

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
コッペパン	コッペパン	60
	牛乳	○ 206
	(冷)肉団子	30
	キャベツ	40
	玉ねぎ	20
	(レト)たけのこ水煮 短冊	10
	人参	8
	しいたけ スライス	5
	チンゲン菜	7
	(乾)はるさめ	3
肉団子のスープ	生姜	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
	じゃがいも	50
	人参	6
	(冷)むき枝豆	5
ポテトサラダ	ゆで塩	1
	(袋)マヨネーズ 卵抜き(小中のみ)	8
	ミニトマト	30

11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)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
	つきこんにやく	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

12日(金)

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

15日(月)			16日(火)			17日(水)			18日(木)			19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
小型 コッペパン 牛乳 ソー ス 焼 き ス バ ゲ テ イ 切 り 干 し 大 根 の サ ラ ダ 清 見 オ レ ン ジ (小 中 の み)	コッペパン	40	中華 風 炊 き 込 み ご は ん (麦 入 り) 牛 乳 中 華 和 え ワ ン タ ン ス ー プ コ コ ア ワ ッ フ ル (小 中 の み)	精白米(自校)	70	米 粉 パ ン 牛 乳 ポ ー ケ ビ ー ン ズ グ リ ー ン サ ラ ダ ア ー モ ン ド 入 り チ ー ズ (小 中 の み)	米粉パン	60	赤 飯 牛 乳 鶏 肉 の か ら 揚 げ ゆ で ブ ロ ッ コ リ ー す ま し 汁 い ち ご ゼ リ ー (小 中 の み)	精白米(自校)	60	麦 ご は ん 牛 乳 さ ば の 生 姜 煮 ア ー モ ン ド 和 え す い と ん 汁	精白米(委託)	70
	牛乳	○ 206		米粒麦 自校	10		米粉パン			もち米	20		米粒麦 委託	10
	スパゲティ(ハーフ)	35		焼き豚 角切り	20		牛乳	○ 206		(乾)小豆	7		牛乳	○ 206
	ゆで塩	1.5		(レト)新たけのこ水煮 ホール	10		豚赤肉 スライス	25		食塩	1		牛乳	○ 206
	豚肉 スライス	15		人参	5		(冷)白いんげん豆	35		牛乳	○ 206		(冷)さばの生姜煮	小50
	(冷)紫いか 短冊	10		(冷)むき枝豆	5		じゃがいも	45		鶏肉カット 胸 皮なし 唐揚げ用	30		(冷)さばの生姜煮	中70
	(レト)あさりむき身	10		中ねぎ	5		玉ねぎ	40		鶏肉カット もも 皮なし 唐揚げ用	20		ほうれん草	25
	清酒	1.5		ごま油	1		人参	10		しょうゆ	3		キャベツ	20
	キャベツ	30		清酒	4		パセリ	0.5		清酒	0.7		もやし	15
	玉ねぎ	20		しょうゆ	3.5		サラダ油	1		生姜	0.7		しょうゆ	2.5
	人参	10		砂糖(上白糖)	0.8		(レト)トマトピューレ	6		米粉	4		サラダ油	1
	しいたけ スライス	5		食塩	0.6		トマトケチャップ 1kg	3		でん粉	2		食酢	1.5
	中ねぎ	5		牛乳	○ 206		砂糖(上白糖)	1.2		なたね油	5		砂糖(上白糖)	1.5
	生姜	1		もやし	30		ウスターソース	0.7		(冷)プロッコリー	30		アーモンド 粉	1
	にんにく	0.1		小松菜	25		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		ゆで塩	0.6		アーモンド 刻み	1.5
	サラダ油	2		人参	5		食塩	0.5		(冷)豆腐 カット	20		(冷)すいとん	20
	とんかつソース	7		(乾)干しわかめ カット	0.5		こしょう	0.05		玉ねぎ	30		油揚げ	5
	ウスターソース	2		食酢	3		湯	40		人参	10		玉ねぎ	20
	食塩	0.5		しょうゆ	3		キャベツ	30		中ねぎ	5		人参	5
	こしょう	0.05		砂糖(上白糖)	1		きゅうり	20		(乾)干しわかめ カット	0.5		中ねぎ	5
粉かつお	0.5	ごま油	0.5	(レト)パインアップル	15	(乾)干しいたけ スライス	0.5	中みそ	7					
(乾)青のり粉	0.2	(冷)肉入りワンタン	20	食酢	2.5	清酒	1	甘みそ	6					
きゅうり	10	玉ねぎ	20	サラダ油	1	食塩	0.6	だし煮干し	4					
(乾)切干し大根	5	人参	5	砂糖(上白糖)	0.7	しょうゆ	0.5	水	120					
人参	5	ロメインレタス	5	食塩	0.3	だし削り節 鯖抜き	4							
(缶)ホールコーン	5	(レト)がらスープ	4	こしょう	0.02	だし昆布	1							
(乾)刻み昆布	0.5	しょうゆ	1	(個)アーモンド入りチーズ	15	水	120							
食酢	3	食塩	0.6			(個)いちごゼリー	50							
しょうゆ	3	こしょう	0.06											
砂糖(上白糖)	1	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3											
ごま油	0.5	湯	130											
清見オレンジ	50	(袋)ココアワッフル	28											

