

9日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレー ピラフ (麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	白ぶどう酒	1
	(冷)ベーコン スライス	5
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ カット	8
	(冷)グリーンピース	5
牛乳	サラダ油	0.5
	有塩バター	1
	食塩	1
	こしょう	0.03
	カレー粉	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	ウスターソース	1
	牛乳	○ 206
	(レト)まぐろ油漬	15
	キャベツ	15
野菜 サラダ	きゅうり	15
	(乾)かんぴょう	1
	(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
	(冷)ベーコン スライス	5
	(冷)白いんげん豆	20
コンソメ スープ	玉ねぎ	25
	人参	5
	セロリー	5
	パセリ	0.5
	(レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2
	しょうゆ	0.5
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	湯	120

10日(水)

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)メルルーサ 角切り	50
	食塩	0.2
	こしょう	0.02
	清酒	2
	でん粉	7
	なたね油	5
	てんぷら	5
牛乳	白菜	40
	小松菜	20
	しょうゆ	2
	本みりん	1
	だし汁	10
	豆腐	25
	油揚げ	7
	つきごんにやく	10
	洗いごぼう	10
	人参	7
魚の から揚げ	中ねぎ	5
	しょうゆ	2
	食塩	0.7
	ごま油	0.5
	だし削り節 鯖抜き	4
	だし昆布	1
	水	120
	(レト)あさり佃煮	10
	煮 びたし	
	けん ちん汁	
あ さりの 佃煮		

11日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
チ キ ン ラ イ ス (麦 入 り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	白ぶどう酒	1
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ カット	8
	(冷)むき枝豆	5
	有塩バター	1
牛乳	サラダ油	1
	トマトケチャップ 1kg	14
	ウスターソース	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	牛乳	○ 206
	(レト)まぐろ油漬	10
	キャベツ	30
	人参	5
ひ じ き と チ ー ズ の 鉄 骨 サ ラ ダ	ダイスチーズ	5
	(乾)ひじき	1.2
	食酢	3
	サラダ油	1
	しょうゆ	2
	砂糖(上白糖)	0.5
	こしょう	0.02
	(冷)ベーコン スライス	7
	(缶)クリームコーン	40
	玉ねぎ	30
コ ー ン ス ー プ	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	(レト)がらスープ	4
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2
	湯	100

12日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小 型 コ ッ ペ パ ン (袋 入 り)	(袋)コッペパン	小40
	(袋)コッペパン	中50
	牛乳	○ 206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.5
	豚肉 スライス	15
	(冷)紫いか 短冊	10
	(レト)あさりむき身	10
	清酒	1.5
	キャベツ	30
牛乳	玉ねぎ	20
	人参	10
	しいたけ スライス	5
	中ねぎ	5
	生姜	1
	にんにく	0.1
	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
ソ ー ス 焼 き ス パ ゲ テ イ	こしょう	0.05
	粉かつお	0.5
	(乾)青のり粉	0.2
	きゅうり	10
	(乾)切干し大根	5
	人参	5
	(缶)ホールコーン	5
	(乾)刻み昆布	0.5
	食酢	3
	しょうゆ	3
切 り 干 し 大 根 の サ ラ ダ	砂糖(上白糖)	1
	ごま油	0.5
	清見オレンジ	50

15日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華 風炊き 込みご はん(麦 入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	焼き豚 角切り	20
	(レト)新たけのこ水煮 ホール	10
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	ごま油	1
	清酒	4
	しょうゆ	3.5
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.6
	牛乳	○ 206
	もやし	30
	小松菜	25
	人参	5
	(乾)干しわかめ カット	0.5
	食酢	3
	しょうゆ	3
	砂糖(上白糖)	1
	ごま油	0.5
	(冷)肉入りワンタン	20
	玉ねぎ	20
人参	5	
ロメインレタス	5	
(レト)がらスープ	4	
しょうゆ	1	
食塩	0.6	
こしょう	0.06	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
湯	130	
(袋)ココアワッフル	28	

16日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン	米粉パン	60
	牛乳	○ 206
	豚赤肉 スライス	25
	(冷)白いんげん豆	35
	じゃがいも	45
	玉ねぎ	40
	人参	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	(レト)トマトピューレ	6
	トマトケチャップ 1kg	3
	砂糖(上白糖)	1.2
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	湯	40
	キャベツ	30
	きゅうり	20
	(レト)パインアップル	15
	食酢	2.5
	サラダ油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
食塩	0.3	
こしょう	0.02	
(個)アーモンド入りチーズ	15	

17日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯	精白米(自校)	60
	もち米	20
	(乾)小豆	7
	食塩	1
	牛乳	○ 206
	鶏肉のから揚げ	30
	鶏肉カット 胸 皮なし 唐揚げ用	20
	しょうゆ	3
	清酒	0.7
	生姜	0.7
	トマトケチャップ	4
	でん粉	2
	なたね油	5
	(冷)ブロッコリー	30
	ゆで塩	0.6
	(冷)豆腐 カット	20
	玉ねぎ	30
	人参	10
	中ねぎ	5
	(乾)干しわかめ カット	0.5
	(乾)干しいたけ スライス	0.5
	清酒	1
	食塩	0.6
しょうゆ	0.5	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
水	120	
(個)いちごゼリー	50	

