7日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
きなこっ茶揚げパン　牛乳　肉団子のスープ　海藻サラダ　プルーン（中のみ）	コッペパン		60
	なたね油		4
	砂糖（三温糖）		5
	きな粉　青大豆		4
	煎茶　粉末		0.4
	紙ナフキン		1
	牛乳	○	206
	（冷）肉団子		30
	玉ねぎ		35
	（レト）たけのこ水煮　ホール		15
	人参		10
	チンゲンサイ		15
	しいたけ　スライス		4
	（乾）はるさめ		3
	生姜		0.5
	サラダ油		0.5
	（レト）がらスープ		4
	しょうゆ		2
	食塩		0.6
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.3
	湯		120
	（乾）海藻ミックス		1
	キャベツ		30
	きゅうり		10
	（缶）ホールコーン		7
	炒り白ごま		1
	食酢		3
	しょうゆ		3
	砂糖（上白糖）		1.5
	ごま油		0.5
	サラダ油		0.5
	（袋）プルーン		7

8日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
山菜ごはん（麦入り）　牛乳　豚肉とごぼうの煮物　野菜のポン酢あえ　みかんジュース	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
	清酒		1
	油揚げ		5
	（レト）山菜ミックス水煮		15
	人参		5
	サラダ油		1
	しょうゆ		3
	砂糖（上白糖）		1
	食塩		0.8
	牛乳	○	206
	豚赤肉　スライス		30
	こんにゃく　波型		35
	洗いごぼう		35
	人参		15
	（冷）さやいんげん		7
	サラダ油		1
	しょうゆ		5
	本みりん		2
	砂糖（中双糖）		2
	清酒		1.5
	でん粉		0.5
	だし煮干し		1
	水		8
	小松菜		25
	もやし		35
	人参		5
	しょうゆ		2.5
	ポン酢		1.5
	花かつお		1
	（個）みかんジュース		125

9日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　さばの煮付け　スナップえんどうのごまドレッシングあえ　豆腐のみそ汁	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	牛乳	○	206
	（冷）さばの煮付け		小　50
	（冷）さばの煮付け		中　70
	キャベツ		35
	スナップえんどう　生		15
	（缶）ホールコーン		5
	しょうゆ		2.5
	食酢		2
	ごま油		1
	砂糖（上白糖）		1
	炒り白ごま		1
	豆腐		30
	油揚げ		5
	玉ねぎ		25
	人参		10
	中ねぎ		5
	中みそ		7
	甘みそ		6
	だし煮干し		4
	水		120

10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）　牛乳　海の幸スパゲティ　イタリアンサラダ　小夏みかん	（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
	（冷）ベーコン　スライス		5
	（冷）あさりむき身		10
	（冷）紫いか　短冊		10
	（冷）むきえび		10
	白ぶどう酒		2
	玉ねぎ		40
	（レト）トマト水煮		25
	しめじ		10
	人参		10
	にんにく		0.3
	サラダ油		2
	トマトケチャップ　1kg		5
	赤ぶどう酒		5
	ウスターソース		1
	砂糖（上白糖）		1
	食塩		0.4
	こしょう		0.05
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.3
	一味とうがらし		0.01
	粉チーズ		3
	キャベツ		30
	きゅうり		15
	（缶）ホールコーン		5
	赤パプリカ		3
	イタリアンドレッシング　乳・卵抜き		6.5
	小夏みかん		20

13日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ツナごはん（発芽玄米入り）	精白米（自校）		65
	発芽玄米		15
	（レト）まぐろ油漬		15
	（缶）ホールコーン		10
	（冷）むき枝豆		10
	食塩		0.5
	しょうゆ		2
	清酒		1
	だし昆布		1
牛乳	牛乳	○	206
茎わかめのきんぴら	てんぷら		8
	（乾）茎わかめ　カット		1.2
	（レト）たけのこ水煮　ホール		15
	洗いごぼう		10
	つきこんにゃく		10
	人参		7
	炒り白ごま		1
	ごま油		0.5
	しょうゆ		3.2
	砂糖（中双糖）		1.6
	本みりん		1
	だし汁		5
新たまねぎのみそ汁	玉ねぎ		35
	油揚げ		5
	えのきたけ		5
	人参		8
	中ねぎ		5
	（乾）干しわかめ　カット		0.4
	中みそ		7
	甘みそ		6
	だし昆布		0.5
	だし削り節　鯖抜き		4
	水		125
ミックスナッツ	（袋）ミックスナッツ		小　10
	（袋）ミックスナッツ		中　15

