

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	
	人参	5	
	清酒	4	
	だし昆布	1	
牛 乳	食酢	12	
	砂糖(上白糖)	10	
	食塩	1.1	
小 松 菜 の あ え も の	(冷)むきえび	7	
	油揚げ	3	
	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	
豆 腐 の す ま し 汁	キャベツ	30	
	小松菜	25	
	人参	10	
	食酢	1.5	
ひ な あ ら れ	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	
	玉ねぎ	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)			5日(火)			6日(水)			7日(木)			8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
カレールライス(麦ごはん) 牛乳 にんじんサラダ 小煮干し(小中のみ)	精白米(委託)	70	菜めし(麦入り) 牛乳 厚揚げとひじきのうま煮 大根の香りあえ	精白米(自校)	70	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	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	小型 コッペパン(袋入り) 牛乳 スパゲティパン(袋入り) 牛乳 スパゲティ エリンギ ピーマン にんにく サラダ油 レト)トマトピューレ トマトケチャップ 1kg ぶどう酒 赤 粉チーズ ウスターソース 人参 きゅうり 切干し大根 人参 食酢 しょうゆ 砂糖(上白糖) 食塩 しょうゆ 炒り白ごま はるみ(小中のみ)	コッペパン(袋入り)	40
	米粒麦 委託	10		米粒麦 自校	10		粉黒糖 パン用	9		米粒麦 委託	10			
	牛肉 スライス	30		菜めしのもと	4		牛乳	○ 206		牛肉 スライス	35			
	じゃがいも	50		牛乳	○ 206		牛乳	○ 206		にんにく	1.5			
	玉ねぎ	40					鶏肉カット 胸 皮なし	30		炒り白ごま	1			
	人参	10					鶏肉カット もも 皮なし	20		ごま油	1			
	(冷)むき枝豆	5					(乾)高野豆腐 サイコロ	8		しょうゆ	2			
	(乾)レンズ豆 赤	5					玉ねぎ	20		砂糖(三温糖)	1			
	セロリー	5					しめじ	15		一味とうがらし	0.01			
	にんにく	0.5					洗いごぼう	7		ほうれん草	30			
	小麦粉(中力粉)	6					(乾)刻み昆布	0.8		しょうゆ	1.5			
	サラダ油	4					にんにく	0.8		ごま油	0.3			
	(缶)カレー粉	1					パセリ	0.5		もやし	35			
	サラダ油	2					(レト)トマト水煮	40		人参	15			
	(レト)がらスープ	3					(レト)トマトピューレ	5		食酢	2.4			
	ぶどう酒 赤	2					オリーブ油	1		ごま油	1.5			
	トマトケチャップ 1kg	2					食塩	0.7		しょうゆ	1			
	ウスターソース	1.3					こしょう	0.05		砂糖(上白糖)	1			
	とんかつソース	1					チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7		食塩	0.2			
	しょうゆ	1					砂糖(三温糖)	0.4		牛乳	○ 206			
	チャツネ(450g)	1					しょうゆ	0.8						
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5					水	40		玉ねぎ	35			
	食塩	0.8					ローズハム 短冊 卵抜き	5		中ねぎ	3			
	こしょう	0.04					キャベツ	30		(乾)干しわかめ カット	0.8			
	湯	90					ブロッコリー カット	20		(レト)がらスープ	4			
							人参	7		しょうゆ	0.8			
牛乳	○ 206			食酢	3	食塩	0.7							
				サラダ油	1	こしょう	0.03							
(レト)まぐろ油漬	10			砂糖(上白糖)	0.7	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3							
人参	25			食塩	0.3	ごま油	0.2							
きゅうり	20			こしょう	0.03	湯	140							
玉ねぎ	5													
セロリー	1			りんご	50	(個)プリン	60							
りんご酢	1.5													
食酢	1													
オリーブ油	1													
砂糖(上白糖)	0.6													
食塩	0.2													
こしょう	0.02													
小煮干し	4													

