3日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ビビンバ（麦ごはん） 牛乳 キムチみそスープ	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	牛赤肉　スライス		45
	にんにく		1.5
	中ねぎ		1
	しょうゆ		3.5
	砂糖（上白糖）		1.5
	清酒		1
	ごま油		1
	炒り白ごま		1
	一味とうがらし		0.01
	（冷）ほうれん草		25
	もやし		40
	人参		7
	（乾）切干し大根		3
	（袋）棒々鶏ドレッシング　乳・卵抜き		7
	牛乳	○	206
	豆腐		20
	キャベツ		15
	白菜キムチ		8
	玉ねぎ		15
	人参		10
	エリンギ		8
	（レト）がらスープ		1
	中みそ		3.5
	しょうゆ		0.8
	砂糖（上白糖）		0.5
	水		120

4日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 ポークビーンズ 夏みかんサラダ いちごジャム	コッペパン		60
	牛乳	○	206
	豚赤肉　スライス		25
	（冷）ベーコン　スライス		5
	（冷）大豆水煮		35
	じゃがいも		45
	玉ねぎ		40
	人参		10
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	有塩バター		0.5
	（レト）トマトピューレ		6
	トマトケチャップ（1kg、3kg）		3
	砂糖（上白糖）		1.2
	赤ぶどう酒		1
	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		25
	きゅうり		25
	（缶）夏みかん		15
	（袋）フレンチドレッシング　乳・卵抜き		10
	（袋）いちごジャム		小　15
	（袋）いちごジャム		中　20

5日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
中華どんぶり（麦ごはん） 牛乳 しゃものから揚げ ゆでブロッコリー ミニトマト	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	豚肉　スライス		20
	生姜		2
	しょうゆ		1.5
	清酒		1
	（冷）紫いか　短冊		15
	清酒		1
	（レト）うずら卵		20
	キャベツ		40
	玉ねぎ		30
	（レト）たけのこ水煮　ホール		15
	人参		10
	中ねぎ		5
	サラダ油		1
	ごま油		0.5
	（レト）がらスープ		3
	しょうゆ		1.7
	食塩		0.5
	こしょう		0.06
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.4
	でん粉		1
	湯		50
	牛乳	○	206
	（冷）ししゃも		20
	でん粉		4
	なたね油		4
	（冷）ブロッコリー		30
	ゆで塩		0.5
	ミニトマト		30

6日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
大豆ごはん（麦入り） 牛乳 茎わかめのきんぴら 白玉汁 ヨーグルト（中のみ）	精白米（自校）		70
	米粒麦　自校		10
	牛肉　スライス		15
	（冷）大豆水煮		15
	油揚げ		3
	人参		8
	（冷）むき枝豆		5
	サラダ油		1
	清酒		2
	しょうゆ		2
	砂糖（上白糖）		1
	食塩		0.8
	牛乳	○	206
	てんぷら		10
	（乾）茎わかめ　カット		1.5
	（レト）たけのこ水煮　ホール		15
	洗いごぼう		15
	つきこんにゃく		15
	人参		10
	ごま油		1
	しょうゆ		4
	砂糖（中双糖）		2
	本みりん		1
	だし汁		5
	炒り白ごま		1
	油揚げ		5
	（冷）白玉		30
	大根		20
	玉ねぎ		20
	中ねぎ		5
	食塩		0.7
	しょうゆ		0.5
	だし昆布		1
	だし削り節　鯖抜き		4
	水		120
	（個）ヨーグルト		70