14日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ちゃんぽん麺	（袋）中華そば		小1～3　150
	（袋）中華そば		小4～6　200
	（袋）中華そば		中　250
	豚赤肉　スライス		20
	しょうゆ		1
	清酒		0.5
	（冷）紫いか　短冊		10
	（冷）むきえび		10
	清酒		1.5
	（レト）うずら卵		20
	キャベツ		30
	もやし		15
	人参		10
	（レト）たけのこ水煮　ホール		10
	中ねぎ		5
	生姜		1
	サラダ油		1
	しょうゆ		4
	（レト）がらスープ		4
	食塩		1
	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
	でん粉		1
	湯		130
牛乳	牛乳	○	206
さつまいものはちみつあえ	さつまいもカット　角切り		55
	なたね油		3
	はちみつ百花		4
	砂糖（三温糖）		1
	食酢		0.6
	しょうゆ		0.5
	湯		1
ミニトマト	ミニトマト		30

15日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ハヤシライス（麦ごはん）	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	牛肉　スライス		20
	じゃがいも		45
	玉ねぎ		45
	人参		10
	エリンギ		6
	（冷）グリンピース		6
	にんにく		0.3
	サラダ油		1
	小麦粉（中力粉）		5
	サラダ油		2
	有塩バター		3
	（レト）トマトピューレ		10
	（レト）トマト水煮		10
	（レト）がらスープ		4
	赤ぶどう酒		2
	ウスターソース		2
	食塩		1
	こしょう		0.07
	砂糖（上白糖）		0.5
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.4
	からし粉		0.15
	ローリエ		0.1
	ピザ用チーズ		1
	湯		80
牛乳	牛乳	○	206
野菜サラダ	キャベツ		20
	（冷）ブロッコリー		20
	きゅうり		10
	人参		5
	（袋）マヨネーズ		幼、小　8
	（袋）マヨネーズ		中　10
小煮干し	小煮干し		4

16日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
えんどうごはん	精白米（自校）		80
	グリンピース（むき）		10
	清酒		1.5
	食塩		0.8
	だし昆布		1
牛乳	牛乳	○	206
高野豆腐の卵とじ	鶏肉カット　胸　皮なし		12
	鶏肉カット　もも　皮なし		8
	清酒		1
	鶏卵		20
	（乾）高野豆腐　サイコロ		15
	玉ねぎ		30
	人参		10
	（冷）さやいんげん		7
	しいたけ　スライス		4
	しょうゆ		3.5
	砂糖（三温糖）		3
	食塩		0.3
	だし削り節　鯖抜き		2
	湯		50
若竹汁	玉ねぎ		20
	（レト）たけのこ水煮　ホール		15
	中ねぎ		3
	（乾）干しわかめ　カット		0.5
	しょうゆ		1
	清酒		1
	食塩		0.6
	だし削り節　鯖抜き		4
	湯		135
シークワーサータルト	（袋）シークワーサータルト		30

17日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
全粒粉パン	全粒粉パン		60
牛乳	牛乳	○	206
チリコンカーン	豚肉　ミンチ		20
	（冷）大豆水煮		35
	じゃがいも		55
	玉ねぎ		40
	（レト）トマト水煮		8
	にんにく		1
	パセリ		0.8
	サラダ油		1
	トマトケチャップ　1kg		6
	砂糖（中双糖）		1.5
	ウスターソース		1
	赤ぶどう酒		1
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	食塩		0.3
	チリパウダー		0.05
	湯		30
夏みかんサラダ	キャベツ		35
	きゅうり		15
	（缶）夏みかん		20
	（袋）フレンチドレッシング　乳・卵抜き		10
チーズ	（個）チーズ　鉄強化		15

20日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 魚の甘酢あんかけ そら豆の塩ゆで 春大根のみそ汁 梅干し（中のみ）	精白米（委託）		70
	米粒麦 委託		10
	牛乳	○	206
	（冷）メルルーサ 角切り		55
	清酒		2
	食塩		0.2
	こしょう		0.03
	でん粉		4
	米粉		3
	なたね油		5
	人参		5
	玉ねぎ		15
	サラダ油		0.5
	食酢		3.5
	砂糖（上白糖）		3.5
	しょうゆ		1.2
	でん粉		0.3
	湯		4
	（冷）そらまめ		20
	ゆで塩		0.7
	油揚げ		5
	春大根		30
	人参		10
	えのきたけ		7
	中ねぎ		5
	中みそ		7
	甘みそ		6
	だし煮干し		4
	水		120
	梅干し		3

