

8日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
金時人參のピラフ (麦入り)	精白米(自校)	59	
	米粒麦 自校	6	
	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	9	
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	6	
	ぶどう酒 白	1	
	ベーコン スライス	5	
	玉葱	10	
	金時人參	10	
	(冷)むき枝豆	5	
	にんにく	0.2	
	なたね油	1	
	バター有塩	1	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	食塩	0.8	
	こしょう	0.03	
	牛乳 ツナサラダ コーンスープ チーズ(中のみ)	牛乳	206
		(レト)まぐる油漬	15
		キャベツ	30
		きゅうり	20
		人參	5
(冷)レモン果汁		2	
濃口醤油		1.5	
砂糖(上白糖)		1	
ベーコン スライス		5	
玉葱		40	
(缶)クリームコーン	30		
(缶)ホールコーン	8		
パセリ	0.5		
なたね油	0.5		
(レト)がらスープ(1kg・3kg)	4		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4		
食塩	0.5		
こしょう	0.03		
コーンスターチ	1		
調理用牛乳	30		
湯	70		
(個)チーズ 鉄強化	15		

600g

9日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
豚キムチ丼 (麦ごはん)	精白米(自校)	66
	精白米(自校)	73
	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
	豚肉 スライス	35
	清酒	1
	生姜	1
	濃口醤油	0.4
	(レト)白菜キムチ	20
	玉葱	30
	キャベツ	25
	人參	7
	にら	7
	にんにく	0.5
	ごま油	1
	濃口醤油	2.4
	砂糖(上白糖)	0.8
	牛乳	206
	ポンス火腿 短冊 卵抜き	7
	もやし	25
きゅうり	15	
人參	7	
(乾)はるさめ カット	5	
濃口醤油	2	
食酢	2	
砂糖(上白糖)	1.6	
ごま油	1	
からし粉	0.06	
(袋)小魚入りアーモンド	8	

487g

10日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 きゅうり 切干大根 ごま酢あえ 七草汁 みかん(小中のみ)	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	206
	(冷)いわしの生姜煮 幼	40
	(冷)いわしの生姜煮 小	50
	(冷)いわしの生姜煮 中	80
	きゅうり	20
	(乾)切干し大根	5
	人參	7
	(乾)刻み昆布	0.5
	食酢	2.5
	砂糖(上白糖)	1.8
	濃口醤油	1.5
	食塩	0.1
	炒り白ごま	1
	鶏卵	20
	大根	15
	小かぶ	10
人參	7	
小松菜	3	
水菜	3	
みつば	3	
中ねぎ	3	
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	
水	130	

568g

14日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん ⁷⁶	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
がんもどきとひじきのうま煮 ¹³⁰	鶏肉カット(むね皮なし)	12
	鶏肉カット(もも皮なし)	8
	(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
	なたね油	1
	濃口醤油	4
	砂糖(三温糖)	3
	みりん	0.5
	だし汁	20
	油揚げ	5
半生うどん(さぬきの夢)	15	
あさりの佃煮(小中のみ) ²¹⁸	大根	15
	金時人参	8
	中ねぎ	5
	しいたけスライス	5
	中みそ	6
	甘みそ	5
	だし煮干し	4
	水	150
	(レト)あさり佃煮	10

640g

15日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン ⁵⁵	コッペパン	50
	コッペパン	60
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
かぶのクリームシチュー ²²⁵	豚肉 スライス	20
	ぶどう酒 白	1
	玉葱	40
	大かぶ	30
	じゃがいも	30
	人参	10
	パセリ	0.5
	なたね油	1
	小麦粉(中力粉)	4
	バター有塩	1
	なたね油	2
	(レト)がらスープ(1kg・3kg)	4
	食塩	0.5
	こしょう	0.04
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
ローリエ	0.1	
キウイフルーツ(香緑) ⁷²	調理用牛乳	30
	湯	50
	ベーコン スライス	7
	キャベツ	35
	人参	10
	しめじ	10
	(缶)ホールコーン	8
	なたね油	1
	濃口醤油	0.2
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2	
食塩	0.2	
こしょう	0.03	
キウイフルーツ(香緑)	50	

607g

16日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
根菜たっぷりチキンカレー(麦ごはん) ⁶³	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	鶏肉カット(むね皮なし)	15
	鶏肉カット(もも皮なし)	10
	玉葱	40
	じゃがいも	30
	人参	15
	れんこん いちよう切り	15
	洗いごぼう	10
	セロリ	5
	(乾)レンズ豆	4
	にんにく	0.5
牛乳 ²⁰⁶	生姜	0.5
	なたね油	1
	小麦粉(中力粉)	6
	カレー粉	1
	なたね油	4
	(レト)がらスープ(1kg・3kg)	4
	トマトケチャップ(1kg・3kg)	2
	ウスターソース	1.3
	とんかつソース	1
	濃口醤油	1
	チャツネ	1
	ぶどう酒 赤	1
	食塩	0.8
	こしょう	0.04
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
小煮干し(小中のみ) ⁶³	湯	80
	牛乳	206
	(レト)まぐろ油漬	10
	キャベツ	25
	きゅうり	10
	人参	5
	ダイスターズ	5
	(乾)ひじき	1.2
	食酢	3
	なたね油	1
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	0.5
	こしょう	0.02
小煮干し	4	

