

12日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 はまちの 照り焼き 食べて菜のいそ香和え わかめのみそ汁	精白米(委託・白)	80
	牛乳	○ 206
	はまち	小40
	はまち	中50
	清酒	2
	食塩	0.2
	おろし生姜	0.1
	しょうゆ	2.5
	砂糖(三温糖)	1.5
	みりん	1
	でんぷん	0.3
	湯	8
	太もやし	30
	食べて菜	15
	人参	5
	味付けもみのり	1.2
	濃口醤油 和え物用	1.2
人参	7	
玉ねぎ 皮むき	20	
えのきだけカット	5	
中ねぎ	3	
(乾)干しわかめ カット	0.5	
(冷)豆腐(カット)	20	
油揚げ	5	
中みそ	7	
甘みそ	5	
だし煮干し	3	
水	100	

13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ふきよせごはん 牛乳 切りぼし大根とひじきのあえもの かきたまみそ汁 小魚アーモンド	精白米(自校)	80
	鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9
	鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6
	清酒	1
	油揚げ	3
	むき栗カット 1/4切り	10
	しめじ	5
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	うすくちしょうゆ	4
	清酒	1
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.8
	だし昆布	0.5
	牛乳	○ 206
	(レト)ホールコーン	5
	人参	5
(乾)切干し大根	4.5	
(レト)芽ひじき水煮	3	
和風ドレッシング 乳・卵抜き	5.5	
鶏卵	20	
玉ねぎ 皮むき	30	
(乾)干しわかめ カット	0.5	
中みそ	7	
甘みそ	5	
だし煮干し	3	
水	110	
(袋)小魚入りアーモンド	8	

14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 焼きどうふのみそそば煮 ごまあえ	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	○ 206
	豚肉赤身ミンチ (冷)焼き豆腐(カット)	15 65
	玉ねぎ 皮むき	35
	人参	15
	(冷)むき枝豆	3
	(乾)干しいたけ スライス	1
	おろし生姜	0.3
	(冷)おろしにんにく	0.2
	ごま油	1
	赤みそ	5
	清酒	3
	しょうゆ	2.2
	砂糖(三温糖)	2
	一味	0.01
	でんぷん	0.6
湯	25	
太もやし	30	
ほうれん草	15	
人参	5	
濃口醤油 和え物用	2	
みりん	0.5	
炒り白ごま 500g	1	
すりごま	1	

15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ちゃんぽんめん 牛乳 小さいわしのからあげ ミニトマト	(袋)中華そば 小1~3年	150g
	(袋)中華そば 小5~6年	200g
	(袋)中華そば 中	250g
	豚肉並(3×3cmスライス)	20
	しょうゆ	1
	清酒	0.5
	カットなると	10
	(レト)うずら卵	20
	キャベツ	30
	太もやし	15
	人参	10
	(レト)たけのこ水煮(短冊)	10
	中ねぎ	5
	おろし生姜	1
	サラダ油	1
	しょうゆ	6
	(レト)がらスープ	3
食塩	0.8	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ごま油	0.3	
豆板醤	0.1	
でんぷん	1	
湯	120	
牛乳	○ 206	
(冷)小さいわしでん粉付き	35	
なたね油 ローリー	6	
ミニトマト	30	

16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 じゃがいものカレー煮 にんじんサラダ チョコ大豆クリーム	コッペパン	60
	牛乳	○ 206
	ミニウインナー	25
	牛赤肉ミンチ	8
	豚肉赤身ミンチ	5
	(乾)レンズ豆 赤	3
	じゃがいもカット(2cm角)	50
	玉ねぎ 皮むき	40
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	ぶどう酒 白	2
	しょうゆ	1.2
	砂糖(三温糖)	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	(缶)カレー粉	0.3
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
湯	10	
人参	25	
(レト)まぐろ油漬	12	
(冷)さやいんげん	15	
かんきつドレッシング 乳・卵抜き	6	
(袋)チョコ大豆クリーム	10	

19日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒米ごはん	精白米(自校)	78.2
	黒米	1.8
	食塩	0.8
	サラダ油	0.1
牛乳	牛乳	○ 206
	牛肉(3×3cmスライス)	25
すき焼き風煮	(冷)焼き豆腐(カット)	20
	白菜	30
	大根	30
	玉ねぎ 皮むき	25
	波型こんにやく	20
	人参	10
	太ねぎ	10
	麩	5
	サラダ油	1
	しょうゆ	7
かぼちゃのあえもの	砂糖(中双糖)	4
	清酒	2
	かぼちゃ カット	35
	(レト)ホールコーン	5
	(袋)マヨネーズ 卵抜き	8

20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	コッペパン	60
	牛乳	○ 206
牛乳	(冷)舌平目 でん粉付き	45
	なたね油 ローリー	4.5
ゲタのレモンソース	サラダ油	0.5
	(冷)レモン果汁	3.5
	砂糖(上白糖)	3.5
	しょうゆ	1.2
	でんぷん	0.3
	湯	5
	(冷)ベーコン(スライス)	8
	(冷)白いんげん豆	5
	(セ)白菜	25
	玉ねぎ 皮むき	25
野菜スープ	大根	10
	(乾)干しいたけ スライス	1
	人参	5
	(レト)がらスープ	3
	食塩	0.7
	こしょう	0.05
	しょうゆ	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	ローリエ	0.1
	湯	100
ミニトマト	ミニトマト	30
プリン	(個)プリン	60

21日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレーピラフ	精白米(自校)	80
	鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9
	鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6
	玉ねぎ 皮むき	10
	人参	10
	(レト)マッシュルーム	5
	(冷)むき枝豆	5
	(冷)おろしにんにく	0.2
	有塩バター	0.26
	食塩	1.1
花野菜サラダ	こしょう	0.03
	(缶)カレー粉	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	ぶどう酒 白	1
	ウスターソース	0.4
	牛乳	○ 206
	(冷)ブロッコリー	25
	(冷)カリフラワー	20
レタスのたまごスープ	(レト)ホールコーン	5
	すりおろしオニオンドレッシング 乳・卵抜き	6
	(冷)ベーコン(スライス)	5
	鶏卵	20
	玉ねぎ 皮むき	10
	レタス	15
	(レト)がらスープ	3
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
ココアワッフル(中のみ)	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	しょうゆ	0.5
	でんぷん	0.4
	湯	110
	(袋)ココアワッフル	28

22日(木)

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
牛乳	(冷)紫いか 短冊	45
	おろし生姜	1
	しょうゆ	1.5
	清酒	1.2
	砂糖(上白糖)	0.9
	(缶)カレー粉	0.5
	でんぷん	8
	米粉	3
	なたね油 ローリー	6
おひたし	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	ボン酢	0.7
	濃口醤油 和え物用	1.5
	玉ねぎ 皮むき	20
	人参	7
	高野豆腐(すし用)	2.5
	(乾)干しわかめ カット	0.3
わが家のみそ汁	中ねぎ	3
	中みそ	7
	甘みそ	5
	だし煮干し	3
	水	130
	(個)だいふく 芋あん	30