21日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ガーリックピラフ（麦入り） 牛乳 かんぴょうのサラダ 卵スープ ヨーグルト（中のみ）	精白米（自校）		70
	米粒麦 自校		10
	（冷）ベーコン スライス		5
	（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
	にんにく		0.8
	サラダ油		1.4
	有塩バター		0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.7
	食塩		0.9
	こしょう		0.04
	牛乳	○	206
	きゅうり		15
	人参		5
	（乾）かんぴょう		5
	（乾）刻み昆布		0.5
	（袋）和風ドレッシング 乳・卵抜き		10
	（冷）豆腐 カット		20
	鶏卵		20
	玉ねぎ		25
	チンゲンサイ		5
	サラダ油		0.5
	（レト）がらスープ		4
	しょうゆ		0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	食塩		0.6
	こしょう		0.03
	でん粉		0.2
	ごま油		0.1
	湯		120
	（個）ヨーグルト 鉄分強化		70

22日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし ふりかけ パイナップル	精白米（委託）		70
	米粒麦 委託		10
	牛乳	○	206
	牛肉 スライス		30
	じゃがいも		80
	玉ねぎ		50
	つきこんにゃく		25
	人参		10
	（冷）さやいんげん		5
	サラダ油		1
	しょうゆ		4
	砂糖（中双糖）		3
	清酒		3
	食塩		0.1
	湯		5
	もやし		20
	キャベツ		20
	小松菜		20
	（袋）青じそドレッシング 乳・卵抜き		10
	（袋）大豆ふりかけ		2.5
	（袋）パイン		小 35
	（袋）パイン		中 50

23日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
キムチごはん 牛乳 アスパラガスのサラダ うずら卵とチンゲンサイのスープ 小魚入りアーモンド（中のみ）	精白米（自校）		70
	もち米		10
	豚赤肉 スライス		15
	生姜		0.8
	しょうゆ		1.2
	砂糖（上白糖）		0.8
	（レト）白菜キムチ ご飯用		20
	人参		7
	（冷）むき枝豆		5
	炒り白ごま		2
	ごま油		2
	清酒		2
	しょうゆ		1.5
	食塩		0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.6
	牛乳	○	206
	アスパラガス		20
	きゅうり		25
	（缶）ホールコーン		5
	（袋）棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き		10
	（冷）ベーコン スライス		5
	（レト）うずら卵		25
	玉ねぎ		15
	チンゲンサイ		8
	人参		5
	（乾）はるさめ		5
	（乾）干ししいたけ スライス		0.8
	サラダ油		0.5
	（レト）がらスープ		4
	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
	（袋）小魚入りアーモンド		8

24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 コーンクリームシチュー	コッペパン（丸型）		60
	牛乳	○	206
	（冷）ハンバーグ 鉄分強化 ボイル用		小 60
	（冷）ハンバーグ 鉄分強化 ボイル用		中 80
	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～中 8
	（個）スライスチーズ（中のみ）		20
	（冷）ベーコン スライス		8
	（缶）クリームコーン		20
	（缶）ホールコーン		5
	玉ねぎ		40
	人参		10
	エリンギ カット		8
	パセリ		0.5
	サラダ油		1
	小麦粉（中力粉）		4
	有塩バター		1
	サラダ油		2
	（レト）がらスープ		4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	食塩		0.6
	こしょう		0.04
	ローリエ		0.1
	牛乳（調理用）	○	30
	生クリーム		2
	湯		75

27日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
親子どんぶり（麦ごはん） 牛乳 にんじんのあえもの お茶ビーンズ	精白米（委託）		70
	米粒麦 委託		10
	鶏肉カット 胸 皮なし		15
	鶏肉カット もも 皮なし		10
	鶏卵		30
	玉ねぎ		50
	人参		15
	中ねぎ		5
	しいたけ スライス		4
	しょうゆ		5
	本みりん		3
	砂糖（上白糖）		2
	食塩		0.5
	でん粉		0.5
	だし削り節 鯖抜き		2
	湯		60
	牛乳	○	206
	人参		25
	きゅうり		15
	玉ねぎ		5
	（缶）ホールコーン		5
	（袋）焙煎ごまドレッシング 乳・卵抜き		10
	（冷）大豆水煮		20
	でん粉		1
	なたね油		2
	きな粉 青大豆		2
	煎茶 粉末		0.1
	砂糖（三温糖）		2
	食塩		0.01

