

1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)	59	
	米粒麦 自校	6	
	牛肉スライス	15	
	(冷)大豆水煮	15	
	油揚げ	3	
	人参	7	
	(冷)むき枝豆	5	
	なたね油	1	
	清酒	1.6	
	濃口醤油	1.6	
	砂糖(上白糖)	0.8	
	食塩	0.65	
	牛乳 <sup>116</sup>		
		牛乳	206
食 <sup>206</sup> べて 菜 の ご ま ド レ ッ シ ン グ あ え	ロースハム 短冊 卵抜き	5	
	食べて菜	25	
	もやし	35	
	濃口醤油	2	
	食酢	2	
	砂糖(上白糖)	1.5	
	ごま油	1	
	炒り白ごま	1	
	豆腐	25	
	大根	15	
い な か 汁	里もカット(角切り)	10	
	洗いごぼう	10	
	人参	7	
	中ねぎ	5	
	中みそ	7	
プ リ ン <sup>199</sup>	白みそ	6	
	だし煮干し	4	
(小 中 の み)	水	110	
	(個)プリン	60	

653g

5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 <sup>206</sup>	牛乳	206
豆腐の中華煮	豚肉スライス	25
	豆腐	85
	玉葱	30
	チンゲンサイ	10
	人参	7
	生姜	1.5
	(乾)干しいたけ スライス	0.8
	なたね油	0.5
	ごま油	0.5
	濃口醤油	3
春雨サラダ	砂糖(中双糖)	1
	オイスターソース	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	でんぷん	0.7
	湯	20
	ロースハム 短冊 卵抜き	7
	(乾)はるさめ	5
	もやし	25
	きゅうり	15
	人参	7
かえりアーモンド <sup>187</sup>	濃口醤油	3
	食酢	2.5
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	1
	からし粉	0.05
	かえり	5
	(乾)アーモンド	4
	砂糖(上白糖)	1
	濃口醤油	0.3
	みりん	1
水 <sup>12</sup>	水	1

472g

6日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
玄米粉あげパン <sup>67</sup>	コッペパン	50
	コッペパン	60
	なたね油	4
	焙煎玄米粉	4
紙ナフキン	砂糖(三温糖)	3
	紙ナフキン	1
牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
	(冷)肉団子	30
	ビーフン カット	5
	玉葱	35
	白菜	25
	人参	10
	チンゲンサイ	10
	(乾)きくらげ せん切り	0.5
	生姜	0.5
肉団子とビーフンのスープ	ごま油	0.5
	(レト)がらスープ	4
	濃口醤油	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	湯	120
	(レト)まぐろ油漬	10
	キャベツ	30
	きゅうり	25
(缶)ホールコーン	5	
野菜とツナのサラダ <sup>244</sup>	食酢	3
	なたね油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.15
	こしょう	0.03

592g

7日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わかめごはん <sup>78</sup>	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	わかめごはんの素	2
牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
豚肉スライス	豚肉スライス	20
	清酒	1
	(乾)高野豆腐 サイコロ	18
	玉葱	40
	人参	7
	(冷)さやいんげん	7
	濃口醤油	3.5
	砂糖(三温糖)	2.2
	食塩	0.3
	だし汁	45
高野豆腐のうま煮 <sup>144</sup>	油揚げ	10
	里いもカット(角切り)	30
	人参	10
	洗いごぼう	10
	中ねぎ	3
	濃口醤油	1
	清酒	1
	食塩	0.45
	みりん	0.3
	でんぷん	0.5
のっぺい汁 <sup>191</sup>	だし削り節 鯖抜き	4
	だし昆布	1
	水	120