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						
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	ガーリックピラフ(麦入り) 牛乳 ごぼうサラダ 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						
	米粒麦 委託	10		米粒麦 自校	10		米粒麦 委託	10		米粒麦 自校	10		炊き込みわかめ	2.2	米粒麦 委託	10				
	牛乳	○ 206		(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12		(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	8		牛乳	○ 206		牛乳	○ 206	牛乳	○ 206	牛乳	○ 206		
	(冷)さば梅煮	幼小50		ベーコン スライス	5		牛赤肉 スライス	30		(冷)さば梅煮	中70		鶏肉カット 胸 皮なし	15	生ちくわ	50	鶏肉カット 胸 皮なし	15	天ぷら粉 乳・卵抜き	6
	(冷)さば梅煮	中70		玉ねぎ	20		玉ねぎ	40		清酒	1		鶏肉カット もも 皮なし	10	(乾)青のり粉	0.3	水	12	水	12
	キャベツ	35		人参	10		マッシュルーム	10		板こんにやく	35		サラダ油	1	なたね油	4.5	ローズハム 短冊 卵抜き	5	なたね油	4.5
	小松菜	25		エリンギ カット	8		マッシュルーム	10		洗いごぼう	30		れんこん いちょう切り	15	菜の花	12	人参	8	人参	8
	人参	5		(冷)むき枝豆	5		エリンギ カット	10		小麦粉(中力粉)	15		人参	15	しょうゆ	2	しょうゆ	2	しょうゆ	2
	たくあん 刻み	5		にんにく	1		サラダ油	1		有塩バター	2		(冷)さやいんげん	8	食酢	1.5	食酢	1.5	食酢	1.5
	しょうゆ	1		ぶどう酒 白	1		有塩バター	0.6		有塩バター	1		ごま油	1.5	砂糖(中双糖)	2.8	砂糖(上白糖)	1	砂糖(上白糖)	1
	炒り白ごま	1		サラダ油	1.4		食塩	0.7		サラダ油	2		水	6	でんぷん	0.7	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5
	豚赤肉 スライス	10		こしょう	0.04		生クリーム	4		生クリーム	4		しょうゆ	4	水	6	ごま油	0.5	炒り白ごま	1.5
	さつまいもカット 角切り	40		牛乳	○ 206		ヨーグルト 全脂無糖	7		ヨーグルト 全脂無糖	7		砂糖(中双糖)	2.8	ライスハム 短冊 卵抜き	5	炒り白ごま	1.5	炒り白ごま	1.5
	洗いごぼう	10		洗いごぼう	30		食塩	0.5		食塩	0.5		でんぷん	0.7	ほうれん草	25	(冷)すいとん	25	(冷)すいとん	25
	つきこんにやく	10		食酢	1		こしょう	0.02		こしょう	0.02		水	6	キャベツ	25	油揚げ	5	油揚げ	5
	人参	5		きゅうり	10		湯	10		湯	10		ライスハム 短冊 卵抜き	5	もやし	20	大根	25	大根	25
	もやし	10		人参	8		じゃがいも	60		じゃがいも	60		ほうれん草	25	アーモンド(刻み)	1.5	人参	10	人参	10
	中ねぎ	5		(缶)ホールコーン	5		ゆで塩	1.2		ゆで塩	1.2		キャベツ	25	しょうゆ	2.5	中ねぎ	5	中ねぎ	5
麦みそ	10	焙煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	8	ブロッコリー カット	25	ブロッコリー カット	25	アーモンド(刻み)	1.5	食酢	2.2	中みそ	7	中みそ	7					
だし煮干し	4	ボンレスハム 短冊 卵抜き	5	キャベツ	25	キャベツ	25	サラダ油	1	サラダ油	1	甘みそ	6	甘みそ	6					
水	110	(レト)うずら卵	20	人参	5	人参	5	砂糖(上白糖)	0.8	みかんタルト 米粉	35	だし煮干し	4	だし煮干し	4					
		玉ねぎ	25	(缶)ホールコーン	5	(缶)ホールコーン	5					水	110	水	110					
		チンゲンサイ	20	食酢	2.5	食酢	2.5													
		サラダ油	0.5	サラダ油	1	サラダ油	1													
		(レト)がらスープ	3	砂糖(上白糖)	0.7	砂糖(上白糖)	0.7													
		食塩	0.6	食塩	0.3	食塩	0.3													
		しょうゆ	0.5	こしょう	0.04	こしょう	0.04													
		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
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
	牛肉 スライス	15
	油揚げ	5
	人参	5
	つきこんにやく(ハーフ)	5
	(冷)むぎ枝豆	5
	(乾)ひじき	1
	サラダ油	0.8
	しょうゆ	3
	清酒	2
	砂糖(上白糖)	2
	食塩	1
	牛乳	○ 206
	豚赤肉 ミンチ	15
	大根	80
	人参	10
	(冷)グリーンピース	5
	生姜	0.5
サラダ油	0.5	
しょうゆ	3	
砂糖(上白糖)	2	
清酒	1	
本みりん	1	
でんぷん	0.5	
だし汁	10	
油揚げ	5	
玉ねぎ	25	
そうめん	3	
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	

19日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 魚のごま揚げ おひたし 大根のみそ汁 ぶどうゼリー (小中のみ)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	○ 206
	(冷)鮭 カット(2cm)	55
	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	

20日(水)

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	幼小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	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
	玉ねぎ	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	