

1日(月)			2日(火)			3日(水)			4日(木)			5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 ティ ひ じ き と 野 菜 の サ ラ ダ 冷 凍 み か ん (小 中 の み)	コッペパン	40	わか め ご は ん ( 麦 入 り) 牛 乳 豚 肉 と ご ぼ う の 煮 物 ア ー モ ン ド あ え ヨ ー グ ル ト (小 中 の み)	精白米(自校)	70	コッ ペ パ ン い ち ご ジ ャ ム (小 の み) 牛 乳 チ リ コ ン カ ー ン 野 菜 と ま ぐ ろ の ソ テ ー チ ー ズ (中 の み)	コッペパン	60	麦 ご は ん 牛 乳 豆 あ じ の 南 蛮 漬 け 夏 野 菜 の 塩 ゆ で そ う め ん 汁 セ タ ゼ リ ー	精白米(委託)	70	中 華 風 炊 き 込 み ご は ん ( 麦 入 り) 牛 乳 ひ じ き と ブ ロ ッ コ リ ー の サ ラ ダ は る さ め ス ー プ ミ ッ ク ス ナ ッ ツ (小 中 の み)	精白米(自校)	70							
					米粒麦 自校		10							米粒麦 委託	10			米粒麦 自校	10		
		牛乳		206			炊き込みわかめ	2							牛乳	206			焼き豚 角切り	20	
		スパゲティ(ハーフ)		35			牛乳	206											(レト)たけのこ水煮 ホール	10	
		ゆで塩		1.5															人参	10	
		(冷)紫いか 短冊		15			豚肉 スライス	30							(冷)豆あじ どん粉つき	35			エリンギ カット	5	
		清酒		1.5			つきこんにやく	35							なたね油	4			(冷)むき枝豆	5	
		豚赤肉 スライス		15			洗いごぼう	35							細ねぎ	2			中ねぎ	5	
		キャベツ		30			人参	15							食酢	3			ごま油	1	
		玉ねぎ		20			(冷)さやいんげん	7							しょうゆ	2.2			清酒	4	
		人参		10			サラダ油	1							砂糖(上白糖)	2.2			しょうゆ	4	
		しいたけ スライス		5			しょうゆ	4							本みりん	0.8			砂糖(上白糖)	0.8	
		中ねぎ		5			本みりん	2							一味とうがらし	0.02			食塩	0.6	
		生姜		1			砂糖(中双糖)	1.8							水	1.1			牛乳	206	
		にんにく		0.1			清酒	1.5							アスパラガス	20					
		サラダ油		2			でん粉	0.5							きゅうり	20				(乾)ひじき	1.5
		とんかつソース		9			湯	8							(缶)ホールコーン	8				(冷)ブロッコリー	25
		ウスターソース		2.5											ゆで塩	0.5				きゅうり	10
		食塩		0.3			きゅうり	30												人参	7
		こしょう		0.05			もやし	20							(レト)うずら卵	20				(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
		粉かつお		0.5			人参	10							型ぬきかまぼこ(星)	6					
		青のり粉		0.2			アーモンド 刻み	3.5							玉ねぎ	20				ボンレスハム 短冊 卵抜き	7
							(袋)焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10							人参	5				玉ねぎ	20
	(乾)ひじき	1.5		(個)ヨーグルト 鉄分強化	70					オクラ	5				チンゲンサイ	10					
	キャベツ	20								そうめん	4				えのきたけ	5					
	きゅうり	15								しょうゆ	0.5				(乾)はるさめ	5					
	人参	7								食塩	0.3				(レト)がらすープ	3					
	(缶)ホールコーン	5								だし削り節 鯖抜き	4				食塩	0.6					
	(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10								湯	130				しょうゆ	0.5					
	(個)冷凍みかん	80													チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3					
										(個)七タゼリー	50				ごま油	0.2					
															こしょう	0.03					
															湯	130					
															(袋)ミックスナッツ	小 15					
															(袋)ミックスナッツ	中 20					

8日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒糖パン	黒糖パン	60
	粉黒糖(パン用)	9
	牛乳	○ 206
牛乳	豚赤肉 角切り	30
	豚肉 角切り	20
豚肉の角煮	サラダ油	1
	(乾)早煮昆布	0.8
	生姜	0.8
	にんにく	0.3
ゴーヤチャンブル	しょうゆ	2.5
	砂糖(中双糖)	2.5
	清酒	2.5
	だし汁	15
	(冷)ベーコン スライス	10
	豆腐	20
	キャベツ	25
	もやし	15
	ゴーヤ カット	15
	人参	7
	サラダ油	1
	しょうゆ	1
	ごま油	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
パイナップル(小中のみ)	(レト)うずら卵	20
	玉ねぎ	20
	人参	5
	中ねぎ	5
	(乾)もずく	0.4
	(レト)がらスープ	1.5
	清酒	1
	しょうゆ	0.8
	食塩	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.1
	だし削り節 鯖抜き	5
湯	140	
(袋)パイン	小 40	
(袋)パイン	中 50	

9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	○ 206
牛乳	牛肉 スライス	25
	(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
	サラダ油	1
	砂糖(三温糖)	3
	しょうゆ	4
	本みりん	0.5
	だし汁	20
	夏野菜のみそ汁	ミニ冬瓜
玉ねぎ		10
ズッキーニ		7
なす		7
人参		5
油揚げ		5
中ねぎ		5
中みそ		7
甘みそ		6
だし煮干し		4
水		120
(レト)あさり佃煮	10	

