

1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	牛乳	○ 206
	豚肉並(3×3cmスライス)	20
八宝菜	生姜	1
	しょうゆ	1
	(レト)うずら卵	20
	(冷)いか(1×4cm)	20
	清酒	0.5
	白菜	40
	玉ねぎ	30
大学いも	(レト)たけのこ水煮(ホール)	15
	チンゲンサイ	15
	人参	10
	しいたけ スライス	5
	サラダ油	2
	しょうゆ	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	でんぷん	1
	湯	8
	さつまいもカット 乱切り	45
みかん(小中のみ)	なたね油	3.6
	砂糖(三温糖)	3.6
	サラダ油	0.9
	食酢	0.7
	水	1.1
	黒ごま 炒り	0.5
	(袋)ひじきのり	10
	みかん	80

2日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
五目チャーハン(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	焼き豚(1cm角切り)	20
	(冷)むきえび	15
	清酒	1
	玉ねぎ	15
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	3
	サラダ油	1.5
	清酒	1
	しょうゆ	1
牛乳	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.02
	牛乳	○ 206
	(冷)ブロッコリー	30
	キャベツ	25
	(缶)ホールコーン	5
	食酢	3
	ごま油	0.8
	砂糖(上白糖)	1
プロッコリーの中華和え	しょうゆ	2.5
	(冷)ベーコン(スライス)	5
	(レト)うずら卵	30
	玉ねぎ	15
	チンゲンサイ	8
	人参	5
	(乾)干しいたけ スライス	0.8
	(レト)がらスープ	3
	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
ごま油	0.3	
湯	120	
豆乳プリン(中のみ)	(個)豆乳プリン	40

5日(月)			6日(火)			7日(水)			8日(木)			9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	
米粉パン	米粉パン	60	麦ごはん	精白米(委託)	70	ちやんぼんめん	(袋)中華そば	小1~3年 150g	わかめごはん	精白米(自校)	90	麦ごはん	精白米(委託)	70	
				米粒麦 委託	10			(袋)中華そば		小4~6年 200g			炊き込みわかめ	2.3	
牛乳	牛乳	○ 206	牛乳	牛乳	○ 206			(袋)中華そば	中 250g		牛乳	○ 206	牛乳	牛乳	○ 206
								豚肉赤身(3×3cmスライス)							
レタスのシチュー	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12	さばのしょうが煮	(冷)さばの生姜煮	小50	牛乳	しょうゆ	1	がんとどきとひじきのうま煮	牛肉(3×3cmスライス)	15	あつあげのあまえず煮	豚肉並(2×2cmスライス)	20	
				(冷)さばの生姜煮	中70			清酒		0.5			(冷)ひろうす ミニ	20	
イタリアンサラダ	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8	野菜のポン酢あえ	小松菜	25	金時いものからあげ	(冷)いか(1×4cm)	10	ほうれん草のアーモンドあえ	(冷)むきえび	25	味つけのり	つきこんにやく	25	
								清酒		1.5			洗いごぼう	20	
	ぶどう酒 白	1		もやし	30	キウイフルーツ	(レト)うずら卵	20		人参	10		(レト)たけのこ水煮(ホール)	15	
	じゃがいも	35		人参	7			キャベツ	30		(冷)さやいんげん	8		人参	10
	玉ねぎ	35		しょうゆ	2.5		もやし	15		(乾)ひじき	3		中ねぎ	3	
	人参	10		ポン酢	1.5		人参	10		サラダ油	1		しいたけ スライス	5	
	エリンギ カット	5		炒り白ごま	1		(レト)たけのこ水煮(ホール)	10		砂糖(三温糖)	3		にんにく	0.5	
	レタス	15		豆腐	30		中ねぎ	5		しょうゆ	4.5		サラダ油	1	
	パセリ	0.5		油揚げ	5		生姜	1		みりん	0.5		食酢	2.5	
	サラダ油	1		玉ねぎ	20		サラダ油	1		湯	20		砂糖(上白糖)	3.8	
	食塩	0.6		しめじ	7		しょうゆ	6		ほうれん草	25		しょうゆ	4.4	
	こしょう	0.03		中ねぎ	5		(レト)がらすープ	3		キャベツ	20		トマトケチャップ	3.1	
	小麦粉(中力粉)	4		中みそ	7		食塩	1		もやし	25		清酒	1.1	
	サラダ油	2		甘みそ	6		こしょう	0.03		アーモンド(刻み)	1.5		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
	有塩バター	2		だし煮干し	4		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		しょうゆ	2.7		食塩	0.1	
	(レト)がらすープ	3		湯	120		ごま油	0.3		砂糖(上白糖)	1		でんぶん	1.1	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6					豆板醤	0.1					水	11	
	ローリエ	0.1					でんぶん	1							
	調理用牛乳	○ 30					湯	130							
	ピザ用チーズ	3					牛乳	○ 206							
	湯	60													
	(冷)ブロッコリー	30													
	きゅうり	15													
	赤パプリカ	3													
	黄パプリカ	3													
	食酢	2													
	(冷)レモン果汁	0.5													
	サラダ油	0.5													
	オリーブ油	1.5													
	砂糖(上白糖)	0.7													
	食塩	0.3													
	こしょう	0.04													
													(袋)味付けのり	2.5	