7日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン（袋入り） 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮 イタリアンサラダ アーモンド入りチーズ	コッペパン		小1　40
	コッペパン		小2　50
	コッペパン		小3-4　60
	コッペパン		小5-中　70
	牛乳	○	206
	鶏肉カット　胸　皮なし		24
	鶏肉カット　もも　皮なし		16
	（冷）ベーコン　スライス		5
	（冷）白いんげん豆		30
	玉ねぎ		35
	じゃがいも		30
	人参		10
	しめじ		10
	にんにく		1
	セロリー		1
	パセリ		0.5
	オリーブ油		0.5
	有塩バター		0.5
	（レト）トマト水煮		25
	トマトケチャップ（1kg、3kg）		3
	砂糖（上白糖）		1.2
	赤ぶどう酒		1
	ウスターソース		0.7
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
	食塩		0.3
	こしょう		0.05
	湯		30
	キャベツ		25
	きゅうり		30
	黄パプリカ		3
	赤ピーマン		3
	（袋）イタリアンドレッシング　乳・卵抜き		10
	（個）アーモンド入りチーズ		15

10日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん	精白米（委託）		70
牛乳	米粒麦　委託		10
麻婆豆腐			
	牛乳	○	206
チンゲンサイのあえもの			
	豚肉　ミンチ		25
かえりアーモンド	清酒		1
	豆腐		80
冷凍みかん	玉ねぎ		35
	人参		10
	しいたけ　スライス		5
	中ねぎ		5
	生姜		1
	にんにく		0.8
	サラダ油		1
	トマトケチャップ（1kg、3kg）		7
	しょうゆ		3.5
	（レト）がらスープ		3
	赤みそ		2
	清酒		1
	砂糖（上白糖）		0.5
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	食塩		0.15
	豆板醤		0.1
	でん粉		1
	ごま油		0.1
	湯		35
	キャベツ		35
	チンゲンサイ		20
	人参		10
	（袋）棒々鶏ドレッシング　乳・卵抜き		10
	かえり		5
	アーモンド　四つ割		4
	砂糖（上白糖）		1
	しょうゆ		0.3
	本みりん		1
	水		1
	（個）冷凍みかん		80

11日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米（自校）		90
牛乳			
厚揚げとひじきのうま煮	牛乳	○	206
香りあえ			
	牛肉　スライス		20
あさりの佃煮	厚揚げ		50
	つきこんにゃく		20
	人参		10
	（冷）さやいんげん		5
	（乾）ひじき		3
	サラダ油		1
	しょうゆ		4.5
	砂糖（上白糖）		4
	本みりん		0.5
	水		20
	もやし		25
	キャベツ		20
	きゅうり		20
	（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

12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
牛乳	米粒麦　委託		10
魚のごま揚げ			
	牛乳	○	206
アスパラガスのあえもの			
	（冷）メルルーサ　角切り		50
新じゃがいものみそ汁	清酒		2
	生姜		1
味つけのり	しょうゆ		1
	食塩		0.3
	炒り白ごま		3
	でん粉		6
	小麦粉（中力粉）		4
	なたね油		5
	アスパラガス		20
	もやし		15
	きゅうり		15
	人参		10
	（袋）すりおろしオニオンドレッシング　乳・卵抜き		10
	油揚げ		5
	じゃがいも		30
	玉ねぎ		25
	しめじ		10
	中ねぎ		5
	中みそ		7
	甘みそ		6
	だし煮干し		4
	水		120
	（袋）味付けのり		2.5

13日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米（自校）		90
牛乳			
高野豆腐の卵とじ	牛乳	○	206
野菜と昆布のあえもの			
	豚肉　スライス		20
みかんジュース（中のみ）	清酒		1
	鶏卵		20
	（乾）高野豆腐　サイコロ		10
	玉ねぎ		30
	人参		8
	（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（上白糖）		3
	食塩		0.3
	だし削り節　鯖抜き		2
	湯		50
	もやし		35
	キャベツ		20
	きゅうり		15
	炒り白ごま		1
	（乾）刻み昆布		0.5
	（袋）和風ドレッシング　乳・卵抜き		10
	（個）みかんジュース		125

