

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 スパゲティミートソース 切り干し大根のサラダ はるみ(小中のみ)	コッペパン(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		牛乳	○	206	牛乳	○	206		
	牛肉 スライス	30		菜めしのもと	4		牛乳	○		206	牛乳		○	206	にんにく	1.5	スパゲティ ハーフ	40		
	じゃがいも	50		牛乳	○		206	鶏肉カット 胸 皮なし		30	炒り白ごま		1	ごま油	1	ゆで塩	1.3	牛赤肉 ミンチ	15	
	玉ねぎ	40		牛赤肉 スライス	20		厚揚げ	50		鶏肉カット もも 皮なし	20		しょうゆ	2	砂糖(三温糖)	1	豚赤肉 ミンチ	15	玉ねぎ	35
	人参	10		つきこんにやく	20		人参	10		(乾)高野豆腐 サイコロ	8		一味とうがらし	0.01	ほうれん草	30	人参	10	エリンギ カット	10
	(冷)むき枝豆	5		(冷)さやいんげん	5		(乾)ひじき	3		玉ねぎ	20		しょうゆ	1.5	ごま油	0.3	ピーマン	6	にんにく	0.3
	(乾)レンズ豆 赤	5		サラダ油	2		しょうゆ	4.5		しめじ	15		ごま油	0.3	もやし	35	人参	15	サラダ油	2
	セロリー	5		(缶)カレール	1		砂糖(三温糖)	4		洗いごぼう	7		一味とうがらし	0.01	人參	15	(レト)トマトピューレ	15	トマトケチャップ 1kg	7
	にんにく	0.5		サラダ油	2		本みりん	0.5		(乾)刻み昆布	0.8		ほうれん草	30	食酢	2.4	ぶどう酒 赤	4	粉チーズ	2.5
	小麦粉(中力粉)	6		しょうゆ	4.5		湯	20		にんにく	0.8		しょうゆ	1.5	ごま油	1.5	ウスターソース	1.5	ウスターソース	1.5
	サラダ油	4		砂糖(三温糖)	4		上乾ちりめん	4		パセリ	0.5		しょうゆ	1.5	食酢	2.4	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	(缶)カレール	1		本みりん	0.5		大根	40		(レト)トマト水煮	40		ごま油	0.3	ごま油	1.5	食塩	0.2	食塩	0.2
	サラダ油	2		湯	20		きゅうり	13		(レト)トマトピューレ	5		しょうゆ	1	しょうゆ	1	こしょう	0.05	こしょう	0.05
	(レト)がらスープ	3		人参	8		人参	8		オリーブ油	1		砂糖(上白糖)	1	砂糖(上白糖)	1	食塩	0.2	食塩	0.2
	ぶどう酒 赤	2		砂糖(上白糖)	2		砂糖(上白糖)	2		食塩	0.7		食塩	0.2	食塩	0.2	玉ねぎ	35	きゅうり	10
	トマトケチャップ 1kg	2		食酢	1.5		食酢	1.5		こしょう	0.05		食塩	0.2	食塩	0.2	中ねぎ	3	(乾)切干し大根	5
	ウスターソース	1.3		すだち酢	1.5		すだち酢	1.5		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7		玉ねぎ	35	玉ねぎ	35	(乾)干しわかめ カット	0.8	人参	5
	とんかつソース	1		しょうゆ	0.3		しょうゆ	0.3		砂糖(三温糖)	0.4		中ねぎ	3	(乾)干しわかめ カット	0.8	(レト)がらスープ	4	(缶)ホールコーン	5
	しょうゆ	1		食塩	0.1		食塩	0.1		しょうゆ	0.8		水	40	(レト)がらスープ	4	しょうゆ	0.8	(乾)刻み昆布	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		湯	20		湯	20		食塩	0.7		りんご	50	しょうゆ	0.8	食塩	0.7	食酢	3
	食塩	0.8		上乾ちりめん	4		上乾ちりめん	4		こしょう	0.05				食塩	0.7	こしょう	0.03	食酢	3
	こしょう	0.04		大根	40		大根	40		こしょう	0.05				こしょう	0.03	こしょう	0.03	しょうゆ	2.5
	湯	90		きゅうり	13		きゅうり	13		こしょう	0.05				チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	こしょう	0.03	砂糖(上白糖)	1.2
	牛乳	○		人参	8		人参	8		こしょう	0.05				ごま油	0.2	こしょう	0.03	サラダ油	0.5
	(レト)まぐろ油漬	10		砂糖(上白糖)	2		砂糖(上白糖)	2		こしょう	0.05				湯	140	こしょう	0.03	ごま油	0.5
	人参	25		食酢	1.5		食酢	1.5		こしょう	0.05				(個)プリン	60	こしょう	0.03	炒り白ごま	1
きゅうり	20	すだち酢	1.5	すだち酢	1.5	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
玉ねぎ	5	しょうゆ	0.3	しょうゆ	0.3	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
セロリー	1	食塩	0.1	食塩	0.1	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
りんご酢	1.5	湯	20	湯	20	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
食酢	1	上乾ちりめん	4	上乾ちりめん	4	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
オリーブ油	1	大根	40	大根	40	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
砂糖(上白糖)	0.6	きゅうり	13	きゅうり	13	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
食塩	0.2	人参	8	人参	8	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
こしょう	0.02	砂糖(上白糖)	2	砂糖(上白糖)	2	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