12日(月)			13日(火)			14日(水)			15日(木)			16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
コッペパン 牛乳 秋の香り シチュー 海そう サラダ みかん (小中のみ) チーズ (小中のみ)	コッペパン	60	いり黒豆の たきこみ ごはん(麦 入り) 牛乳 まんばの ちりめん あえ のっぺい 汁 ミックス ナッツ (中のみ)	精白米(自校)	70	麦 ごはん 牛乳 はま ちの照 り焼 き 食 べ て 菜 の あ え も の 大 根 の み そ 汁	精白米(委託)	70	シ ー フ ー ド カ レ ー ビ ラ フ (麦 入 り) 牛 乳 ひ じ き と チ ー ズ の 鉄 骨 サ ラ ダ レ タ ス の ス ー プ ヨ ー グ ル ト 鉄 強 化 7 (小 中 の み)	精白米(自校)	70	麦 ごはん 牛 乳 す き 焼 き 煮 ブ ロ ッ コ リ ー の ご ま あ え あ さ り の つ く だ 煮 (小 ・ 中 の み) パ イ ナ ッ プ ル (小 中 の み)	精白米(委託)	70
	牛乳	○ 206		米粒麦 自校	10		米粒麦 委託	10		(冷)あさり むき身	10		米粒麦 委託	10
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12		牛肉(2×2cmスライス)	15		牛乳	○ 206		(冷)むきえび	10		牛乳	○ 206
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8		炒り黒豆	8					(冷)いか(1×2cm)	10			
	ぶどう酒 白	1		油揚げ	3					ぶどう酒 白	2		牛乳	
	(レト)大豆ペースト	15		つきこんにやく	7					玉ねぎ	20		牛赤肉(3×3cmスライス)	30
	玉ねぎ	30		人参	5		はまち	小50		人参	10		焼き豆腐	30
	じゃがいも	20		(レト)大豆ペースト	0.8		清酒	2		エリンギカット	5		白菜	45
	さつまいもカット 2cm角	30		しょうゆ	3		清酒	2		(冷)グリーンピース	5		玉ねぎ	20
	人参	10		清酒	2		砂糖(上白糖)	2		有塩バター	1		大根	20
	しめじ	10		砂糖(上白糖)	2		食塩	1		(缶)カレー粉	0.8		糸こんにやく	20
	エリンギ	10		食塩	1					サラダ油	1		太ねぎ	10
	パセリ	0.5		牛乳	○ 206					(缶)カレー粉	0.8		人参	10
	サラダ油	2								チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		麩	3
	小麦粉(中力粉)	3.5		(乾)上乾ちりめん	3					食塩	1		サラダ油	1
	有塩バター	1		まんば	30					こしょう	0.03		しょうゆ	8
	サラダ油	1.5		もやし	35					牛乳	○ 206		砂糖(中双糖)	5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		しょうゆ	2								清酒	1
	(レト)がらスープ	3		食酢	1.5								(冷)ブロッコリー	20
	食塩	0.7		砂糖(上白糖)	1					(レト)まぐろ油漬	10		キャベツ	35
こしょう	0.04	サラダ油	0.5			キャベツ	30	(缶)ホールコーン	5					
ローリエ	0.1	ごま油	0.5			人参	5	しょうゆ	2.5					
調理用牛乳	○ 30	炒り白ごま	1			ライスチーズ	5	食酢	3					
湯	75					(乾)ひじき	1.2	砂糖(上白糖)	1					
		油揚げ	10			食酢	3	ごま油	0.8					
(乾)海藻ミックス	1	里もカット	30			サラダ油	2	炒り白ごま	1					
キャベツ	30	人参	10			しょうゆ	2							
きゅうり	10	ごぼう ささがき	10			砂糖(上白糖)	0.5	(レト)あさり佃煮	10					
(缶)ホールコーン	5	中ねぎ	3			こしょう	0.02							
食酢	3	しょうゆ	1					(袋)パイン	40					
しょうゆ	3	清酒	1			ボンレスハム 短冊	7							
砂糖(上白糖)	1.5	食塩	0.6			(レト)うずら卵	20							
ごま油	0.5	みりん	0.3			レタス	20							
サラダ油	0.5	でんぷん	0.5			玉ねぎ	20							
		だし削り節 鯖抜き	4			人参	5							
みかん	80	だし昆布	1			サラダ油	0.5							
		水	120			(レト)がらスープ	3							
(個)チーズ	15					食塩	0.6							
		(袋)ミックスナッツ	15			こしょう	0.03							
						しょうゆ	0.5							
						チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5							
						湯	120							
						(個)ヨーグルト	70							