594g

17日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒豆ごはん ⁸⁸	精白米(自校)	63
	精白米(自校)	70
牛乳 ²⁰⁶	もち米	9
	もち米	10
大根と厚揚げのそぼろ煮 ²⁰⁶	炒り黒豆	9
	清酒	2
	食塩	0.8
	牛乳	206
	豚赤肉ミンチ	25
	厚揚げ	30
	大根	70
	人参	10
	(冷)さやいんげん	7
	生姜	0.3
	なたね油	1
	濃口醤油	5
	砂糖(三温糖)	3
みりん	1	
まんばのごまドレッシングあえ ¹⁶⁴	清酒	1
	でんぷん	0.9
	湯	10
	もやし	35
	(冷)まんば	20
	人参	5
	濃口醤油	2
	食酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1
	なたね油	0.5
	ごま油	0.5
	炒り白ごま	1
(糖)ヨーグルト 鉄分強化	70	

595g

20日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン ⁵⁵	コッペパン(丸型)	50
	コッペパン(丸型)	60
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	鶏肉カット(むね皮なし)	18
とりとレバーの香りあげ アーモンドサラダ うずら卵とレタスのスープ	鶏肉カット(もも皮なし)	12
	清酒	1
	でんぶん	5
	(冷)豚レバー でん粉付き	15
	さつまいも 角切り	20
	なたね油	5
	細ねぎ	1
	生姜	0.8
	にんにく	0.8
	砂糖(中双糖)	2.7
	濃口醤油	2.5
	清酒	1.4
	豆板醤	0.04
	湯	4
	ほうれん草	20
もやし	20	
キャベツ	15	
濃口醤油	2.7	
食酢	2.2	
砂糖(上白糖)	1	
なたね油	1	
アーモンド(粉)	1	
(レト)うずら卵	25	
玉葱	20	
レタス	15	
人参	7	
えのきたけ	7	
(レト)がらスープ(1kg・3kg)	4	
濃口醤油	0.5	
食塩	0.4	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
湯	120	

612g

21日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん ⁷²	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
牛乳 ²⁰⁶	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
さばのゆずみそ煮 ⁵⁰	牛乳	206
	(冷)さばのゆずみそ煮 幼-小	50
	(冷)さばのゆずみそ煮 中	70
	小松菜	25
	もやし	20
	キャベツ	15
	人参	5
	赤じそ粉	0.5
	濃口醤油	1
	てんぷら	10
ゆかりあえ ⁶⁷	油揚げ	7
	(乾)切干し大根	7
	人参	7
	(冷)さやいんげん	7
	なたね油	0.5
	濃口醤油	2.5
	砂糖(中双糖)	1
	みりん	1
	ごま油	0.1
	湯	20
ぼんかん ¹⁰⁰ (小中のみ)	ぼんかん	100
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	5
	キャベツ	30
	ブロッコリー カット	20
	人参	5
	濃口醤油	2
	食酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1
	なたね油	1
	湯	120

557g

22日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
しっぽくうどん ²⁰⁶	(袋)ゆでうどん(さぬきの夢) 幼-小3	200
	(袋)ゆでうどん(さぬきの夢) 小4-6	280
牛乳 ²⁰⁶	中	300
	鶏肉カット(もも皮なし)	8
	鶏肉カット(むね皮なし)	12
	清酒	1
	てんぷら	10
	油揚げ	5
	大根	30
	里いも カット	20
	人参	10
	中ねぎ	5
大豆と小煮干しの揚げ煮 ⁵⁰³	濃口醤油	5
	みりん	1
	清酒	1
	食塩	0.4
	だし煮干し	5
	水	150
	牛乳	206
	小煮干し	4
	(冷)大豆水煮	25
	でんぶん	3
ブロッコリーのあえもの ⁴³	なたね油	5
	砂糖(上白糖)	2.5
	濃口醤油	0.7
	湯	1.5
	炒り白ごま	1
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	5
	キャベツ	30
	ブロッコリー カット	20
	人参	5
	濃口醤油	2
66	食酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1
	なたね油	1
	湯	120
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	5
	キャベツ	30
	ブロッコリー カット	20
	人参	5
	濃口醤油	2
	食酢	1.5

818g

23日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん ⁷⁶	精白米(自校)	66
	精白米(自校)	73
牛乳 ²⁰⁶	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	豚肉 スライス	45
	濃口醤油	1
	清酒	1
	キャベツ	40
	たけのこ水煮(ホール)	15
	人参	10
	太ねぎ	5
	ピーマン	5
	生姜	1
ホイコーロー ビーフンスープ ¹³³	にんにく	0.5
	なたね油	1
	濃口醤油	2.5
	赤みそ	2.5
	清酒	1
	砂糖(上白糖)	0.9
	豆板醤	0.1
	でんぶん	1
	ごま油	0.5
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	7
玉葱	30	
チンゲンサイ	10	
人参	7	
ビーフン	5	
しいたけスライス	5	
(レト)がらスープ(1kg・3kg)	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	130	