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)メルルーサ 角切り	50
	清酒	2
	食塩	0.15
	米粉	4
	でん粉	4
	なたね油	6
	砂糖(上白糖)	3.5
	(冷)レモン果汁	5
魚のレモンソース	しょうゆ	3
	(冷)大豆水煮	15
	(冷)むき枝豆	5
	キャベツ	10
	(冷)ブロッコリー	25
	(袋)マヨネーズ	10
	(冷)ベーコン スライス	5
	じゃがいも	20
	玉ねぎ	20
	人参	10
大豆サラダ	パセリ	0.5
	ローリエ	0.1
	(レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	しょうゆ	0.2
	湯	120
	(レト)がらスープ	4
	コンソメスープ	120

11日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
とりめし(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	15
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	10
	ごぼう ささがき(ご飯用)	7
	人参	7
	(冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1.5
	しょうゆ	3
	清酒	1.5
牛乳	砂糖(上白糖)	1.5
	食塩	0.6
	だし昆布	1
	牛乳	○ 206
	きゅうり	30
	(乾)切干し大根	5
	人参	5
	(乾)刻み昆布	0.5
	(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
	(冷)すいとん	25
切干大根のサラダ	豆腐	20
	なると カット	10
	つきこんにやく	10
	油揚げ	7
	中ねぎ	5
	(乾)干しいたけ スライス	0.5
	しょうゆ	2
	食塩	0.5
	だし削り節 鯖抜き	4
	だし昆布	1
だご汁	水	130
	(袋)ココアワッフル	28

12日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
夏野菜カレーライス(麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚肉 スライス	20
	じゃがいも	25
	玉ねぎ	40
	かぼちゃ カット	20
	なす	15
	サラダ油	2
	人参	8
	(冷)さやいんげん	5
牛乳	セロリー	5
	にんにく	0.5
	生姜	0.2
	サラダ油	2
	小麦粉(中力粉)	5
	サラダ油	5
	カレー粉	1.1
	(レト)がらスープ	3
	トマトケチャップ 1kg	2
	ウスターソース	1.7
海藻サラダ	とんかつソース	1
	しょうゆ	1
	チャツネ	1
	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.8
	こしょう	0.04
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	湯	85
	牛乳	○ 206
	(乾)ひじき	0.5
小煮干し(小中のみ)	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
	(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10
	小煮干し	4

16日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
スタミナごはん(麦入り)	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	牛赤肉 スライス	25	
	清酒	1	
	油揚げ	5	
	人参	10	
	洗いごぼう	7	
	(冷)むき枝豆	5	
	にんにく	0.5	
	(乾)干しいたけ スライス	0.3	
	サラダ油	0.5	
	しょうゆ	3	
	砂糖(上白糖)	1	
	清酒	1	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
	食塩	0.1	
牛乳	牛乳	○ 206	
	キャベツ	35	
	小松菜	20	
	玉ねぎ	5	
	(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10	
	みそ汁	(冷)豆腐 カット	25
		じゃがいも	20
		玉ねぎ	20
		油揚げ	7
	みかんジュース(小中のみ)	中ねぎ	5
中みそ		7	
甘みそ		6	
だし煮干し		4	
水		110	
(個)みかんジュース		125	

17日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
セルフハンバーガー	コッペパン(丸型)	60	
	牛乳	○ 206	
	(冷)おからハンバーグ ポイル用	幼・小 50	
	(冷)おからハンバーグ ポイル用	中 60	
	キャベツ	30	
	人参	5	
	ゆで塩	0.4	
	(袋)トマトケチャップ	幼-小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)あさりむき身	20	
	白ぶどう酒	1	
	(冷)ベーコン スライス	5	
	玉ねぎ	40	
	じゃがいも	40	
	牛乳	人参	10
エリンギ カット		8	
しめじ		8	
パセリ		0.5	
サラダ油		1	
(レト)がらスープ		3	
生クリーム		2	
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.7	
食塩		0.3	
こしょう		0.03	
牛乳(調理用)		○ 30	
コーンスターチ		1	
湯		60	

18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
	鶏肉カット 胸 皮なし	30
	鶏肉カット もも 皮なし	20
	清酒	1
	食塩	0.1
	でん粉	6
	米粉	2
	なたね油	5
	玉ねぎ	40
	(レト)たけのこ水煮 ホール	15
	アスパラガス	15
	人参	10
	ピーマン	8
	野菜と鶏肉の甘酢あん	なす
しいたけ スライス		2
生姜		0.5
ごま油		0.5
食酢		3.5
砂糖(上白糖)		2
しょうゆ		2
本みりん		0.5
オイスターソース		0.5
でん粉		0.1
湯		20
(レト)うずら卵		20
玉ねぎ		20
チンゲンサイ		10
人参		10
(乾)きくらげ せん切り		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	0.3	
食塩	0.4	
こしょう	0.03	
湯	120	

19日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
豚キムチどんぶり(麦ごはん)	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	豚肉 スライス	40	
	清酒	1	
	生姜	1	
	しょうゆ	0.4	
	白菜キムチ	20	
	玉ねぎ	30	
	キャベツ	25	
	にら	7	
	にんにく	0.5	
	ごま油	1	
	しょうゆ	2.4	
	砂糖(上白糖)	0.8	
	牛乳	○ 206	
	ナムル	もやし	40
きゅうり		15	
人参		5	
炒り白ごま		1	
(袋)梅々鶏ドレッシング 乳・卵抜き		10	
(袋)小魚入りアーモンド		8	