

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
	(冷)むきえび	7
豆 腐 の す ま し 汁	油揚げ	3
	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
ひ な あ ら れ	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	

4日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜めし(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	菜めしのもと	4
	牛乳	○ 206
	牛赤肉 スライス	20
	厚揚げ	50
	つきこんにやく	20
	人参	10
	(冷)さやいんげん	5
	(乾)ひじき	3
	サラダ油	1
	しょうゆ	4.5
	砂糖(三温糖)	4
	本みりん	0.5
	湯	20
	上乾ちりめん	4
	大根	40
	きゅうり	13
	人参	8
	砂糖(上白糖)	2
	食酢	1.5
	すだち酢	1.5
	しょうゆ	0.3
	食塩	0.1

牛乳  
厚揚げとひじきのうま煮  
大根の香りあえ

5日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒糖パン 牛乳 高野豆腐と鶏肉のトマト煮 野菜サラダ りんご(小中のみ)	黒糖パン	60
	粉黒糖 パン用	9
	牛乳	○ 206
	鶏肉カット 胸 皮なし	30
	鶏肉カット もも 皮なし	20
	(乾)高野豆腐 サイコロ	8
	玉葱	20
	しめじ	15
	洗いごぼう	7
	(乾)刻み昆布	0.8
	にんにく	0.8
	パセリ	0.5
	(レト)トマト水煮	40
	(レト)トマトピューレ	5
	オリーブ油	1
	食塩	0.7
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	砂糖(三温糖)	0.4
	しょうゆ	0.8
	水	40
	ロースハム 短冊 卵抜き	5
	キャベツ	30
	ブロッコリー カット	20
	人参	7
	食酢	3
	サラダ油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
りんご	50	

6日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ビビンバ(麦ごはん) 牛乳 わかめスープ プリン(小中のみ)	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
	炒り白ごま	1
	ごま油	1
	しょうゆ	2
	砂糖(三温糖)	1
	一味とうがらし	0.01
	ほうれん草	30
	しょうゆ	1.5
	ごま油	0.3
	にんにく	35
	人参	15
	食酢	2.4
	ごま油	1.5
	しょうゆ	1
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.2
	牛乳	○ 206
	玉葱	35
	中ねぎ	3
	(乾)干しわかめ カット	0.8
	(レト)がらすープ	4
	しょうゆ	0.8
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
ごま油	0.2	
湯	140	
(個)プリン	60	

7日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型コッペパン 牛乳 スパゲティ チェリートソース 切り干し大根のサラダ はるみ(小中のみ)	コッペパン	40
	牛乳	○ 206
	スパゲティ ハーフ	40
	ゆで塩	1.3
	牛赤肉 ミンチ	15
	豚赤肉 ミンチ	15
	玉葱	35
	人参	10
	エリンギ カット	10
	ピーマン	6
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
	(レト)トマトピューレ	13
	トマトケチャップ 1kg	7
	ぶどう酒 赤	4
	粉チーズ	2.5
	ウスターソース	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.2
	こしょう	0.05
	きゅうり	10
	(乾)切干し大根	5
	人参	5
	(缶)ホールコーン	5
	(乾)刻み昆布	0.5
食酢	3	
しょうゆ	2.5	
砂糖(上白糖)	1.2	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
炒り白ごま	1	
はるみ	50	

8日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 さばの梅煮 小松菜とたくあんのごまあえ 豚汁	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	○ 206
	(冷)さば梅煮	小50
	(冷)さば梅煮	中70
	キャベツ	35
	小松菜	25
	人参	5
	たくあん 刻み	5
	しょうゆ	1
	炒り白ごま	1
	豚赤肉 スライス	10
	さつまいもカット 角切り	40
	洗いごぼう	10
	つきこんにやく	10
	人参	5
	もやし	10
	中ねぎ	5
	麦みそ	10
だし煮干し	4	
水	110	

