

9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)	60
	精白米(委託)	70
米粒麦	委託	6
	委託	7
牛乳		
	牛乳	206
さばの梅煮	(冷)さば梅煮	小 50
	(冷)さば梅煮	中 70
野菜とたくあんのごまあえ	キャベツ	35
	小松菜	25
豚汁	人参	5
	たくあん 刻み	2
	濃口醤油	1
	炒り白ごま	1
	豚肉 スライス	10
	さつまいも 角切り	40
	洗いごぼう	10
	つきこんにやく	10
	人参	5
	もやし	10
	中ねぎ	5
	麦みそ	10
	だし煮干し	4
	水	110

564g

10日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレーうどん	(袋)ゆでうどん さめきの夢	小1-3 200
	(袋)ゆでうどん さめきの夢	小4-6 280
牛乳	(袋)ゆでうどん さめきの夢	中 300
	豚肉 スライス	30
牛乳	玉葱	40
	人参	10
海藻サラダ	中ねぎ	5
	にんにく	0.5
ヨーグルト	生姜	0.2
	なたね油	2
ヨーグルト	カレー粉	1.1
	(レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	トマトケチャップ 1kg	5
	ウスターソース	1.7
	とんかつソース	1
	濃口醤油	1
	チャツネ	1
	さつまいも	1
	食塩	0.8
	こしょう	0.03
	コーンスターチ	4
	湯	85
	牛乳	206
キャベツ	30	
きゅうり	15	
(缶)ホールコーン	5	
(乾)海藻ミックス	1.2	
食酢	3	
濃口醤油	3	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	0.5	
なたね油	0.5	
(糖)ヨーグルト 鉄分強化	70	

767g

11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)	60
	精白米(委託)	70
米粒麦	委託	6
	委託	7
牛乳		
	牛乳	206
ちくわの磯辺揚げ	生ちくわ	50
	天ぷら粉 乳・卵抜き	6
ごまドレッシングあえ	青のり粉	0.3
	水	12
すいとん汁	なたね油	4.5
	ローズハム 短冊 卵抜き	5
	キャベツ	40
	ほうれん草	12
	人参	8
	濃口醤油	2
	食酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1
	なたね油	0.5
	ごま油	0.5
	炒り白ごま	1.5
	(冷)すいとん	25
	油揚げ	5
	大根	25
人参	10	
中ねぎ	5	
中みそ	6	
白みそ	5	
だし煮干し	4	
水	110	
(袋)おなかふりかけ(27品目フリー)	2	

619g

12日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わかめごはん	精白米(自校)	66
	精白米(自校)	73
米粒麦	自校	6
	自校	7
炊き込みわかめ		
		2
牛乳		
	牛乳	206
筑前煮	鶏肉カット(むね皮なし)	15
	鶏肉カット(もも皮なし)	10
小松菜のアーモンドあえ	清酒	1
	板こんにやく	35
	洗いごぼう	30
	れんこん いちよう切り	15
	人参	15
	(冷)さやいんげん	8
	ごま油	1.5
	濃口醤油	4
	砂糖(中双糖)	2.8
	でんぷん	0.7
	水	6
	ローズハム 短冊 卵抜き	5
	小松菜	25
	キャベツ	25
もやし	20	
アーモンド(刻み)	1.5	
濃口醤油	2.5	
食酢	2.2	
なたね油	1	
砂糖(上白糖)	0.8	
アーモンド(粉)	1	
(個)みかんタルト	35	

