

2日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華 風炊き 込みご はん 牛乳	精白米	80
	焼き豚 角切り	20
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	10
	人参	7
	(冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	(乾)干しいたけ(スライス)	0.5
	ごま油	1
	清酒	4
	濃口醤油	4
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.6
	牛乳	206
	ひじき サラダ	
フルーツ 白玉		
キャベツ	30	
きゅうり	20	
人参	7	
(缶)ホールコーン	3	
(乾)ひじき	1.2	
セロリー	1	
(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10	
(レト)黄桃(ダイスカット)	20	
(レト)パイナップル カット	20	
(レト)みかん	20	
(冷)白玉(フルーツ白玉用)	30	

3日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご はん 牛乳	精白米	80
	牛乳	206
	(冷)さばの生姜煮 幼-小	50
	(冷)さばの生姜煮 中	70
	小松菜	20
	もやし	25
	きゅうり	10
	人参	7
	炒り白ごま	1
	(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10
	型抜きかまぼこ(小菊)	6
	なす	15
	(乾)そうめん	4
	玉ねぎ	20
中ねぎ	5	
濃口醤油	0.5	
食塩	0.5	
だし削り節 鯖抜き	4	
湯	140	
(レト)あさり佃煮	10	
なす入り そうめん汁		
あさりの 佃煮(小中のみ)		

4日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペパン 牛乳	コッペパン	60
	牛乳	206
	鶏肉カット 胸 皮なし	30
	鶏肉カット もも 皮なし	20
	ベーコン スライス	5
	(冷)白いんげん豆	20
	玉ねぎ	40
	ズッキーニ	15
	人参	20
	にんにく	1
	パセリ	0.5
	なたね油	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	3	
赤ぶどう酒	1	
砂糖(上白糖)	0.8	
ウスターソース	0.7	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
食塩	0.4	
こしょう	0.05	
湯	20	
きゅうり	30	
キャベツ	25	
アスパラガス	8	
(袋)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10	
梨	40	
(袋)いちごジャム	15	
いちご ジャム(小中のみ)		

5日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
野 菜たっ ぷり カレー ライス 牛乳	精白米	80
	牛肉 スライス	20
	じゃがいも	20
	玉ねぎ	35
	かぼちゃ カット	20
	なす	15
	なたね油	2
	(レト)トマト水煮	5
	セロリー	5
	にんにく	0.5
	生姜	0.2
	なたね油	2
	小麦粉(中力粉)	5
	なたね油	5
カレー粉	1.1	
(レト)がらスープ	4	
トマトケチャップ 1kg	2	
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	
赤ぶどう酒	1	
食塩	0.9	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
湯	85	
牛乳	206	
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	
(乾)小煮干し	4	
夏みかん サラダ		
小煮干し (小中のみ)		

6日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セ ル フ お に ぎ り 牛乳	精白米	90
	食塩	0.8
	牛乳	206
	牛肉 スライス	20
	(冷)ひろす 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
	なたね油	1
	清酒	1
	砂糖(三温糖)	3
	濃口醤油	4
本みりん	0.5	
だし汁	20	
油揚げ	3	
玉ねぎ	20	
さつまいも カット(角切り)	35	
人参	5	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
だし煮干し	4	
水	110	
(袋)手巻きのり	2.4	
手巻きのり (小中のみ)		

