

2日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチごはん	精白米(自校)	80
	豚肉赤身スライス	15
	おろし生姜	0.8
	淡口醤油	1.2
	砂糖(上白糖)	0.8
	白菜キムチ ごはん用	20
	人参	5
	冷)むき枝豆	3
	ごま油	0.1
	淡口醤油	2.7
ナムル <sup>132</sup>	清酒	1.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
わかめ <sup>206</sup>	牛乳	206
	太もやし	30
スープ	きゅうり	15
	人参	5
ココアワッフル <sup>57</sup>	冷)おろしにんにく	0.1
	食酢	2
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1
	ごま油	1
	一味とうがらし	0.01
	炒り白ごま 500g	1.2
	レト)うずら卵	25
	玉ねぎ 皮むき	20
	中ねぎ	3
乾)干しわかめ	0.8	
レト)がらスープ	3	
濃口醤油	0.8	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
湯 <sup>164</sup>	湯	110
	(冷)ココアワッフル	28

3日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン <sup>60</sup>	コッペパン	60
	牛乳 <sup>206</sup>	206
	ミニウインナー 乳・卵抜き	20
	冷)白いんげん豆	15
	玉ねぎ 皮むき	20
	人参	15
	じゃがいも 皮むき カット	35
	パセリ	0.7
	レト)がらスープ	3
	食塩	0.3
こしょう	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
濃口醤油	濃口醤油	0.3
	ローリエ	0.01
湯 <sup>207</sup>	湯	110
	キャベツ	20
きゅうり	きゅうり	15
	レト)まぐろ油漬	10
種々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	種々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	5.5
	(個)黒豆きなこクリーム	10
(個)アーモンド入りチーズ	(個)アーモンド入りチーズ	15
	ツナサラダ	
アーモンド入りチーズ(中のみ)		

4日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
たこめし	精白米(自校)	80	
	冷)たこ カット	15	
	おろし生姜	0.1	
	油揚げ	5	
	洗いごぼう	10	
	人参	7	
	冷)むき枝豆	5	
	サラダ油	1	
	淡口醤油	3	
	清酒	2	
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	1	
	食塩	0.8	
乾)だし昆布	乾)だし昆布	0.5	
	牛乳 <sup>206</sup>	206	
豆あじの三杯	冷)豆あじ澱粉付き	35	
	なたね油	5	
	食酢	3.5	
	淡口醤油	2.5	
	砂糖(上白糖)	2.5	
	一味とうがらし	0.01	
	湯 <sup>59</sup>	湯	4
	鶏肉 もも 皮なし カット	10	
	清酒	0.5	
	油揚げ	5	
(冷)うどん さぬきの夢	20		
人参	10		
中ねぎ	3		
しいたけ スライス	5		
清酒	1		
濃口醤油	1		
食塩	0.6		
本みりん	0.3		
でん粉	0.5		
ごま油	0.1		
乾)だし削り節 鯖抜き	3		
乾)だし昆布	1		
水 <sup>186</sup>	水	125	

5日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ミルクパン <sup>50</sup>	ミルクパン	50
	牛乳 <sup>206</sup>	206
	乾)スパゲティ ハーフ	35
	ゆで塩	1.8
	冷)いか 短冊(1×4cm)	10
	清酒	1.5
	豚肉スライス	15
	キャベツ	30
	玉ねぎ 皮むき	20
	人参	10
乾)干しいたけ スライス	乾)干しいたけ スライス	1
	おろし生姜	1
冷)おろしにんにく	0.1	
乾)粉かつお	0.5	
乾)青のり粉	0.2	
サラダ油	2	
とんかつソース	7	
ウスターソース	2	
食塩	0.5	
こしょう	0.05	
かぼちゃ サラダ	かぼちゃ カット	35
	人参	5
レト)ホールコーン	レト)ホールコーン	5
	(個)マヨネーズ 卵抜き	8
(冷)ブルーベリーゼリー	(冷)ブルーベリーゼリー	40
ブルーベリーゼリー(中のみ)		

6日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
鮭菜めし <sup>84</sup>	精白米(自校)	80
	鮭菜めしの素 250g	4
牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
	冷)舌平目澱粉付き	45
なたね油 <sup>50</sup>	なたね油	4.5
	ミニトマト <sup>30</sup>	ミニトマト
型ぬきかまぼこ(星)	型ぬきかまぼこ(星)	12
	玉ねぎ 皮むき	25
えのきたけ(1/2)1kg	えのきたけ(1/2)1kg	7
ふしめん	ふしめん	7
	人参	5
中ねぎ	3	
濃口醤油	0.5	
食塩	0.5	
乾)だし削り節 鯖抜き	乾)だし削り節 鯖抜き	4
乾)だし昆布	乾)だし昆布	1
湯 <sup>178</sup>	湯	120
(冷)七夕ゼリー <sup>50</sup>	(冷)七夕ゼリー	50
七夕ゼリー		