19日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
玄米粉揚げパン	コッペパン	60
	なたね油	4
	焙煎玄米粉	4
	砂糖(三温糖)	3
	紙ナフキン	1
	牛乳	○ 206
	(冷)肉団子	30
	ビーフン	5
	玉ねぎ	40
	キャベツ	20
	人参	10
	チンゲンサイ	10
	(乾)きくらげ せん切り	0.5
	生姜	0.5
	ごま油	0.5
	(レト)がらスープ	3
	しょうゆ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	湯	130
	(冷)ブロッコリー	25
	きゅうり	20
(レト)ミックスビーンズ	10	
人参	5	
食酢	3	
サラダ油	1	
砂糖(上白糖)	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	

20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)さんま 2cm幅 でん粉付き	40
	なたね油	4
	細ねぎ	1
	生姜	1
	にんにく	0.3
	しょうゆ	3.3
	砂糖(上白糖)	2.8
	みりん	1
	ほうれん草	15
	(乾)切干し大根	5
	人参	5
	(乾)刻み昆布	0.5
	砂糖(三温糖)	1.5
	しょうゆ	2.5
	食酢	1
	ごま油	0.3
	豆腐	30
	玉ねぎ	20
	人参	7
	中ねぎ	5
えのきたけ	5	
食塩	0.7	
しょうゆ	0.5	
だし削り節 鯖抜き	4	
湯	120	

21日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ふきよせごはん	精白米(自枝)	80
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6
	むき栗カット 1/4切り	10
	しめじ	5
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	しょうゆ	4
	清酒	1
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.8
	だし昆布	1
	牛乳	○ 206
	てんぷら	10
	(乾)茎わかめ カット	1.5
	れんこん いちょう切り	15
	洗いごぼう	15
	つきこんにやく	15
	人参	10
	ごま油	1
	しょうゆ	4.5
	砂糖(中双糖)	3
	みりん	1
だし汁	5	
炒り白ごま	1	
油揚げ	5	
そうめん	5	
玉ねぎ	20	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
だし煮干し	4	
湯	130	

22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きのこカレーライス(麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉(3×3×0.5cm)	25
	じゃがいも	40
	玉ねぎ	40
	人参	15
	セロリー	5
	にんにく	0.5
	サラダ油	1
	エリンギ カット	13
	しめじ	10
	マッシュルーム	7
	サラダ油	1
	小麦粉(中力粉)	5.5
	(缶)カレー粉	1.1
	サラダ油	4
	(レト)がらスープ	3
	トマトケチャップ	2
	とんかつソース	1
	ウスターソース	1.7
	ぶどう酒 赤	1
	チャツネ 450g	1
	しょうゆ	1
食塩	1	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
湯	70	
牛乳	○ 206	
キャベツ	35	
きゅうり	20	
(缶)ホールコーン	7	
食酢	3	
サラダ油	1	
砂糖(上白糖)	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
(乾)小煮干し	4	