9日(月)			10日(火)			11日(水)			12日(木)			13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 丸型 牛乳 はもの チリソース かけ ゆで ブロッコリー うずら卵 とチンゲンサイの スープ	コッペパン(丸型)	60	中華 どんぶり 牛乳 さつまいもの アーモンド あえ ミニ トマト	精白米	80	米粉 パン 牛乳 冬 瓜 入り シチュー 野菜 ソテー	米粉パン 丸型	60	ナン 牛乳 ドライ イカ レ コー ルス ロー サ ラ ダ コン ソ メ ス ー プ 豆 乳 プ リ ン (小 中 の み)	(袋)ナン	幼-小2 50	菜 ち り め ん ご は ん 牛 乳 里 芋 と 鶏 肉 の 煮 物 団 子 汁 月 見 ゼ リ	精白米	80				
	牛乳	206		豚肉並 スライス	20		牛乳	206		(袋)ナン	小3-6 70		菜 ち り め ん ご は ん	菜めしちりめん	4			
	(冷)はも粉つき	45		生姜	2		鶏肉カット 胸 皮なし	15		(袋)ナン	中 100		牛乳	206	牛乳	206	鶏肉カット もも 皮なし	10
	なたね油	5		清酒	1		鶏肉カット もも 皮なし	10		牛乳	206		牛肉ミンチ	15	ドライイカ	15	鶏肉カット 胸 皮なし	15
	玉ねぎ	10		(冷)いか短冊(1×4cm)	10		ミニ冬瓜	25		コールス	15		豚肉 ミンチ	15	ロー	15	(冷)里いも	60
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	5		清酒	1		玉ねぎ	35		ソー	45		(レト)ひきわり大豆	15	サラ	45	(レト)ひきわり大豆	15
	生姜	0.5		(レト)うずら卵	20		じゃがいも	20		ダ	10		玉ねぎ	45	コン	10	板こんにやく	13
	にんにく	0.3		キャベツ	40		人参	10		ソ	4		人参	10	メ	4	人参	10
	ごま油	0.6		(レト)たけのこ水煮(ホール)	15		パセリ	1		メ	1		ピーマン	4				
	トマトケチャップ 1kg	3		中ねぎ	7		なたね油	1		ス	1		レーズン	1	ス	1	(冷)さやいんげん	8
	砂糖(上白糖)	2		なたね油	1		なたね油	2		ラ	0.6		にんにく	0.6	ラ	0.6	なたね油	1.5
	濃口醤油	0.7		ごま油	0.5		有塩バター	1		ダ	0.3		生姜	0.3	ダ	0.3	濃口醤油	3.5
	豆板醤	0.02		(レト)がらスープ	3		牛乳(調理用)	25		コー	1		なたね油	1	ス	1	清酒	1
	食塩	0.15		濃口醤油	1.7		(レト)がらスープ	4		ル	9		小麦粉(中力粉)	1	ス	9	だし汁	15
	でん粉	0.3		食塩	0.5		白ぶどう酒	1		ラ	3.5		にんにく	0.6	ダ	3.5	油揚げ	5
	水	10		こしょう	0.06		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		サ	1.2		生姜	0.3	ラ	1.2	(冷)白玉	20
	(冷)ブロッコリー 県産	35		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4		食塩	0.4		ダ	1		なたね油	1	コン	1	玉ねぎ	25
	ゆで塩	0.5		でん粉	1		こしょう	0.05		ソ	0.6		小麦粉(中力粉)	1	メ	0.6	人参	10
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	5		湯	50		湯	60		メ	0.5		トマトケチャップ 1kg	9				
	(レト)うずら卵	30		牛乳	206		ベーコン スライス	7		ス	0.03		ウスターソース	3.5	プ	0.03	中ねぎ	5
	玉ねぎ	20		さつまいもカット(皮付き・角切り)	50		キャベツ	25		ブ	0.03		カレー粉	1.2	リ	0.03	中みそ	7
	人参	10		なたね油	4		しめじ	15		ン	0.03		赤ぶどう酒	1	ン	0.03	甘みそ	6
	チンゲンサイ	8		砂糖(三温糖)	3		チンゲンサイ	20		(小 中 の み)	0.03		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	豆	0.6	だし煮干し	4
なたね油	0.5	なたね油	1	人参	5			食塩	0.5	乳	0.5	水	120					
(レト)がらスープ	4	食酢	1	なたね油	1			こしょう	0.03	プ	0.5	(個)月見ゼリー	50					
食塩	0.4	湯	1.2	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2			キャベツ	30	リ	0.5							
濃口醤油	0.5	アーモンド(刻み)	3.5	濃口醤油	0.2			きゅうり	15	ン	0.5							
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	ミニトマト	30	食塩	0.2			(缶)ホールコーン	5	ン	0.1							
ごま油	0.2			こしょう	0.03			(個)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	10	ン	0.1							
こしょう	0.03							(乾)マカロニ(英字)	3	ン	0.1							
湯	120							ベーコン スライス	5	ン	0.1							
								玉ねぎ	20	ン	0.1							
								(冷)白いんげん豆	20	ン	0.1							
								人参	7	ン	0.1							
								パセリ	0.5	ン	0.1							
								なたね油	0.5	ン	0.1							
								ローリエ	0.1	ン	0.1							
								(レト)がらスープ	4	ン	0.1							
								チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	ン	0.1							
								食塩	0.4	ン	0.1							
								こしょう	0.03	ン	0.1							
								濃口醤油	0.2	ン	0.1							
								湯	135	ン	0.1							
								(個)豆乳プリン	40	ン	0.1							

17日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆 ごはん (麦入り) 牛乳 切り干し大根 のあえもの すまし汁 野菜マフィン (小中のみ)	精白米	70
	米粒麦	10
	牛肉 スライス	10
	油揚げ	5
	人参	5
	つきこんにやく(ハーフ)	5
	(冷)大豆水煮	12
	(冷)むき枝豆	5
	なたね油	0.8
	濃口醤油	3
	清酒	2
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.7
	牛乳	206
	きゅうり	20
	(乾)切干し大根	5
	人参	7
	(缶)ホールコーン	5
	(乾)刻み昆布	0.5
	(袋)練々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
	豆腐	25
	玉ねぎ	20
	中ねぎ	3
	(乾)干しいたけ(スライス)	0.7
	干しわかめ(カット)	0.5
	清酒	1
食塩	0.4	
濃口醤油	0.5	
だし削り節 鯖抜き	5	
湯	140	
(個)野菜マフィン	30	

