

3日(月)

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(芽芽玄米入り)	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
	つきこんにやく	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	

牛乳

切り干し大根の煮物

そうめん汁

味付小魚(中のみ)

4日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ビビンバ(麦ごはん)	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+レッシング 乳・卵抜き	10
	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	

牛乳

キムチみそスープ

いちじくジャム(小中のみ)

5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
	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)いちじくジャム	小 15	
(袋)いちじくジャム	中 20	

牛乳

ポークビーンズ

夏みかんサラダ

いちじくジャム(小中のみ)

6日(木)

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)	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	

牛乳

ししゃものから揚げ

ゆでブロッコリー

ミニトマト

7日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆ごはん(麦入り)	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
	つきこんにやく	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	

牛乳

茎わかめのきんぴら

白玉汁

ヨーグルト(中のみ)

10日(月)			11日(火)			12日(水)			13日(木)			14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
コッペパン 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(小中のみ)	コッペパン	60	麦ごはん	精白米(委託)	70	ごはん	精白米(自校)	90	麦ごはん	精白米(委託)	70	ごはん	精白米(自校)	90
	牛乳	○ 206	ごはん	米粒麦 委託	10	牛乳	牛乳	○ 206	牛乳	米粒麦 委託	10	牛乳	牛乳	○ 206
	鶏肉カット 胸 皮なし	24	牛乳	牛乳	○ 206	牛乳	牛肉 スライス	20	牛乳	牛乳	○ 206	牛乳	豚肉 スライス	20
	鶏肉カット もも 皮なし	16	牛乳	豚肉 ミンチ	25	厚揚げとひじきのうま煮	厚揚げ	50	牛乳	(冷)メルルーサ 角切り	50	牛乳	清酒	1
	(冷)ベーコン スライス	5	麻婆豆腐	清酒	1	香りあえ	つきこんにゃく	20	魚のごま揚げ	清酒	2	高野豆腐の卵とじ	鶏卵	20
	(冷)白いんげん豆	30	チンゲンサイのあえもの	豆腐	80	あさりの佃煮(小中のみ)	人参	10	アスパラガスのあえもの	生姜	1	野菜と昆布のあえもの	(乾)高野豆腐 サイコロ	10
	玉ねぎ	35	かえり	玉ねぎ	35		(冷)さやいんげん	5	新じゃがいものみそ汁	しょうゆ	1	みかんジュース(中のみ)	玉ねぎ	30
	じゃがいも	30	アーモンド	人参	10		(乾)ひじき	3	味つけのり(小中のみ)	食塩	0.3		人参	8
	人参	10	冷凍みかん	しいたけ スライス	5		サラダ油	1		炒り白ごま	3		(冷)さやいんげん	7
	しめじ	10		中ねぎ	5		しょうゆ	4.5		でん粉	6		しいたけ スライス	4
	にんにく	1		生姜	1		砂糖(上白糖)	4		小麦粉(中力粉)	4		しょうゆ	3.5
	セロリー	1		にんにく	0.8		本みりん	0.5		なたね油	5		砂糖(上白糖)	3
	パセリ	0.5		サラダ油	1		水	20					食塩	0.3
	オリーブ油	0.5		トマトケチャップ(1kg、3kg)	7		もやし	25		アスパラガス	20		だし削り節 鯖抜き	2
	有塩バター	0.5		しょうゆ	3.5		キャベツ	20		もやし	15		湯	50
	(レト)トマト水煮	25		(レト)がらスープ	3		きゅうり	20		きゅうり	15			
	トマトケチャップ(1kg、3kg)	3		赤みそ	2		きゅうり	20		人参	10		もやし	35
	砂糖(上白糖)	1.2		清酒	1		(袋)ノンオイルゆずかつおだし 乳・卵抜き	10		(袋)すりおろしオニオンドレッシング 乳・卵抜き	10		キャベツ	20
	赤ぶどう酒	1		砂糖(上白糖)	0.5		(レト)あさり佃煮	10		油揚げ	5		きゅうり	15
	ウスターソース	0.7		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5					じゃがいも	30		炒り白ごま	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		食塩	0.15					玉ねぎ	25		(乾)刻み昆布	0.5
	食塩	0.3		豆板醤	0.1					しめじ	10		(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10
	こしょう	0.05		でん粉	1					中ねぎ	5		(個)みかんジュース	125
	湯	30		ごま油	0.1					中みそ	7			
				湯	35					甘みそ	6			
	キャベツ	25		キャベツ	35					だし煮干し	4			
	きゅうり	30		チンゲンサイ	20					水	120			
黄パプリカ	3		人参	10					(袋)味付けのり	2.5				
赤ピーマン	3		(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10										
(袋)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10		かえり	5										
(個)アーモンド入りチーズ	15		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										