9日(月)			10日(火)			11日(水)			12日(木)			13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								
五目 チャー ハン 牛乳 中華 サラダ う ずら 卵の スー プ み かん ジュ ース	精白米(自校)	80	大豆 ごはん 牛乳 ゆかり あえ みそ 汁 ヨー グル ト	精白米(自校)	80	ご は ん <sup>80</sup> 牛乳 焼き 豆腐 のみ そそ ぼろ 煮 根 菜 サ ラ ダ <sup>175</sup> 小 魚 入 り ア ー モ ン ド <sup>55</sup> (個) 小 魚 入 り ア ー モ ン ド <sup>8</sup>	精白米(委託・白)	80	ご は ん <sup>80</sup> 牛乳 い か な ご の 佃 煮 牛 乳 が ん も ど き と ひ じ き の う ま 煮 <sup>37</sup> 切 干 大 根 の あ え も の <sup>8</sup>	黒 糖 パ ン <sup>60</sup> 粉 黒 糖 牛 乳 <sup>206</sup> 牛 乳 冷)鮭 カ ツ (2cm) 清 酒 で ん 粉 米 粉 なた ね 油 白 ご ま ペ ー ス ト 冷)お ろ し に ん に く お ろ し 生 姜 中 み そ ト マ ト ケ チャ ッ プ (1kg/3kg) 砂 糖 (三 温 糖) 湯 ミ ニ ト マ ト <sup>30</sup> 冷)ベ ー コ ン ス ラ イ ス じゃ が い も 皮 む き カ ツ 玉 ね ぎ 皮 む き 人 参 パ セ リ セ ロ リ ー 乾)マ カ ロ ニ (ベ ン ネ) レ ト)が ら ス ー プ 食 塩 こ し ょう 濃 口 醬 油 チ キ ン コ ン ソ メ 乳・卵 抜 き ロ ー リ エ 湯 <sup>184</sup>	焼き豚 角切り	20	牛肉スライス	15	牛乳	206	精白米(委託・白)	80	黒糖パン	60	粉黒糖	9
	玉ねぎ 皮むき	15		清酒	0.6		牛乳	206			牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206		
	人参	5		レト)蒸大豆	13		豚肉赤身ミンチ	15			牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206		
	冷)むき枝豆	5		油揚げ	3		冷)焼き豆腐 カット	65			焼き豆腐のみそそぼろ煮	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206		
	中ねぎ	3		人參	7		玉ねぎ 皮むき	35			根菜サラダ	175	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206		
	ごま油	1.5		冷)むき枝豆	5		人參	15			小魚入りアーモンド	8	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206		
	清酒	1		サラダ油	1.2		冷)むき枝豆	7			れんこん イチョウ	20	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206		
	淡口醤油	1		清酒	2		乾)干しいたけ スライス	1			れんこん イチョウ	20	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206		
	中華スープ	0.6		淡口醤油	2		おろし生姜	0.3			れんこん イチョウ	20	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206		
	食塩	0.5		砂糖(上白糖)	1		冷)おろしにんにく	0.2			れんこん イチョウ	20	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206		
	こしょう	0.02		食塩	0.8		ごま油	1			れんこん イチョウ	20	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206		
	牛乳	206		乾)だし昆布	0.5		赤みそ	5			れんこん イチョウ	20	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206		
キャベツ	20	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.25	清酒	3	れんこん イチョウ	20	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206							
きゅうり	15	牛乳	206	濃口醤油	2	れんこん イチョウ	20	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206							
人参	5	太もやし	25	砂糖(三温糖)	2	れんこん イチョウ	20	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206							
レト)ホールコーン	5	小松菜	15	一味とうがらし	0.01	れんこん イチョウ	20	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206							
中華ドレッシング 乳・卵抜き	5.5	人参	5	でん粉	0.5	れんこん イチョウ	20	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206							
冷)ベーコンスライス	5	濃口醤油	1	湯	20	れんこん イチョウ	20	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206							
レト)うずら卵	25	赤じそ粉	0.7	ごぼうサラダ	25	れんこん イチョウ	20	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206							
玉ねぎ 皮むき	15	冷)豆腐 カット	15	れんこん イチョウ	20	れんこん イチョウ	20	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206							
チンゲンサイ	10	えのきたけ(1/2) 1kg	7	れんこん イチョウ	20	れんこん イチョウ	20	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206							
こんにゃく寒天	0.5	乾)干しわかめ	0.5	れんこん イチョウ	20	れんこん イチョウ	20	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206							
サラダ油	0.5	中ねぎ	3	れんこん イチョウ	20	れんこん イチョウ	20	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206							
レト)がらスープ	3	中みそ	7	れんこん イチョウ	20	れんこん イチョウ	20	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206							
食塩	0.6	甘みそ	5	れんこん イチョウ	20	れんこん イチョウ	20	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206							
こしょう	0.03	乾)だし煮干し	3	れんこん イチョウ	20	れんこん イチョウ	20	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206							
濃口醤油	0.5	水	110	れんこん イチョウ	20	れんこん イチョウ	20	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206							
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	(個)ヨーグルト	70	れんこん イチョウ	20	れんこん イチョウ	20	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206							
ごま油	0.3			れんこん イチョウ	20	れんこん イチョウ	20	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206							
湯	120			れんこん イチョウ	20	れんこん イチョウ	20	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206							
(個)みかんジュース	125			れんこん イチョウ	20	れんこん イチョウ	20	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206							