26日(月)			27日(火)			28日(水)			29日(木)			30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						
コッペパン 牛乳 とり肉のトマト煮 ごぼうサラダ かき(小中のみ)	コッペパン	60	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ	精白米(委託)	70	セルフドッグ 牛乳 こつや豆腐入りコーンスープ スイートポテト(小中のみ)	コッペパン	60	麦ごはん 牛乳 魚のレモンソース いそ香あえ さつまいものみそ汁	精白米(委託)	70	黒米ごはん 牛乳 こつや豆腐のうま煮 すいとん汁 みかん(小中のみ)	精白米(自校)	65						
				米粒麦 委託	10					米粒麦 委託	10				黒米	1.8				
	牛乳	○ 206			牛乳		○ 206			牛乳	○ 206				もち米	10		食塩	0.8	
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	30			豚肉赤身ミンチ		25	(個)皮付き粗挽ウインナー		小30	(冷)メルルーサ 2cm角切		60			牛乳	○ 206			
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	20			清酒		1	(個)皮付き粗挽ウインナー		中40	食塩		0.1			清酒	20			
	(冷)ベーコン(スライス)	5			じゃがいも		80	キャベツ		30	清酒		2			豚肉並(2×2cmスライス)	1			
	玉ねぎ	40			玉ねぎ		35	人参		5	でんぷん		5			清酒	1			
	人参	15			人参		10	(袋)トマトケチャップ		小1~4年 8	なたね油		5			(乾)高野豆腐(サイコロ)	15			
	にんにく	1			しいたけ スライス		5	(DP)ケチャップ&マスタード		小5・6年、中 8	(冷)レモン果汁		4			玉ねぎ	40			
	パセリ	0.5			中ねぎ		5				砂糖(上白糖)		4.5			(冷)さやいんげん	7			
	サラダ油	0.5			生姜		1	高野豆腐 粉末		5	しょうゆ		3			人参	7			
	有塩バター	0.5			にんにく		0.8	(缶)クリームコーン		30	みりん		1			しょうゆ	3			
	(レト)トマト水煮	25			サラダ油		1	(缶)ホールコーン		10	でんぷん		0.3			砂糖(三温糖)	2.5			
	トマトケチャップ	3			トマトケチャップ		7	玉ねぎ		35	小松菜		25			食塩	0.3			
	ぶどう酒 赤	1			しょうゆ		3.5	セロリー		0.5	もやし		35			だし汁	35			
	砂糖(上白糖)	0.8			(レト)がらスープ		3	パセリ		0.5	人参		7			(冷)すいとん	25			
	ウスターソース	0.7			赤みそ		2	サラダ油		1.2	炒り白ごま		1			油揚げ	5			
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6			清酒		1	調理用牛乳		○ 30	味付けもみのり		1.5			大根	25			
	食塩	0.4			砂糖(三温糖)		0.5	生クリーム		5	しょうゆ		1			人参	5			
	こしょう	0.03			チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5	(レト)がらスープ		3						中ねぎ	5			
	湯	20			食塩		0.15	食塩		0.7						中みそ	7			
	ボンレスハム 短冊	10			豆板醤		0.1	こしょう		0.05						甘みそ	6			
	ごぼう スティック状(サラダ用)	25			でんぷん		1	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3						だし煮干し	5			
	食酢	1			ごま油		0.1	コーンスターチ		2						湯	110			
	きゅうり	15			湯		35	水		100										
	人参	5						(袋)スイートポテト		35										
(缶)ホールコーン	5		小松菜	20																
焙煎ごまドレッシング	7		もやし	35																
柿	30		人参	7																
			(乾)きくらげ せん切り	0.5																
			しょうゆ	2.5																
			食酢	2.5																
			砂糖(上白糖)	1																
			サラダ油	0.5																
			ごま油	0.5																
			炒り白ごま	1																