642g

24日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん ⁷²	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
牛乳 ²⁰⁶	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
ゲタのレモンソースかけ ⁶⁰	牛乳	206
	(冷)舌平目 でん粉付き	45
	なたね油	5
	(冷)レモン果汁	4.5
	砂糖(上白糖)	3.2
	濃口醤油	2.7
	もやし	35
	小松菜	25
	人参	5
	味付けもみのり	1
いそかあえ ⁶⁸	濃口醤油	1
	炒り白ごま	1
	油揚げ	5
	じゃがいも	20
	玉葱	20
	人参	5
	中ねぎ	5
	ふしめん	5
	中みそ	6
	甘みそ	5
ふしめん汁 ¹⁰	だし煮干し	4
	水	130
	しょうゆ豆(小中のみ)	10
	しょうゆ豆	10
	湯	120
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	7
	玉葱	30
	チンゲンサイ	10
	人参	7
	ビーフン	5
しいたけスライス	5	
(レト)がらスープ(1kg・3kg)	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	130	

641g

27日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフ フサ ンド (ス ラッ ピー ジョー)	コッペパン	50
	コッペパン	60
	牛乳	206
	豚肉ミンチ	20
	牛肉ミンチ	10
	玉葱	20
	人参	10
	ピーマン	4
	にんにく	0.3
	(レト)トマト水煮	5
	トマトケチャップ(1kg・3kg)	8
	ウスターソース	2
	ぶどう酒 赤	0.5
	食塩	0.2
	小麦粉(中力粉)	1
	なたね油	0.5
	キャベツ	30
	きゅうり	15
(缶)ホールコーン	5	
食酢	2.5	
なたね油	1	
砂糖(上白糖)	1	
食塩	0.3	
こしょう	0.02	
(冷)あさりむき身	10	
ぶどう酒 白	1	
ベーコン スライス	5	
(レト)大豆ペースト	10	
じゃがいも	30	
玉葱	30	
人参	10	
しめじ	5	
パセリ	0.5	
バター有塩	0.5	
(レト)がらスープ(1kg・3kg)	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	50	

28日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
いり こめ し (麦 入り)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	かえり	3
	油揚げ	5
	つきこんにやく	10
	洗いごぼう	7
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	濃口醤油	4
	清酒	1.5
	みりん	0.5
	食塩	0.4
	だし昆布	1
	牛乳	206
	てんぷら	10
	豆腐	30
	まんば	40
	なたね油	0.8
濃口醤油	2	
みりん	0.5	
ごま油	0.2	
だし汁	10	
(冷)あん入り白玉	30	
大根	25	
金時人参	5	
中ねぎ	5	
甘みそ	6	
中みそ	5	
だし煮干し	4	
水	120	
(個)みかんタルト	35	

29日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペ パ ン (袋 入り)	コッペパン	幼 30
	コッペパン	小1 40
	コッペパン	小2-3 50
	コッペパン	小4 60
	コッペパン	小5-中 70
	牛乳	206
	鶏肉カット(むね皮なし)	30
	鶏肉カット(もも皮なし)	20
	玉葱	15
	しめじ	10
	(生)マッシュルーム	5
	パセリ	0.3
	にんにく	0.1
	なたね油	1
	小麦粉(中力粉)	2
	バター有塩	1
	なたね油	4
	ぶどう酒 白	0.3
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
調理用牛乳	20	
生クリーム	1	
湯	20	
ベーコン スライス	5	
玉葱	20	
大根	20	
キャベツ	20	
(冷)白いんげん豆	10	
人参	8	
パセリ	0.5	
なたね油	0.5	
ローリエ	0.1	
(レト)がらスープ(1kg・3kg)	4	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.2	
湯	110	
りんご	50	

30日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
他 人 ど ん ぶ り (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
	豚肉スライス	25
	清酒	1
	鶏卵	30
	玉葱	50
	人参	15
	中ねぎ	5
	しいたけスライス	5
	濃口醤油	4
	みりん	3
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.3
	でんぷん	0.5
	だし削り節 鯖抜き	2
	湯	60
牛乳	206	
(冷)小えび殻付き でん粉付き	30	
なたね油	6	
食べて菜	30	
キャベツ	25	
たくあん 刻み	6	
濃口醤油	0.6	
炒り白ごま	1	

31日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大 根 め し (麦 入 り)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	9
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	6
	油揚げ	3
	大根	15
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	濃口醤油	3
	清酒	1.5
	食塩	0.7
	だし昆布	1.2
	牛乳	206
	豚肉 スライス	25
	清酒	1
	(乾)高野豆腐 サイコロ	15
	玉葱	40
	人参	10
(冷)さやいんげん	7	
しいたけスライス	5	
濃口醤油	3	
砂糖(三温糖)	2.5	
食塩	0.2	
だし削り節 鯖抜き	2	
湯	50	
小松菜	25	
キャベツ	20	
もやし	20	
花かつお(1kg・500g)	1	
濃口醤油	1.8	
食酢	1.8	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	1	
(個)和三盆糖	3	

578g

556g