17日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 206	コッペパン	60
	牛乳	206
	豚肉スライス	20
	赤ぶどう酒	2
	レト)蒸大豆	20
	冷)白いんげん豆	10
	じゃがいも 皮むき カット	40
	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	10
	レト)トマト水煮 ダイス	10
ポーク ビーコンズ	サラダ油	1
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	3
	砂糖(上白糖)	1.5
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	湯	40
	キャベツ	20
	きゅうり	25
海藻 サラダ	レト)ホールコーン	5
	(乾)海藻ミックス	0.5
	種々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	5.5
	(個)ブルーベリージャム	15
	(冷)みかん	80
ブルー ベリー ジャム		
冷凍 みかん		

18日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 206	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	ひじきのり	50
	(冷)いわし梅醤油煮	50
	きゅうり	20
	人参	5
	乾)かんぴょう	5
	乾)刻み昆布	0.5
	レト)ホールコーン	5
	ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	6
牛乳 いわしの 梅しょう ゆ煮	油揚げ	5
	かぼちゃ カット	25
	玉ねぎ 皮むき	25
	中ねぎ	3
	中みそ	7
	甘みそ	5
	乾)だし煮干し	4
	湯	110
	(個)ひじきのり	10
	(個)ミックスナッツ	15
かぼ ちやの みそ汁		
ミッ クス ナッツ (中のみ)		

19日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
夏 野菜 カレー ライス 牛乳	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	豚肉スライス	20
	玉ねぎ 皮むき	30
	じゃがいも 皮むき カット	20
	かぼちゃ カット	25
	ピーマン	5
	冷)むき枝豆	5
	レト)ホールコーン	5
	レト)トマト水煮 ダイス	5
野菜 サラダ パイ ナップ ル	冷)おろしにんにく	0.5
	おろし生姜	0.2
	小麦粉	5.5
	サラダ油	4.5
	カレー粉	1
	サラダ油	3
	レト)がらスープ	3
	ウスターソース	3
	赤ぶどう酒	2
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	2
とん かつ ソー ス	とんかつソース	1
	濃口醤油	1
	チャツネ 450g	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	90
	冷)ブロッコリー	25
	冷)カリフラワー	15
	レト)ホールコーン	5
イタ リア ンド レッ シ ン グ	イタリアンドレッシング	5.5
	(冷)パイン	40

20日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル フ ハン バー ガー 牛乳	コッペパン(丸型)	60
	牛乳	206
	(冷)おからハンバーグ	小 50
	(冷)おからハンバーグ	中 60
	キャベツ	30
	人参	5
	冷)ベーコンスライス	7
	玉ねぎ 皮むき	25
	レト)トマト水煮 ダイス	20
	(袋)マッシュルーム 1kg	5
ミネ スト ロー ネ プ ル ー ン	乾)マカロニ(英字)	4
	セロリー	2
	冷)おろしにんにく	0.1
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	1
	トマトパウダー	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
砂糖 (上白 糖)	砂糖(上白糖)	0.1
	ローリエ	0.1
	湯	110
	(個)トマトケチャップ	小 8
	(個)ケチャップマスタード	中 8
	(個)ブルー ン	14