

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 肉じゃが キャベツのたくあんあえ いかなごの佃煮	精白米(委託)	70	大豆ごはん 牛乳 切り干し大根の含め煮 じゃがいものみそ汁	精白米(自校)	80	ごはん 牛乳 焼き豆腐のみそぼろ煮 中華サラダ ミックスナッツ	精白米(委託・白)	80	わかめごはん 牛乳 豆あじの南蛮漬け さつまいも汁 清見オレンジ	精白米(自校)	80	コッペパン 牛乳 野菜のスープ煮 ツナサラダ アーモンド入りチーズ	コッペパン	60					
	米粒麦 委託	10		鶏肉カット 胸 皮なし	9		牛乳	○		206	炊き込みわかめ		2.6	牛乳	○	206	牛乳	○	206
	牛乳	○		206	鶏肉カット もも 皮なし		6	豚肉 ミンチ		15	牛乳		○	206	ベーコン スライス	10	じゃがいもカット 角切り(2cm)	50	
	牛肉 スライス	30		(レト)蒸大豆	13		(冷)焼き豆腐 カット	65		(冷)豆あじ でん粉付き	30		なたね油 ローリー	5	玉ねぎ 皮むき	30	玉ねぎ 皮むき	30	
	清酒	1		油揚げ	3		玉ねぎ 皮むき	40		(冷)おろし生姜	0.3		玉ねぎ 皮むき	15	人参	7	人参	7	
	じゃがいもカット 角切り(2cm)	70		人参	7		人参	7		(乾)干しいたけ スライス	0.5		人参	3	食酢	4	しめじ	10	
	玉ねぎ 皮むき	40		(冷)むき枝豆	5		中ねぎ	5		おろし生姜	0.3		しょうゆ	3	しょうゆ	1	パセリ	1	
	つきこんにやく(ハーフ)	20		サラダ油	1.2		おろし生姜	0.3		(冷)おろしにんにく	0.2		砂糖(上白糖)	3	砂糖(上白糖)	1	サラダ油	1	
	人参	15		うすくちしょうゆ	2		ごま油	1		ごま油	1		本みりん	1	本みりん	0.3	食塩	0.3	
	(冷)むき枝豆	5		砂糖(上白糖)	1		赤みそ	5		清酒	3		一味とうがらし	0.01	水	1.5	こしょう	0.03	
	サラダ油	1		食塩	0.8		清酒	3		しょうゆ	1.8		水	1.5	(レト)がらスープ 3kg	3	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
	しょうゆ	3.5		だし昆布	0.5		湯	20		砂糖(三温糖)	2		豚肉 スライス	10	清酒	1	しょうゆ	2	
	砂糖(中双糖)	2.5		牛乳	○		206	一味とうがらし		0.01	でんぷん		0.5	油揚げ	5	さつまいもカット 角切り	30	湯	80
	清酒	1		てんぷら	10		油揚げ	5		湯	20		さつまいもカット 角切り	30	洗いごぼう	10	キャベツ	20	
	食塩	0.1		油揚げ	5		(乾)切干し大根	7		太もやし	25		人参	5	人参	5	きゅうり	15	
	湯	10		(乾)茎わかめ カット	0.5		ごま油	0.5		きゅうり	20		人参	5	(レト)まぐろ油漬	5	(レト)ホールコーン	5	
	キャベツ	25		ごま油	0.5		しょうゆ	3		人参	5		(冷)おろしにんにく	0.1	濃口醤油 和え物用	0.5	ゆずかつおドレッシング	5	
	太もやし	15		しょうゆ	3		本みりん	1.5		食酢	2		濃口醤油 和え物用	2	炒り白ごま 500g	0.7	(個)アーモンド入りチーズ	15	
	(冷)さやいんげん	10		本みりん	1.5		清酒	1		砂糖(上白糖)	1		砂糖(上白糖)	1	すりごま	0.7			
	たくあん 刻み	5		清酒	1		砂糖(上白糖)	1		水	20		ごま油	1	(袋)いかなご佃煮	8			
	濃口醤油 和え物用	0.5		水	20		じゃがいもカット 角切り(2cm)	30					一味とうがらし	0.01					
	炒り白ごま 500g	0.7					玉ねぎ 皮むき	20					炒り白ごま 500g	1.2					
	すりごま	0.7					人参	5					(袋)ミックスナッツ	15					
							しめじ	10											
							中みそ	6											
				甘みそ	3														
				だし煮干し	3														
				湯	110														