小煮干し	4	食酢	1.5	食酢	1.5	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		しょうゆ	0.3	しょうゆ	0.3	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		食塩	0.1	食塩	0.1	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		湯	20	湯	20	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		上乾ちりめん	4	上乾ちりめん	4	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		大根	40	大根	40	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		きゅうり	13	きゅうり	13	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		人参	8	人参	8	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		砂糖(上白糖)	2	砂糖(上白糖)	2	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		食酢	1.5	食酢	1.5	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		すだち酢	1.5	すだち酢	1.5	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		しょうゆ	0.3	しょうゆ	0.3	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		食塩	0.1	食塩	0.1	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		湯	20	湯	20	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		上乾ちりめん	4	上乾ちりめん	4	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		大根	40	大根	40	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		きゅうり	13	きゅうり	13	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		人参	8	人参	8	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		砂糖(上白糖)	2	砂糖(上白糖)	2	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		食酢	1.5	食酢	1.5	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		すだち酢	1.5	すだち酢	1.5	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		しょうゆ	0.3	しょうゆ	0.3	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		食塩	0.1	食塩	0.1	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		湯	20	湯	20	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		上乾ちりめん	4	上乾ちりめん	4	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		大根	40	大根	40	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		きゅうり	13	きゅうり	13	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		人参	8	人参	8	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		砂糖(上白糖)	2	砂糖(上白糖)	2	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		食酢	1.5	食酢	1.5	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		すだち酢	1.5	すだち酢	1.5	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		しょうゆ	0.3	しょうゆ	0.3	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		食塩	0.1	食塩	0.1	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		湯	20	湯	20	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		上乾ちりめん	4	上乾ちりめん	4	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		大根	40	大根	40	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		きゅうり	13	きゅうり	13	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		人参	8	人参	8	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		砂糖(上白糖)	2	砂糖(上白糖)	2	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		食酢	1.5	食酢	1.5	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		すだち酢	1.5	すだち酢	1.5	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		しょうゆ	0.3	しょうゆ	0.3	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		食塩	0.1	食塩	0.1	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		湯	20	湯	20	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		上乾ちりめん	4	上乾ちりめん	4	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		大根	40	大根	40	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		きゅうり	13	きゅうり	13	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		人参	8	人参	8	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		砂糖(上白糖)	2	砂糖(上白糖)	2	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		食酢	1.5	食酢	1.5	