22日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル フドッ グ 牛乳 ク ラ ム チ ャ ウ ダ ー	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

23日(火)		
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 び ら か き た ま 汁 野 菜 マ フ ィ ン (中 の み)	精白米(自校)	80
	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	9
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	6
	清酒	1
	油揚げ	5
	(レト)新たけのこ水煮 ホール	25
	(冷)むき枝豆	7
	人参	5
	しょうゆ	2.5
	清酒	2
	食塩	0.8
	砂糖(上白糖)	0.8
	だし昆布	1
	牛乳	○ 206
	てんぷら	10
	洗いごぼう	25
	つきこんにやく	10
	人参	5
	(冷)さやいんげん	6
	ごま油	1
	しょうゆ	2
	砂糖(三温糖)	1
	本みりん	1
	炒り白ごま	2
	一味とうがらし	0.01
	鶏卵	20
	玉ねぎ	30
	人参	5
	中ねぎ	5
	(乾)干しいたけ スライス	1
	しょうゆ	1
	食塩	0.7
	でん粉	0.5
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
水	130	
(袋)野菜マフィン	30	

24日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
カ レ ー ラ ィ ス (麦 ご は ん) 牛 乳 海 藻 と ブ ロ ッ コ リ ー の サ ラ ダ 小 煮 干 し (小 中 の み)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉 スライス	25
	じゃがいも	50
	玉ねぎ	40
	人参	10
	(冷)むき枝豆	5
	(乾)レンズ豆	5
	セロリー	5
	にんにく	0.5
	小麦粉(中力粉)	6
	サラダ油	4
	カレー粉	1
	サラダ油	2
	(レト)がらスープ	4
	赤ぶどう酒	2
	トマトケチャップ 1kg	2
	ウスターソース	1.3
	とんかつソース	1
	しょうゆ	1
	チャツネ	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	食塩	0.8
	こしょう	0.04
	湯	90
	牛乳	○ 206
	(乾)海藻ミックス	1
	キャベツ	30
	(冷)ブロッコリー	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	
小煮干し	4	

25日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
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 (小 中 の み)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	菜めしちりめん	4.2
	牛乳	○ 206
	牛肉 スライス	20
	(冷)ひろうす ミニ	20
	つきこんにやく	25
	洗いごぼう	15
	人参	10
	(冷)さやいんげん	8
	(乾)ひじき	3.5
	サラダ油	1
	砂糖(三温糖)	3
	しょうゆ	4
	本みりん	0.5
	清酒	1
	湯	20
	小松菜	20
	もやし	30
	人参	5
	しょうゆ	2.5
	ボン酢	1.2
	(個)ヨーグルト	70

26日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん 牛 乳 さ や い ん げ ん の ご ま 揚 げ た け の こ と ふ き の 土 佐 煮 み そ 汁 ひ じ き の り (小 中 の み)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	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
	生姜	1
	清酒	1
	しょうゆ	1
	食塩	0.3
	すりごま	3
	でん粉	6
	米粉	4
	なたね油	5
	油揚げ	5
	(レト)たけのこ水煮 ホール	20
	(レト)ふき水煮	10
	人参	5
	しょうゆ	1
	砂糖(中双糖)	0.8
	本みりん	0.7
	花かつお 1kg	0.5
	だし汁	20
	食塩	0.1
	油揚げ	5
	キャベツ	20
	玉ねぎ	15
	人参	5
	小松菜	10
	中みそ	7
	甘みそ	6
	だし煮干し	4
	水	120
(袋)ひじきのり	10	