

9日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ゆかりごはん (麦入り) 牛乳 高野豆腐のうま煮 夏野菜の和え物 ぶどうゼリー (小中のみ)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	赤じそ粉	2
	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	清酒	1
	乾)高野豆腐 サイコロ	15
	玉ねぎ	35
	人参	7
	冷)さやいんげん	5
	しいたけ スライス	5
	濃口醤油	3.5
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.3
乾)だし削り節 鯖抜き	1.5	
湯	55	
アスパラガス	15	
きゅうり	25	
缶)ホールコーン	8	
オクラ	5	
(個)ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	10	
冷)ぶどうゼリー	40	

10日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
パインパン 牛乳 豚肉の角煮 ゴーヤチャンプル もずくスープ	パインパン	60
	ドライパイン(パン用)	18
	牛乳	206
	豚赤肉 角切り	30
	豚肉角切り	20
	サラダ油	1
	乾)刻み昆布	0.8
	生姜	0.8
	にんにく	0.3
	濃口醤油	2.5
	砂糖(中双糖)	2.5
	清酒	2.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	1
	湯	15
	レト)まぐろ油漬	10
豆腐	20	
キャベツ	25	
もやし	15	
ゴーヤ	15	
人参	7	
サラダ油	1	
濃口醤油	1	
ごま油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
レト)うずら卵	20	
玉ねぎ	20	
人参	5	
中ねぎ	5	
(乾)沖縄もずく	0.4	
レト)がらスープ	3	
清酒	1	
濃口醤油	0.8	
食塩	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
湯	120	

11日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
スタミナごはん (麦入り) 牛乳 和風ドレッシング あえ 夏野菜のみそ汁 野菜マフィン (中のみ)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	牛肉ミンチ	25
	清酒	1
	油揚げ	5
	人参	10
	洗いごぼう	7
	冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.5
	乾)干しいたけ スライス	0.3
	サラダ油	1
	濃口醤油	4
	砂糖(上白糖)	2
	清酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
牛乳	206	
キャベツ	35	
きゅうり	20	
玉ねぎ	5	
(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10	
玉ねぎ	20	
なす	7	
人参	7	
オクラ	5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
乾)だし削り節 鯖抜き	4	
水	120	
(個)野菜マフィン	30	

12日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 魚のレモンソース 大豆サラダ トマトのスープ	コッペパン	60
	牛乳	206
	冷)メルルーサ カット(2cm)	50
	清酒	2
	食塩	0.15
	米粉	4
	でん粉	4
	なたね油	6
	砂糖(上白糖)	3.5
	冷)レモン果汁	5
	濃口醤油	3
	冷)大豆水煮	15
	キャベツ	20
	冷)ブロッコリー	15
	人参	5
(個)焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10	
冷)ベーコンスライス	5	
玉ねぎ	25	
レト)トマト水煮 ダイス	20	
キャベツ	15	
ズッキーニ	10	
乾)マカロニ(クルル)	7	
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	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7	
食塩	0.7	
こしょう	0.05	
ローリエ	0.1	
湯	120	

13日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
夏野菜カレー ライス (麦ごはん) 牛乳 わかめサラダ 小煮干し (小中のみ)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚肉スライス	20
	じゃがいも	25
	玉ねぎ	40
	かぼちゃ カット	20
	なす	15
	サラダ油	2
	人参	8
	冷)むき枝豆	5
	セロリー	5
	にんにく	0.5
	生姜	0.2
	サラダ油	2
	小麦粉	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 (1kg/3kg)	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	0.8	
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	25	
きゅうり	20	
缶)ホールコーン	5	
乾)干しわかめ	1	
(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10	
乾)小煮干し	4	

17日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
とりめし(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	15
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	10
	ごぼう(さがき・ごはん用小さめ)	7
	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1.5
	濃口醤油	3
	清酒	1.5
	砂糖(上白糖)	1.5
	食塩	0.8
	牛乳	
野菜と昆布のあえもの		
53	きゅうり	30
	人参	7
	乾)切干し大根	4
	乾)刻み昆布	0.5
	炒り白ごま	1
	(個)ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	10
みそ汁		
	油揚げ	5
	じゃがいも	30
	玉ねぎ	25
小魚入りアーモンド(中のみ)		
	しめじ	7
	中ねぎ	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	乾)だし削り節 鯖抜き	4
199	水	110
8	(個)小魚入りアーモンド	8

18日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ビビンバ(麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉スライス	35
	にんにく	1.5
	中ねぎ	1
	濃口醤油	3.5
	砂糖(三温糖)	1.5
	清酒	1
	ごま油	1
	炒り白ごま	1.5
	一味とうがらし	0.02
	もやし	40
	冷)ほうれん草	30
人参	8	
わかめスープ		
214	(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
206	牛乳	206
	ボンレスハム 短冊 乳・卵抜き	5
	レト)うずら卵	20
	玉ねぎ	20
	えのきたけ	7
	中ねぎ	5
	乾)干しわかめ	0.8
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	0.8
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ごま油	0.2
194	湯	130

19日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
60	セルッペパン	60	
206	牛乳	206	
ドックゲ(コッペパン)	皮つき粗挽ウインナー	幼-小 30	
	皮つき粗挽ウインナー	中 40	
	キャベツ	27	
	人参	5	
	ピーマン	3	
	(個)トマトケチャップ	幼-小4 8	
	(個)ケチャップマスタード	小5-中 8	
	(個)スティックチーズ	中 15	
	15	冷)ベーコンスライス	5
		(レト)大豆ペースト 1kg	10
		玉ねぎ	30
		(缶)クリームコーン	20
		缶)ホールコーン	5
	人参	5	
	パセリ	0.5	
	サラダ油	0.3	
	レト)がらスープ	3	
	食塩	0.6	
	こしょう	0.04	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
	コーンスターチ	1	
	調理用牛乳	20	
181	湯	80	

20日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
豚キムチどんぶり	精白米(自校)	90
	豚肉スライス	35
	清酒	1
	生姜	1
	濃口醤油	0.4
	白菜キムチ 1kg	20
	玉ねぎ	30
	もやし	20
	人参	7
	にら	7
	にんにく	0.5
	ごま油	1
	濃口醤油	2.4
214	砂糖(上白糖)	0.8
206	牛乳	206
冷凍みかん(小中のみ)		
	キャベツ	30
	きゅうり	20
	人参	5
	(乾)海藻ミックス	1.2
66	(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
80	(冷)みかん	80