塩	0.5		でんぷん	0.7		食酢	1.5		大根	80	人参	7	
	こしょう	0.02		水	6		砂糖(上白糖)	1		人参	10	しょうゆ	2.5	
	湯	10		ローズハム 短冊 卵抜き	5		サラダ油	0.5		(冷)グリーンピース	5	ポン酢	0.5	
				ほうれん草のアーモンド	25		ごま油	0.5		生姜	0.5	花かつお 1kg	1	
				キャベツ	25		炒り白ごま	1.5		サラダ油	0.5			
				もやし	20		(冷)すいとん	25		しょうゆ	3	油揚げ	5	
				アーモンド(刻み)	1.5		油揚げ	5		砂糖(上白糖)	2	大根	30	
				しょうゆ	2.5		大根	25		清酒	1	人参	10	
				食酢	2.2		人参	10		本みりん	1	中ねぎ	5	
				サラダ油	1		中ねぎ	5		でんぷん	0.5	(乾)干しわかめ カット	0.5	
				砂糖(上白糖)	0.8		中みそ	7		だし汁	10	中みそ	7	
				(袋)みかんタルト 米粉	35		甘みそ	6		油揚げ	5	甘みそ	6	
							だし煮干し	4		玉葱	25	だし煮干し	4	
							水	110		そうめん	3	水	110	
							(個)穀物ふりかけ	2.5		中ねぎ	5			
										中みそ	6			
										甘みそ	5			
										だし煮干し	4			
										水	130			
										(袋)ミックスナッツ	15			

18日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル フドッ グ 牛乳 レタ スの スー プ 清見 オー レンジ (小 中 のみ)	コッペパン	65
	牛乳	○ 206
	(個)皮つき粗挽ウインナー	小30
	(個)皮つき粗挽ウインナー	中40
	キャベツ	30
	人参	5
	ゆで塩	0.5
	(袋)トマトケチャップ	小1-4 8
	(DP)ケチャップ&マスタード	小5・6、中 8
	(個)スティックチーズ	中15
	ベーコン スライス	5
	鶏卵	20
	ロメインレタス	20
	玉葱	10
	人参	5
	サラダ油	0.5
	(レト)がらスープ	4
	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	
でんぷん	0.3	
湯	120	
清見オレンジ	50	

19日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華 どん ぶり (麦 ごはん) 牛乳 春 雨 サ ラ ダ 野 菜 マ フ ィ ン (小 中 のみ)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚赤肉 スライス	20
	生姜	2
	しょうゆ	1
	清酒	1
	(冷)いか 短冊	10
	清酒	1
	(レト)うずら卵	20
	白菜	30
	玉葱	30
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	15
	人参	10
	チンゲンサイ	5
	ごま油	0.5
	(レト)がらスープ	3
	しょうゆ	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	でんぷん	1
	湯	55
牛乳	○ 206	
もやし	25	
きゅうり	15	
人参	7	
(乾)はるさめ	5	
しょうゆ	2	
食酢	2	
砂糖(上白糖)	1.6	
ごま油	1	
からし粉	0.06	
食塩	0.1	
(個)野菜マフィン	30	

20日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん 牛 乳 じ ゃ が い も の う ま 煮 ち り め ん あ え あ さ り の 佃 煮 (小 中 のみ)	精白米(自枝)	90
	牛乳	○ 206
	牛肉 スライス	30
	清酒	1
	じゃがいも	70
	玉葱	40
	つきこんにゃく	20
	人参	15
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1.5
	しょうゆ	3.5
	砂糖(中双糖)	2.5
	清酒	2
	食塩	0.1
	湯	10
	上乾ちりめん	5
	小松菜	25
	もやし	40
	しょうゆ	2.5
	ポン酢	0.7
砂糖(上白糖)	0.5	
(レト)あさり佃煮	10	