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
ガーリッククビラフ(麦入り)牛乳こぼうサラダうずら卵とチンゲンサイのスープチーズ(小のみ)ヨーグルト(中のみ)	精白米(自校)	70	米粉パン 牛乳 ビーフストロガノフ 粉ふきいも カラフルサラダ	米粉パン	60	わかめごはん(麦入り)牛乳 筑前煮 ほうれん草のアーモンドあえ みかんタルト(小中のみ)	精白米(自校)	70	麦ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 菜の花和え すいとん汁 ふりかけ(小中のみ)	精白米(委託)	70	ひじきごはん(麦入り)牛乳 大根のそぼろ煮 そうめん汁 ミックスナッツ(中のみ)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10		米粒麦 自校	10		米粒麦 委託	10		米粒麦 自校	10			
	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12		牛乳	○ 206		炊き込みわかめ	2.2		牛乳	○ 206		牛肉 スライス	15
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8		牛赤肉 スライス	30		牛乳	○ 206		生ちくわ	50		油揚げ	5
	ぶどう酒 白	1		玉葱	40		鶏肉カット 胸 皮なし	15		天ぶら粉 乳・卵抜き	6		人参	5
	ベーコン スライス	5		マッシュルーム	10		鶏肉カット もも 皮なし	10		(乾)青のり粉	0.3		つきこんにやく(ハーフ)	5
	玉葱	20		エリンギ カット	10		清酒	1		(乾)ひじき	1		(冷)むき枝豆	5
	人参	10		サラダ油	1		板こんにやく	35		サラダ油	0.8		(乾)むき枝豆	5
	エリンギ カット	8		トマトペースト	5		洗いごぼう	30		しょうゆ	3		(乾)ひじき	1
	(冷)むき枝豆	5		ぶどう酒 白	4		れんこん いちょう切り	15		清酒	12		しょうゆ	3
	にんにく	1		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		人参	15		なたね油	4.5		清酒	2
	サラダ油	1.4		小麦粉(中力粉)	2		(冷)さやいんげん	8		ローズハム 短冊 卵抜き	5		砂糖(上白糖)	2
	有塩バター	0.6		有塩バター	1		ごま油	1.5		キャベツ	40		食塩	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		サラダ油	2		しょうゆ	4		菜の花	12		牛乳	○ 206
	食塩	0.7		生クリーム	4		砂糖(中双糖)	2.8		人参	8		しょうゆ	2
	こしょう	0.04		ヨーグルト 全脂無糖	7		でんぷん	0.7		しょうゆ	2		食酢	1.5
	牛乳	○ 206		食塩	0.5		水	6		砂糖(上白糖)	1		砂糖(上白糖)	1
	洗いごぼう	30		こしょう	0.02		湯	10		サラダ油	0.5		炒り白ごま	1.5
	食酢	1		湯	10		じゃがいも	60		ごま油	0.5		炒り白ごま	1.5
	きゅうり	10		じゃがいも	60		ゆで塩	1.2		炒り白ごま	1.5		(冷)すいとん	25
	人参	8		ゆで塩	1.2		ブロッコリー カット	25		キャベツ	25		油揚げ	5
	(缶)ホールコーン	5		ブロッコリー カット	25		キャベツ	25		もやし	20		大根	25
	焙煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	8		キャベツ	25		人参	5		アーモンド(刻み)	1.5		人参	10
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	5		人参	5		(缶)ホールコーン	5		しょうゆ	2.5		中ねぎ	5
	(レト)うずら卵	20		(缶)ホールコーン	5		食酢	2.5		食酢	2.2		中みそ	7
	玉葱	25		食酢	2.5		サラダ油	1		サラダ油	1		甘みそ	6
	チンゲンサイ	20		サラダ油	1		砂糖(上白糖)	0.8		砂糖(上白糖)	0.8		だし煮干し	4
	サラダ油	0.5		砂糖(上白糖)	0.7		食塩			みかんタルト 米粉	35		水	110
(レト)がらスープ	3	食塩	0.3	こしょう	0.04									
食塩	0.6	こしょう	0.04					(個)穀物ふりかけ	2.5					
しょうゆ	0.5													
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3													
ごま油	0.2													
こしょう	0.03													
湯	120													
(個)プロセスチーズ	15													
(個)ヨーグルト 鉄分強化	70													

18日(月)		
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
	(冷)鮭 カット(2cm)	55
魚のごま揚げ	清酒	2
	生姜	1
	しょうゆ	1
	食塩	0.3
	すりごま	3
	でんぷん	6
	小麦粉(中力粉)	4
	なたね油	5
	もやし	30
	小松菜	25
	人参	7
	しょうゆ	2.5
	ポン酢	0.5
	花かつお 1kg	1
	油揚げ	5
大根	30	
人参	10	
中ねぎ	5	
(乾)干しわかめ カット	0.5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
だし煮干し	4	
水	110	
(個)ぶどうゼリー	40	

19日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフドッグ	コッペパン	65
	牛乳	○ 206
牛乳	(個)皮つき粗挽ウインナー	幼小30
	(個)皮つき粗挽ウインナー	中40
レタスのスープ	キャベツ	30
	人参	5
	ゆで塩	0.5
	(袋)トマトケチャップ	幼、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	

20日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華どんぶり	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
麦ごはん	豚赤肉 スライス	20
	生姜	2
春雨サラダ	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	
野菜マフィン	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