28日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン（袋入り） 牛乳 さごしのレモンソース 粉ふきいも トマトスープ	（袋）コッペパン		1・2年 50
	（袋）コッペパン		3・4年 60
	（袋）コッペパン		5・6年、中 70
	牛乳	○	206
	（冷）さごし		小1・2 35
	（冷）さごし		小3～6 50
	（冷）さごし		中 70
	清酒		2
	食塩		0.2
	でん粉		5
	なたね油		4
	（冷）レモン果汁		4
	砂糖（上白糖）		4
	しょうゆ		3
	本みりん		1
	でん粉		0.3
	じゃがいも		55
	人参		5
	ゆで塩		1.2
	（冷）ベーコン スライス		5
	玉ねぎ		25
	人参		5
	キャベツ		25
	しめじ		5
	（レト）トマト水煮		20
	パセリ		0.5
	（レト）がらスープ		4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	しょうゆ		0.5
	砂糖（上白糖）		0.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	水		120

29日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ジャンバラヤ（麦入り） 牛乳 ビーンズサラダ レタスのスープ 豆乳プリン	精白米（自校）		70
	米粒麦 自校		10
	（冷）むきえび		10
	白ぶどう酒		1
	粗挽きウインナー カット		10
	玉ねぎ		20
	（レト）トマト水煮		14
	人参		7
	セロリー		5
	（冷）グリンピース		5
	有塩バター		1
	サラダ油		1
	白ぶどう酒		1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.7
	食塩		0.8
	こしょう		0.03
	一味とうがらし		0.01
	牛乳	○	206
	（冷）ブロッコリー		15
	きゅうり		20
	（缶）ホールコーン		5
	（レト）ミックスビーンズ		10
	（袋）焙煎ごまドレッシング 乳・卵抜き		10
	（冷）ベーコン スライス		8
	レタス		20
	玉ねぎ		15
	人参		10
	マカロニ 英字		5
	食塩		0.6
	こしょう		0.03
	しょうゆ		0.5
	（レト）がらスープ		4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.4
	湯		125
	（個）豆乳プリン		40

30日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 焼き豆腐のみそそぼろ煮 香りあえ あさりの佃煮 みかんジュース	精白米（委託）		70
	米粒麦 委託		10
	牛乳	○	206
	豚肉 ミンチ		15
	焼き豆腐		85
	玉ねぎ		30
	人参		10
	チンゲンサイ		10
	中ねぎ		3
	（乾）干ししいたけ スライス		1
	生姜		0.5
	にんにく		0.1
	ごま油		1
	赤みそ		6.5
	砂糖（三温糖）		3
	清酒		2
	しょうゆ		2
	一味とうがらし		0.02
	でん粉		1
	水		20
	小松菜		20
	もやし		35
	人参		7
	炒り白ごま		1
	（袋）ノンオイルゆずかつおドレ 乳・卵抜き		10
	（レト）あさり佃煮		10
	（個）みかんジュース		125

31日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
炒り黒豆の炊き込みごはん（発芽玄米入り） 牛乳 切り干し大根の煮物 そうめん汁 味付小魚（中のみ）	精白米（自校）		65
	発芽玄米		15
	（冷）鶏肉 胸 皮なし カット		12
	（冷）鶏肉 もも 皮なし カット		8
	炒り黒豆		10
	油揚げ		5
	つきこんにゃく		7
	人参		10
	サラダ油		0.8
	しょうゆ		3
	清酒		2
	砂糖（上白糖）		1.5
	食塩		0.8
	牛乳	○	206
	てんぷら		7
	（乾）切干し大根		7
	人参		10
	炒り白ごま		1
	（乾）刻み昆布		0.5
	ごま油		0.5
	しょうゆ		2
	本みりん		1
	砂糖（上白糖）		0.5
	だし汁		20
	玉ねぎ		20
	油揚げ		10
	中ねぎ		5
	そうめん		5
	食塩		0.5
	しょうゆ		0.6
	だし削り節 鯖抜き		5
	湯		130
	（袋）味付小魚		5