619g

8日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん <sup>0</sup>	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 <sup>206</sup>	牛乳	206
すき焼き煮	牛肉 スライス	35
	焼き豆腐	35
	白菜	45
	玉葱	30
	大根	20
	系こんにやく	20
	太ねぎ	10
	人参	10
	麩	4
	なたね油	1
かみかみあえ <sup>224</sup>	濃口醤油	8
	砂糖(中双糖)	5
	清酒	1
	きゅうり	20
	(乾)切干し大根	4
	人参	5
	(缶)ホールコーン	3
	するめ カット	2
	砂糖(三温糖)	1.7
	濃口醤油	3
味つけのり(小中のみ) <sup>42</sup>	食酢	1.2
	ごま油	0.3
	炒り白ごま	2
3	(袋)味つけのり	2.5

475g

11日(月)			12日(火)			13日(水)			14日(木)			15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				
いり黒豆の炊きこみごはん 牛乳 煮びたし すいとん汁 みかん(小中のみ)	精白米(自校)	59	まごはん 牛乳 はまちの照り焼き風 食べて菜のあえもの すまし汁	精白米(委託)	60	コッペパン コッペパン 牛乳 鶏肉のカット 胸皮なし 鶏肉のカット もも皮なし ベーコン スライス じゃがいも 玉葱 人参 にんにく パセリ なたね油 バター (袋)トマト水煮 トマトケチャップ(1kg・3kg) 赤ぶどう酒 砂糖(上白糖) ウスターソース チキンコンソメ乳・卵抜き 食塩 こしょう 湯 (レト)まぐろ油漬 キャベツ 人参 ダイスチーズ (乾)ひじき 食酢 なたね油 濃口醤油 砂糖(上白糖) こしょう (個)ヨーグルト	50	キムチごはん(麦入り) 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)	精白米(自校)	59	厚揚げの甘酢煮 野菜のあえもの あさりの佃煮(小中のみ)	精白米(委託)	60	まごはん 牛乳 人参 厚揚げ 玉葱 白菜 (レト)たけのこ水煮(ホール) 人参 中ねぎ しいたけスライス にんにく なたね油 食酢 砂糖(上白糖) 濃口醤油 トマトケチャップ(1kg・3kg) 清酒 チキンコンソメ乳・卵抜き 食塩 でんぷん 水 小松菜 もやし 人参 濃口醤油 ポン酢 花かつお (レト)あさり佃煮 みかん	60	695g		
	米粒麦 自校	6		精白米(委託)	70		60		米粒麦 自校	6		精白米(委託)	70		60			
	牛肉スライス	15		米粒麦 委託	6		206		豚肉スライス	15		米粒麦 委託	6		70		6	
	炒り黒豆	8		米粒麦 委託	7		206		牛乳	0.8		米粒麦 委託	7		206		7	
	油揚げ	3		牛乳	206		鶏肉カット		30	濃口醤油		1.2	牛乳		206		206	
	つきこんにやく	7		(チルド)はまち 幼	40		鶏肉カット		20	砂糖(上白糖)		0.8	(レト)白菜キムチ(ごはん用)		15		人参	7
	人参	5		(チルド)はまち 小	50		ベーコン		5	(レト)むぎ枝豆		5	人参		7		(冷)むぎ枝豆	5
	なたね油	0.8		(チルド)はまち 中	70		じゃがいも		40	炒り白ごま		2	(冷)むぎ枝豆		5		炒り白ごま	2
	濃口醤油	3		清酒	2		玉葱		40	ごま油		2	炒り白ごま		2		ごま油	2
	清酒	2		食塩	0.15		人参		15	清酒		2	濃口醤油		1.3		清酒	2
	砂糖(上白糖)	1.5		でんぷん	7		にんにく		1	濃口醤油		1.3	食塩		0.4		濃口醤油	1.3
	食塩	0.6		なたね油	4		パセリ		0.5	食塩		0.4	チキンコンソメ乳・卵抜き		0.4		食塩	0.4
	牛乳	206		濃口醤油	2.8		(袋)トマト水煮		25	ナムル		206	牛乳		206		牛乳	206
	てんぷら	7		砂糖(三温糖)	1.7		トマトケチャップ(1kg・3kg)		3	トック入りわかめスープ		40	もやし		40		もやし	40
	白菜	40		みりん	1.2		赤ぶどう酒		1	きゅうり		15	きゅうり		15		きゅうり	15
	小松菜	20		でんぷん	0.3		砂糖(上白糖)		0.8	人参		7	人参		7		人参	7
	もやし	20		湯	9		ウスターソース		0.7	食酢		2	にんにく		0.1		にんにく	0.1
	濃口醤油	2.5		食べて菜	20		チキンコンソメ乳・卵抜き		0.6	濃口醤油		2	食酢		2		食酢	2
	みりん	1.2		キャベツ	35		食塩		0.3	砂糖(上白糖)		1.3	濃口醤油		2		濃口醤油	2
	だし汁	12		人参	7		こしょう		0.03	ごま油		1	ごま油		1		ごま油	1
(冷)すいとん	25	炒り白ごま	1	湯	20	一味	0.01	一味	0.01	一味	0.01							
油揚げ	5	濃口醤油	2	(レト)まぐろ油漬	10	ボナレスハム(短冊)卵抜き	5	ボナレスハム(短冊)卵抜き	5	ボナレスハム(短冊)卵抜き	5							
大根	25	食酢	2	キャベツ	30	トック	20	トック	20	トック	20							
人参	10	砂糖(上白糖)	1	人参	10	玉葱	20	玉葱	20	玉葱	20							
中ねぎ	5	ごま油	1	ダイスチーズ	5	中ねぎ	3	中ねぎ	3	中ねぎ	3							
中みそ	6	豆腐	20	(乾)ひじき	1.2	干しわかめ(カット)	0.8	干しわかめ(カット)	0.8	干しわかめ(カット)	0.8							
白みそ	5	玉葱	20	食酢	3	なたね油	0.5	なたね油	0.5	なたね油	0.5							
だし煮干し	4	中ねぎ	5	なたね油	2	濃口醤油	0.8	(レト)がらスープ	3	(レト)がらスープ	3							
水	110	(乾)干しいたけ スライス	0.7	濃口醤油	2	砂糖(上白糖)	1.3	濃口醤油	0.8	濃口醤油	0.8							
みかん	80	干しわかめ(カット)	0.5	砂糖(上白糖)	0.5	ごま油	1	食塩	0.6	食塩	0.6							
		清酒	1	こしょう	0.02	湯	140	こしょう	0.03	こしょう	0.03							
		食塩	0.6	(個)ヨーグルト	70	(袋)ミックスナッツ	小 15	チキンコンソメ乳・卵抜き	0.5	チキンコンソメ乳・卵抜き	0.5							
		濃口醤油	0.5			(袋)ミックスナッツ	中 20	ごま油	0.2	ごま油	0.2							
		だし削り節 鯖抜き	4					湯	140	湯	140							
		だし昆布	1															
		水	130															