14日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン	コッペパン		60
牛乳			
金時豆のカレー煮	牛乳	○	206
海藻サラダ			
	鶏肉カット　胸　皮なし		6
	鶏肉カット　もも　皮なし		4
	粗挽きウインナー　カット		20
	（レト）うずら卵		15
	（冷）金時豆		30
	じゃがいも		50
	玉ねぎ		40
	人参		10
	パセリ		0.5
	サラダ油		1
	白ぶどう酒		2
	しょうゆ		1.2
	砂糖（上白糖）		0.8
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	カレー粉		0.3
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	湯		20
	（乾）海藻ミックス		1
	（乾）ひじき		0.5
	キャベツ		30
	きゅうり		15
	（缶）ホールコーン		5
	（袋）青じそドレッシング　乳・卵抜き		10

17日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
キムチごはん（麦入り）　牛乳　ナムル　トック入りわかめスープ　ミックスナッツ	精白米（自校）		70
	米粒麦　自校		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		10
	(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
	もやし		40
	きゅうり		15
	人参		5
	(袋)棒々鶏ドレッシング　乳・卵抜き		10
	ボンレスハム　短冊　卵抜き		5
	トック		20
	玉ねぎ		20
	中ねぎ		3
	(乾)干しわかめ　カット		0.8
	サラダ油		0.5
	(レト)がらスープ		3
	しょうゆ		0.8
	食塩		0.7
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	ごま油		0.2
	湯		140
	(袋)ミックスナッツ		小　15
	(袋)ミックスナッツ		中　20

18日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　舌びらめのマリネ　夏野菜のサラダ　コンソメスープ	コッペパン		60
	牛乳	○	206
	(冷)舌平目　でん粉つき		40
	なたね油		5
	玉ねぎ		10
	人参		5
	食酢		3.3
	砂糖（上白糖）		2.5
	サラダ油		2
	しょうゆ		1.3
	こしょう		0.03
	きゅうり		25
	アスパラガス		20
	(缶)ホールコーン		8
	(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		5
	玉ねぎ		30
	(冷)白いんげん豆		10
	人参		10
	セロリー		2
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	(レト)がらスープ		3
	しょうゆ		1
	食塩		0.7
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.3
	湯		120

19日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　豚肉の梅みそ煮　粉ふきいも　けんちん汁	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	牛乳	○	206
	豚肉　スライス		45
	生姜		0.5
	玉ねぎ		40
	中ねぎ		5
	サラダ油		2
	ねり梅		6.5
	砂糖（上白糖）		2.5
	赤みそ		2
	しょうゆ		1.3
	清酒		1
	炒り白ごま		1
	じゃがいも		60
	人参		5
	ゆで塩		1.2
	豆腐		30
	油揚げ		7
	つきこんにゃく		10
	洗いごぼう		10
	人参		7
	中ねぎ		5
	しょうゆ		2
	食塩		0.7
	だし削り節　鯖抜き		4
	だし昆布		1
	水		130

20日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
えびピラフ（麦入り）　牛乳　野菜サラダ　うずら卵のスープ　ココアワッフル	精白米（自校）		70
	米粒麦　自校		10
	(冷)ベーコン　スライス		5
	(冷)むきえび		15
	白ぶどう酒		2
	玉ねぎ		20
	エリンギ　カット		7
	人参		7
	(冷)むき枝豆		5
	有塩バター		1
	サラダ油		1
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	食塩		0.8
	こしょう		0.06
	牛乳	○	206
	キャベツ		35
	人参		7
	(缶)ホールコーン		7
	(乾)かんぴょう		1
	(袋)棒々鶏ドレッシング　乳・卵抜き		10
	ボンレスハム　短冊　卵抜き		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		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
	(袋)ココアワッフル		28

21日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
セルフドッグ　牛乳　ミネストローネ	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		40
	人参		10
	ゆで塩		0.5
	(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
	(冷)ベーコン　スライス		5
	米粒麦　自校		7
	(乾)レンズ豆　赤		3
	玉ねぎ		45
	人参		10
	セロリー		2
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	(レト)トマト水煮		8
	(レト)がらスープ		3
	赤ぶどう酒		1
	食塩		0.7
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	ローリエ		0.1
	湯		120