18日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型 コッペパン 牛乳 海の幸 スパゲティ イタリ アン サラダ ヨー グルト (小中のみ)	コッペパン	幼・小1 30
	コッペパン	小2-6 40
	コッペパン	中 50
	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.5
	ベーコン スライス	5
	(冷)あさりむき身	10
	(冷)いか短冊(1×4cm)	10
	(冷)むきえび	10
	白ぶどう酒	2
	玉ねぎ	40
	(レト)トマト水煮	25
	しめじ	10
	なす	10
	人参	7
	にんにく	0.3
	なたね油	2
	トマトケチャップ 1kg	5
	赤ぶどう酒	5
	ウスターソース	1
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.4
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	一味とうがらし	0.01
粉チーズ	3	
キャベツ	35	
(冷)ブロッコリー	15	
黄パプリカ	5	
赤パプリカ	5	
(袋)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10	
(個)ヨーグルト	小 70	
(個)ヨーグルト	中 100	

19日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
萩 ごはん 牛乳 筑前煮 豆腐 のみそ汁	精白米	65
	もち米	10
	黒米	2.5
	(冷)むき枝豆	8
	清酒	3
	食塩	0.9
	牛乳	206
	鶏肉カット 胸 皮なし	15
	鶏肉カット もも 皮なし	10
	清酒	1
	板こんにやく	30
	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	4.5
	砂糖(中双糖)	3.5
	でん粉	0.7
	だし汁	6
	豆腐	30
	油揚げ	5
	玉ねぎ	20
	しめじ	7
	中ねぎ	5
	中みそ	7
甘みそ	6	
だし煮干し	4	
水	120	

20日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご はん 牛乳 魚の レモン ソース おひ たし ひじ きと 大豆 の五 目煮 野菜 ふり かけ (小中のみ)	精白米	80
	牛乳	206
	(冷)メルルーサ 角切り	50
	清酒	2
	食塩	0.1
	でん粉	4
	米粉	3
	なたね油	6
	(冷)レモン果汁	4
	砂糖(上白糖)	3
	濃口醤油	2
	もやし	35
	小松菜	25
	人参	7
	(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10
	鶏肉カット もも 皮なし	2
	鶏肉カット 胸 皮なし	3
	(冷)大豆水煮	15
	油揚げ	5
	(乾)ひじき	2.5
	人参	10
	つきこんにやく	10
	(冷)さやいんげん	5
	なたね油	1
	濃口醤油	3.5
	砂糖(上白糖)	2.5
本みりん	0.8	
湯	15	
(袋)野菜ふりかけ	2.5	

24日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
五目 チャーハン (麦入り) 牛乳 中華あえ 春雨スープ ミックスナッツ (小中のみ)	精白米	70
	米粒麦	10
	ボンレスハム 角切 卵抜き	7
	(冷)むきえび	15
	清酒	1
	玉ねぎ	15
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	3
	ごま油	1.5
	清酒	1
	濃口醤油	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.02
	牛乳	206
	もやし	40
	きゅうり	15
	人参	5
	(乾)きくらげ(せん切り)	0.3
(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10	
玉ねぎ	30	
人参	7	
中ねぎ	5	
(乾)はるさめ	5	
(乾)干しいたけ(スライス)	0.3	
(レト)がらスープ	4	
濃口醤油	0.5	
なたね油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
ごま油	0.1	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
湯	140	
(袋)ミックスナッツ	15	

25日(水)

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
	皮つき粗挽ウインナー	幼-小 30
	皮つき粗挽ウインナー	中 40
	キャベツ	35
	人参	5
	ゆで塩	0.5
	(袋)トマトケチャップ	~小4 8
	(DP)ケチャップ&マスタード	小5~ 8
	(個)スティックチーズ(中のみ)	10
	(冷)あさりむき身	15
	白ぶどう酒	1
	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
白ぶどう酒	1	
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	
牛乳(調理用)	30	
湯	50	

26日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん 牛 乳 さん ま の み ぞ れ 煮 ご ま あ え 冬 瓜 の み そ 汁	精白米	80
	牛乳	206
	(冷)さんまのみぞれ煮	幼 40
	(冷)さんまのみぞれ煮	小 50
	(冷)さんまのみぞれ煮	中 80
	キャベツ	30
	小松菜	25
	人参	5
	炒り白ごま	1
	(袋)ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	10
	油揚げ	5
	玉ねぎ	30
	ミニ冬瓜	15
	中ねぎ	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	だし煮干し	4
	水	120

27日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
さ つ ま い も ご は ん 牛 乳 豚 肉 と ご ぼ う の 煮 物 か き た ま 汁	精白米	80
	さつまいも カット(角切り)	30
	清酒	1.6
	食塩	0.8
	だし昆布	0.5
	炒り黒ごま	0.7
	牛乳	206
	豚肉 スライス	30
	つきこんにやく	35
	洗いごぼう	35
	人参	15
	(冷)さやいんげん	7
	なたね油	1
	濃口醤油	5
	本みりん	2
	砂糖(中双糖)	2
	清酒	1.5
	でん粉	0.5
	だし汁	8
	鶏卵	20
玉ねぎ	30	
人参	7	
中ねぎ	5	
(乾)干しいたけ(スライス)	1	
濃口醤油	1	
食塩	0.5	
でん粉	0.5	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
水	130	