695g

536g

544g

602g

538g

18日(月)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
金時 いも パン	金時いもパン	50	
	金時いもパン	60	
	(冷)金時いもカット(パン用)	15	
	(冷)金時いもカット(パン用)	18	
	上白糖 パン用	4	
	上白糖 パン用	4.8	
	牛乳	牛乳	206
		牛乳	206
	ロメイ ンレ タス のシ チュ ー	鶏肉カット 胸 皮なし	12
		鶏肉カット もも 皮なし	8
白ぶどう酒		1	
じゃがいも		35	
玉葱		35	
人参		10	
エリンギ		5	
ロメインレタス		15	
なたね油		1	
食塩		0.5	
海藻 サラ ダ	こしょう	0.03	
	小麦粉	4	
	なたね油	1	
	バター	2	
	(レト)がらスープ	4	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
	ローリエ	0.1	
	調理用牛乳	30	
	ピザ用チーズ	3	
	湯	60	
チー ズ(小 中の み)	(乾)海藻ミックス	1	
	キャベツ	30	
	きゅうり	10	
	(缶)ホールコーン	5	
	食酢	2.3	
	濃口醤油	2.3	
	砂糖(上白糖)	1.2	
	ごま油	0.5	
	なたね油	0.5	
	(個)チーズ	15	