18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
	(冷)さばの生姜煮	小50
	(冷)さばの生姜煮	中70
	ほうれん草	25
	キャベツ	20
	もやし	15
	しょうゆ	2.5
	サラダ油	1
	食酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1.5
	アーモンド 粉	1
	アーモンド 刻み	1.5
	(冷)すいとん	20
	油揚げ	5
	玉ねぎ	20
	人参	5
	中ねぎ	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	だし煮干し	4
	水	120
(個)いちごゼリー	50	

19日(金)		
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	60
	牛乳	○ 206
	粗挽ウインナー	小30
	粗挽ウインナー	中40
	キャベツ	30
	人参	5
	(袋)トマトケチャップ	小1~4 8
	(DP)ケチャップ&マスタード	小5・6、中 8
	(個)ハーフスライスチーズ(中のみ)	12
	(レト)あさりむき身	15
	白ぶどう酒	1
	(冷)ベーコン スライス	5
	(レト)大豆ペースト	15
	じゃがいも	30
	玉ねぎ	30
	人参	5
	パセリ	0.5
	有塩バター	0.5
	(レト)がらスープ	4
	食塩	0.6
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	コーンスターチ	1
調理用牛乳	○ 30	
湯	40	

22日(月)			23日(火)			24日(水)			25日(木)			26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				
たけのこごはん 牛乳 きんぴら かきたま汁 野菜マフィン(中のみ)	精白米(自校)	80	カレーライス(麦ごはん) 牛乳 海藻とブロッコリーのサラダ 小煮干し	精白米(委託)	70	菜ちりめんごはん(麦入り) 牛乳 がんもどきとひじきのうま煮 おひたし ヨーグルト	精白米(自校)	70	麦ごはん 牛乳 さごしのごま揚げ たけのこことふきの土佐煮 みそ汁 ひじきのり	精白米(委託)	70	わかめごはん 牛乳 高野豆腐のうま煮 豚汁	精白米(自校)	90				
	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	9		米粒麦 委託	10		米粒麦 自校	10		米粒麦 委託	10		炊き込みわかめ	2.3				
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	6		牛肉 スライス	25		菜めしちりめん	4.2		牛乳	○		206	牛乳	○	206	鶏肉カット 胸 皮なし	12
	清酒	1		じゃがいも	50									(冷)さごし	小1・2	35	鶏肉カット もも 皮なし	8
	油揚げ	5		玉ねぎ	40		牛乳	○		206				(冷)さごし	小3~6	50	清酒	1
	(レト)新たけのこ水煮 ホール	25		人参	10									(冷)さごし	中	70	(乾)高野豆腐 サイコロ	12
	(冷)むき枝豆	7		(冷)むき枝豆	5									生姜	1		玉ねぎ	35
	人参	5		(乾)レンズ豆	5									しょうゆ	1		人参	10
	しょうゆ	2.5		セロリー	5									食塩	0.3		(冷)さやいんげん	7
	清酒	2		にんにく	0.5									すりごま	3		しいたけ スライス	5
	食塩	0.8		小麦粉(中力粉)	6									でん粉	6		しょうゆ	3
	砂糖(上白糖)	0.8		サラダ油	4									米粉	4		砂糖(三温糖)	2.5
	だし昆布	1		カレー粉	1									なたね油	5		食塩	0.2
				サラダ油	2									油揚げ	5		だし汁	35
	牛乳	○		(レト)がらスープ	4									(レト)たけのこ水煮 ホール	20		豚赤肉 スライス	10
				赤ぶどう酒	2									(レト)ふき水煮	10		さつまいもカット 角切り	40
	てんぷら	10		トマトケチャップ 1kg	2									人参	5		洗いごぼう	7
	洗いごぼう	25		ウスターソース	1.3									しょうゆ	1		つきこんにやく	7
	つきこんにやく	10		とんかつソース	1									砂糖(中双糖)	0.8		もやし	15
	人参	5		しょうゆ	1									本みりん	0.7		人参	7
	(冷)さやいんげん	6		チャツネ	1									花かつお 1kg	0.5		中ねぎ	5
	ごま油	1		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4									だし汁	20		麦みそ	10
	しょうゆ	2		食塩	0.8									食塩	0.1		だし煮干し	4
	砂糖(三温糖)	1		こしょう	0.04												水	110
	本みりん	1		湯	90									油揚げ	5			
	炒り白ごま	2		牛乳	○		206							キャベツ	20			
	一味とうがらし	0.01												玉ねぎ	15			
				(乾)海藻ミックス	1									人参	5			
鶏卵	20	キャベツ	30						小松菜	10								
玉ねぎ	30	(冷)ブロッコリー	10						中みそ	7								
人参	5	(缶)ホールコーン	7						甘みそ	6								
中ねぎ	5	炒り白ごま	1						だし煮干し	4								
(乾)干しいたけ スライス	1	食酢	3						水	120								
しょうゆ	1	しょうゆ	3						(袋)ひじきのり	10								
食塩	0.7	砂糖(上白糖)	1.5															
でん粉	0.5	ごま油	0.5															
だし削り節 鯖抜き	4	サラダ油	0.5															
だし昆布	1																	
水	130	小煮干し	4															
(袋)野菜マフィン	30																	