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		すだち酢	1.5	すだち酢	1.5	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		しょうゆ	0.3	しょうゆ	0.3	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		食塩	0.1	食塩	0.1	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		湯	20	湯	20	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		上乾ちりめん	4	上乾ちりめん	4	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		大根	40	大根	40	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		きゅうり	13	きゅうり	13	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		人参	8	人参	8	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		砂糖(上白糖)	2	砂糖(上白糖)	2	こしょう	0.05					こしょう	0.03							
		食酢	1.5	食酢	1.5	こしょう	0.05													

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	ガーリッククビラフ(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		米粉パン				米粒麦 自校		10	米粒麦 委託	10			
	牛乳	○ 206		(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12		牛乳	○ 206		牛乳			炊き込みわかめ	2.2	牛乳	○ 206	牛乳	○ 206
	(冷)さば梅煮	幼小50		(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8		牛赤肉 スライス	30		鶏肉カット 胸 皮なし	15		牛乳	○ 206	生ちくわ	50	生ちくわ	50
	(冷)さば梅煮	中70		ベーコン スライス	5		玉ねぎ	40		鶏肉カット もも 皮なし	10				天ぷら粉 乳・卵抜き	6	天ぷら粉 乳・卵抜き	6
	キャベツ	35		玉ねぎ	20		マッシュルーム	10		清酒	1		板こんにやく	35	(乾)青のり粉	0.3	(乾)青のり粉	0.3
	小松菜	25		人参	10		エリンギ カット	10		トマトペースト	5		洗いごぼう	30	水	12	水	12
	人参	5		エリンギ カット	8		(冷)むき枝豆	5		ぶどう酒 白	4		れんこん いちよう切り	15	なたね油	4.5	なたね油	4.5
	たくあん 刻み	5		(冷)むき枝豆	5		ぶどう酒 白	1		ぶどう酒 白	4		人参	15	ローズハム 短冊 卵抜き	5	ローズハム 短冊 卵抜き	5
	しょうゆ	1		ぶどう酒 白	1		サラダ油	1.4		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		(冷)さやいんげん	8	キャベツ	40	キャベツ	40
	炒り白ごま	1		サラダ油	1.4		有塩バター	0.6		小麦粉(中力粉)	2		ごま油	1.5	菜の花	12	菜の花	12
	豚赤肉 スライス	10		有塩バター	0.6		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		有塩バター	1		しょうゆ	4	人参	8	人参	8
	さつまいもカット 角切り	40		食塩	0.7		食塩	0.7		サラダ油	2		しょうゆ	4	しょうゆ	2	しょうゆ	2
	洗いごぼう	10		こしょう	0.04		こしょう	0.04		生クリーム	4		砂糖(中双糖)	2.8	食酢	1.5	食酢	1.5
	つきこんにやく	10		牛乳	○ 206		こしょう	0.02		ヨーグルト 全脂無糖	7		でんぷん	0.7	砂糖(上白糖)	1	砂糖(上白糖)	1
	人参	5		洗いごぼう	30		湯	10		食塩	0.5		水	6	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5
	もやし	10		食酢	1		じゃがいも	60		こしょう	0.02		水	6	ごま油	0.5	ごま油	0.5
	中ねぎ	5		きゅうり	10		ゆで塩	1.2		湯	10		ローズハム 短冊 卵抜き	5	炒り白ごま	1.5	炒り白ごま	1.5
	麦みそ	10		人参	8		ブロッコリー カット	25		じゃがいも	60		ほうれん草	25	(冷)すいとん	25	(冷)すいとん	25
	だし煮干し	4		(缶)ホールコーン	5		キャベツ	25		ゆで塩	1.2		キャベツ	25	油揚げ	5	油揚げ	5
水	110	焙煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	8	人参	5	ブロッコリー カット	25	アーモンド(刻み)	1.5	大根	25	大根	25					
		ポンスハム 短冊 卵抜き	5	(缶)ホールコーン	5	キャベツ	25	しょうゆ	2.5	人参	10	人参	10					
		(レト)うずら卵	20	食酢	2.5	人参	5	食酢	2.2	中ねぎ	5	中ねぎ	5					
		玉ねぎ	25	サラダ油	1	(缶)ホールコーン	5	サラダ油	1	中みそ	7	中みそ	7					
		チンゲンサイ	20	砂糖(上白糖)	0.7	食酢	2.5	砂糖(上白糖)	0.8	甘みそ	6	甘みそ	6					
		サラダ油	0.5	食塩	0.3	サラダ油	1	(袋)みかんタルト 米粉	35	だし煮干し	4	だし煮干し	4					
		(レト)がらスープ	3	こしょう	0.04	食塩	0.3			水	110	水	110					
		食塩	0.6			こしょう	0.04			(個)穀物ふりかけ	2.5	(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
ひじきごはん(麦入り)	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	
でんぶん	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	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
	でんぶん	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	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	
でんぶん	0.3	
湯	120	
清見オレンジ	50	