17日(月)		
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
牛乳 金時豆の カレー煮 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	

18日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチごはん(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
牛乳 ナムル トック入りわかめスープ ミックスナッツ(小中のみ)	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	

19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	幼・小1 40
	コッペパン	小2 50
コッペパン(袋入り)	コッペパン	小3-4 60
	コッペパン	小5-中 70
	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)棒々鶏ドレッシング 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	

20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 豚肉の 梅みそ煮 粉ふきいも けんちん汁	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	
つきこんにやく	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	

21日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
えびピラフ(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
牛乳 野菜 サラダ うずら卵の スープ ココア ワッフル(小中のみ)	(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	

24日(月)			25日(火)			26日(水)			27日(木)			28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					
セル フドッ グ 牛乳 ミネ スト ロー ネ	コッペパン	60	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	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 コ ン ス ー プ	コッペパン	幼・小1 40	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 (小 中 の み)	精白米(自校)	70	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		コッペパン	小2 50		米粒麦 自校	10		米粒麦 委託	10					
		牛乳 ○		206						コッペパン	小3-4 60		(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12			牛乳 ○	206	
		粗挽ウインナー		幼・小 30			牛乳 ○	206		コッペパン	小5-中 70		(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8	白ぶどう酒	1			
		粗挽ウインナー		中 40			豚肉 ミンチ	20		牛乳	○		206	玉ねぎ	20	人参	10	(冷)さばの生姜煮	幼・小 50
		キャベツ		40			牛肉 ミンチ	15						鶏肉カット 胸 皮なし	18	人参	10	(冷)さばの生姜煮	中 70
		人参		10			(レト)ひきわり大豆	15						鶏肉カット もも 皮なし	12	エリンギ カット	8		
		ゆで塩		0.5			玉ねぎ	50						清酒	1	(冷)むき枝豆	5		
							人参	10						でん粉	5	にんにく	0.8		
		(袋)トマトケチャップ		幼・小1-4 8			ピーマン	4						(冷)豚レバー でん粉つき	20	サラダ油	1.4		
		(DP)ケチャップ&マスタード		小5-中 8			レーズン	1						カシューナッツ 無塩	10	有塩バター	0.6		
							にんにく	0.6						なたね油	5	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7		
		(冷)ベーコン スライス		5			生姜	0.3						細ねぎ	1	食塩	0.9		
		米粒麦 自校		7			サラダ油	0.5						生姜	0.8	こしょう	0.04		
		(乾)レンズ豆 赤		3			小麦粉(中力粉)	1						にんにく	0.8	牛乳 ○	206		
		玉ねぎ		45			トマトケチャップ(1kg, 3kg)	9						砂糖(中双糖)	3				
		人参		10			ウスターソース	3.5						しょうゆ	2.8				
		セロリー		2			カレー粉	1.2						清酒	1.5				
		パセリ		0.5			赤ぶどう酒	1						豆板醤	0.05				
		サラダ油		0.5			チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6						湯	4				
		(レト)トマト水煮		8			食塩	0.5						ボレス火腿 短冊 卵抜き	5				
		(レト)がらスープ		3			こしょう	0.03						キャベツ	35				
		赤ぶどう酒		1			(冷)ブロッコリー	30						しめじ	15				
		食塩		0.7			ゆで塩	0.5						人参	10				
	こしょう	0.03							(缶)ホールコーン	5									
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		(冷)ベーコン スライス	5				サラダ油	1									
	ローリエ	0.1		じゃがいも	40				チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2									
	湯	120		玉ねぎ	25				しょうゆ	0.2									
				人参	7				食塩	0.2									
				セロリー	2				こしょう	0.03									
				パセリ	0.5				玉ねぎ	25									
				サラダ油	0.5				チンゲンサイ	15									
				ローリエ	0.1				こんにやく寒天	1									
				(レト)がらスープ	3				しいたけ スライス	10									
				チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3				(レト)がらスープ	4									
				食塩	0.7				しょうゆ	0.5									
				こしょう	0.03				サラダ油	0.5									
				しょうゆ	0.2				チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5									
				湯	120				ごま油	0.1									
									食塩	0.7									
									こしょう	0.03									
									湯	130									