547g

13日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフレッド	コッペパン	50
	コッペパン	60
牛乳		
	牛乳	206
牛乳	皮つき粗挽ウインナー	小 30
	皮つき粗挽ウインナー	中 40
キャベツ		
	キャベツ	30
ゆで塩	人参	5
	ゆで塩	0.5
(袋)トマトケチャップ		
	(DP)ケチャップ&マスタード	小5~ 8
(個)ハーフスライスチーズ		
		中 12
ベーコン スライス		
	ベーコン スライス	5
鶏卵		
	鶏卵	20
ロメインレタス		
	ロメインレタス	20
玉葱		
	玉葱	10
人参		
	人参	5
なたね油		
	なたね油	0.5
(レト)がらスープ		
	(レト)がらスープ	4
食塩		
	食塩	0.6
こしょう		
	こしょう	0.03
濃口醤油		
	濃口醤油	0.5
チキンコンソメ 乳・卵抜き		
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
でんぷん		
	でんぷん	0.3
湯		
	湯	120
清見オレンジ		
	清見オレンジ	50

547g

16日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじきごはん(麦入り)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	9
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	6
	油揚げ	5
	人参	5
	つきこんにやく(ハーフ)	5
	(冷)むぎ枝豆	5
	(乾)ひじき	1
	なたね油	0.8
	濃口醤油	3
	清酒	2
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.5
	牛乳	206
	豚赤肉ミンチ	15
	大根	80
	人参	10
	(冷)グリーンピース	5
	生姜	0.5
なたね油	0.5	
濃口醤油	3	
砂糖(上白糖)	2	
清酒	1	
みりん	1	
でんぷん	0.5	
だし汁	10	
型抜きかまぼこ(桜)	6	
玉葱	25	
(乾)そうめん	3	
中ねぎ	5	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
食塩	0.7	
淡口醤油	0.4	
清酒	1	
水	130	
(袋)ミックスナッツ	小 15	
(袋)ミックスナッツ	中 20	

596g

17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)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	牛乳	206
	かたくちいわしの南蛮漬け	45
	おひたし	66
	だいこんのみそ汁	186
	もやし	30
	小松菜	25
	人参	7
	濃口醤油	2.5
	ボン酢	0.5
	花かつお 1kg	1
	油揚げ	5
	大根	30
	人参	10
	中ねぎ	5
	(乾)干しわかめ カット	0.5
	中みそ	6
白みそ	5	
だし煮干し	4	
水	120	

574g

18日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	牛乳	206
	牛肉 スライス	30
	清酒	1
	じゃがいも	70
	玉葱	40
	つきこんにやく	20
	人参	15
	(冷)さやいんげん	7
	なたね油	1.5
	濃口醤油	3.5
	砂糖(中双糖)	2.5
	清酒	2
	食塩	0.1
	湯	10
	上乾ちりめん	3
	小松菜	25
	もやし	40
	濃口醤油	2.5
ボン酢	0.7	
砂糖(上白糖)	0.5	
(レト)あさり佃煮	10	
(個)ぶどうゼリー	40	

606g

19日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	コッペパン	50
	コッペパン	60
	牛乳	206
	豚肉ミンチ	20
	(冷)白いんげん豆	20
	(冷)金時豆	15
	じゃがいも	55
	玉葱	40
	(袋)トマト水煮	8
	にんにく	1
	パセリ	0.8
	なたね油	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
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	2.7	
濃口醤油	2.5	
砂糖(上白糖)	1.2	
なたね油	0.5	
ごま油	0.5	
炒り白ごま	1	
(袋)いちごジャム	15	

511g

23日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華 どんぶり (麦ごはん)	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	豚肉 スライス	20
	生姜	2
	濃口醤油	1
	清酒	1
	(冷)紫いか 短冊(1×4cm)	10
	清酒	1
牛乳 わかさぎ のフリッター	(レト)うずら卵	20
	白菜	30
	玉葱	30
	たけのこ水煮(ホール)	15
	人参	10
	チンゲンサイ	5
	ごま油	0.5
	(レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
春雨 サラダ	食塩	0.5
	こしょう	0.04
	でんぶん	1
	湯	55
	牛乳	206
	(冷)わかさぎのフリッター	30
	なたね油	4
59	もやし	25
	きゅうり	15
	人参	7
	(乾)はるさめ カット	5
	濃口醤油	2
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1.6
	ごま油	1
	からし粉	0.05
	食塩	0.1

585g