582g

19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	牛乳	206
		牛乳	206
	さ ばの み ぞ れ 煮	(冷)さばのみぞれ煮	幼-小 50
		(冷)さばのみぞれ煮	中 70
		ほうれん草	20
		キャベツ	20
もやし		20	
アーモンド(刻み)		1.5	
アーモンド(粉)		1	
濃口醤油		2.5	
食酢		2.2	
砂糖(上白糖)		0.9	
ほ う れ ん 草 の ア ー モ ン ド あ え	なたね油	1	
	(冷)豆腐(カット)	30	
	油揚げ	5	
	玉葱	30	
	中ねぎ	5	
	中みそ	6	
	白みそ	5	
	だし煮干し	4	
	水	120	
	柿	40	
柿	紙ナフキン	1	

571g

20日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ち ゃ ん ぼ ん 麵	(袋)中華そば	幼-小3 150
	(袋)中華そば	小4-6 200
	(袋)中華そば	中 250
	豚肉スライス	20
	濃口醤油	1
	清酒	0.5
	(冷)いか短冊(1×4cm)	10
	(冷)むきえび	10
	清酒	1.5
	(レト)うずら卵	20
牛乳	キャベツ	30
	もやし	15
	人参	10
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	10
	中ねぎ	5
	生姜	1
	なたね油	1
	濃口醤油	3.5
	(レト)がらスープ	4
	食塩	0.6
金 時 い も の か ら あ げ	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ごま油	0.3
	豆板醤	0.1
	でんぷん	1
	湯	130
	牛乳	206
	金時いも皮付き カット	60
	なたね油	3
食塩	0.1	
ブ ロ ッ コ リ ー の 中 華 あ え	ブロッコリー カット	30
	食酢	1.5
	ごま油	0.4
	砂糖(上白糖)	0.5
	濃口醤油	1.2

753g

21日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ふ き よ せ ご は ん	精白米(自校)	65
	(冷)鶏肉カット 胸 皮なし	9
	(冷)鶏肉カット もも 皮なし	6
	むき栗カット	8
	しめじ	5
	人参	10
	(冷)むき枝豆	5
	濃口醤油	4
	清酒	1
	砂糖(上白糖)	1
牛乳	食塩	0.45
	だし昆布	1
	牛乳	206
	てんぷら	10
	れんこん いちょう切り	20
	洗いごぼう	15
	つきこんにやく	10
	人参	7
	(冷)さやいんげん	6
れ ん こ ん の き ん び ら	ごま油	2
	濃口醤油	3.8
	砂糖(中双糖)	1.7
	みりん	1
	だし汁	5
	一味	0.01
	炒り白ごま	2
	油揚げ	5
	(冷)白玉	30
型抜きかまぼこ(紅葉)	6	
白 玉 汁	大根	20
	玉葱	20
	中ねぎ	5
	食塩	0.6
	濃口醤油	0.5
	だし削り節 鯖抜き	4
	だし昆布	1
	水	120
	(個)ココアワッフル	28

642g

22日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
き の こ か れ ー ラ イ ス	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	25
	じゃがいも	40
	玉葱	40
	人参	15
	セロリー	5
	にんにく	0.5
な た ね 油	なたね油	1
	エリンギ	13
	しめじ	10
	マッシュルーム	7
	なたね油	1
	小麦粉	5.5
	なたね油	4
	カレー粉	1.1
	(レト)がらスープ	3
	トマトケチャップ(1kg・3kg)	2
野 菜 サ ラ ダ	とんかつソース	1
	ウスターソース	1.7
	赤ぶどう酒	1
	チャツネ 450g	1
	濃口醤油	1
	食塩	1
	こしょう	0.04
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	湯	70
小 煮 干 し (小 中 の み)	牛乳	206
	キャベツ	35
	きゅうり	20
	(缶)ホールコーン	7
	食酢	2.5
	なたね油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
小 煮 干 し (小 中 の み)	(乾)小煮干し	4