24日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ドライカレー（麦ごはん） 牛乳 ゆでブロッコリー 野菜スープ	精白米（委託）		70
	米粒麦 委託		10
	牛乳	○	206
	豚肉 ミンチ		20
	牛肉 ミンチ		15
	（レト）ひきわり大豆		15
	玉ねぎ		50
	人参		10
	ピーマン		4
	レーズン		1
	にんにく		0.6
	生姜		0.3
	サラダ油		0.5
	小麦粉（中力粉）		1
	トマトケチャップ（1kg、3kg）		9
	ウスターソース		3.5
	カレー粉		1.2
	赤ぶどう酒		1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.6
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	（冷）ブロッコリー		30
	ゆで塩		0.5
	（冷）ベーコン スライス		5
	じゃがいも		40
	玉ねぎ		25
	人参		7
	セロリー		2
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	ローリエ		0.1
	（レト）がらスープ		3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3
	食塩		0.7
	こしょう		0.03
	しょうゆ		0.2
	湯		120

25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 鶏とレバーのナッツ揚げ 野菜ソテー こんにゃくスープ	コッペパン		60
	牛乳	○	206
	鶏肉カット 胸 皮なし		18
	鶏肉カット もも 皮なし		12
	清酒		1
	でん粉		5
	（冷）豚レバー でん粉つき		20
	カシューナッツ 無塩		10
	なたね油		5
	細ねぎ		1
	生姜		0.8
	にんにく		0.8
	砂糖（中双糖）		3
	しょうゆ		2.8
	清酒		1.5
	豆板醤		0.05
	湯		4
	ボンレスハム 短冊 卵抜き		5
	キャベツ		35
	しめじ		15
	人参		10
	（缶）ホールコーン		5
	サラダ油		1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.2
	しょうゆ		0.2
	食塩		0.2
	こしょう		0.03
	玉ねぎ		25
	チンゲンサイ		15
	こんにゃく寒天		1
	しいたけ スライス		10
	（レト）がらスープ		4
	しょうゆ		0.5
	サラダ油		0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	ごま油		0.1
	食塩		0.7
	こしょう		0.03
	湯		130

26日（水）

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 ごぼうサラダ コーンスープ レモンムース	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
	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
	洗いごぼう		25
	きゅうり		15
	人参		5
	（缶）ホールコーン		5
	炒り白ごま		1.5
	（袋）焙煎ごまドレッシング 乳・卵抜き		10
	鶏卵		20
	（缶）クリームコーン		40
	玉ねぎ		30
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	（レト）がらスープ		3
	食塩		0.7
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3
	水		110
	（個）レモンのムース	○	30

27日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 さばの生姜煮 小松菜のあえもの さつま汁	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
	小松菜		30
	きゅうり		25
	キャベツ		10
	（袋）青じそドレッシング 乳・卵抜き		10
	鶏肉カット 胸 皮なし		6
	鶏肉カット もも 皮なし		4
	清酒		1
	さつまいもカット 角切り		40
	もやし		7
	洗いごぼう		7
	つきこんにゃく		7
	人参		5
	中ねぎ		5
	麦みそ		10
	だし煮干し		4
	湯		110

28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 ソース焼きスパゲティ ひじきと野菜のサラダ 冷凍みかん	コッペパン		40
	牛乳	○	206
	スパゲティ（ハーフ）		35
	ゆで塩		1.5
	（冷）紫いか 短冊		15
	清酒		1.5
	豚赤肉 スライス		15
	キャベツ		30
	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		9
	ウスターソース		2.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.05
	粉かつお		0.5
	青のり粉		0.2
	（乾）ひじき		1.5
	キャベツ		20
	きゅうり		15
	人参		7
	（缶）ホールコーン		5
	（袋）和風ドレッシング 乳・卵抜き		10
	（個）冷凍みかん		80