598g

25日(月)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
黒米ごはん	精白米(自校)	63	
	精白米(自校)	70	
	黒米	2	
	もち米	9	
	もち米	10	
	食塩	0.65	
	牛乳	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	35		
洗いごぼう	30		
れんこん いちよう切り	15		
人参	10		
(冷)さやいんげん	8		
ごま油	1.5		
濃口醤油	4		
砂糖(中双糖)	3		
でんぷん	0.7		
だし汁	6		
筑前煮	鶏卵	20	
	玉葱	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	0.6	
	でんぷん	0.5	
	だし削り節 鯖抜き	4	
	だし昆布	1	
湯	130		
かきたま汁	(個)いも大福	30	

654g

26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	牛乳	206
		鮭(冷)鮭	50
	生姜	1	
	濃口醤油	2	
	清酒	2	
	でんぷん	3	
米粉	4		
なたね油	5		
野菜とたくあんのもの	キャベツ	40	
	小松菜	20	
	たくあん漬け・きざみ	6	
	濃口醤油	0.5	
	鶏肉カット 胸 皮なし	6	
	鶏肉カット もも 皮なし	4	
	さつまいもカット(角切り)	40	
	もやし	15	
	洗いごぼう	10	
	人参	7	
つきこんにやく	7		
中ねぎ	5		
麦みそ	9		
だし煮干し	4		
湯	110		
さつまいも			

557g

27日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフドッグ	コッペパン	50
	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	30
	人参	5
	(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
	ベーコン スライス	8
コーンクリームスープ	(缶)クリームコーン	20
	(缶)ホールコーン	5
	玉葱	40
	人参	10
	エリンギ	8
	パセリ	0.5
	バター	1
	(レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.4
こしょう	0.04	
ローリエ	0.1	
調理用牛乳	30	
生クリーム	2	
コーンスターチ	1.3	
湯	70	
キウイフルーツ(小中のみ)		
	きぬきキウイ(約30g/個)	30

565g

28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)	60	
	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	6	
	米粒麦 委託	7	
	牛乳	牛乳	206
		豚肉並ミンチ	25
	清酒	1	
	豆腐	80	
	玉葱	35	
	人参	10	
しいたけスライス	5		
中ねぎ	5		
生姜	1		
にんにく	0.8		
なたね油	1		
トマトケチャップ(1kg・3kg)	7		
濃口醤油	3.5		
(レト)がらスープ	3		
赤みそ	2		
清酒	1		
砂糖(三温糖)	0.5		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		
食塩	0.1		
豆板醤	0.1		
でんぷん	1		
ごま油	0.1		
湯	35		
中華サラダ	ロースハム 短冊 卵抜き	7	
	小松菜	15	
	もやし	35	
	人参	7	
	(乾)きくらげ せん切り	0.5	
	濃口醤油	2.5	
	食酢	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		
(個)味付小魚			
		5	

501g

29日(金)		
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
	豚肉スライス	45
	生姜	1
	キャベツ	25
	玉葱	25
	人参	8
	中ねぎ	5
	なたね油	1
赤みそ	4.5	
砂糖(上白糖)	2	
清酒	1.5	
濃口醤油	1	
豆腐	20	
つきこんにやく	10	
油揚げ	7	
洗いごぼう	10	
人参	7	
中ねぎ	5	
濃口醤油	2	
食塩	0.65	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
水	120	
(袋)おかかふりかけ(27品目フリー)		2

590g