

9日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレー ピラフ (麦入り) 牛乳 野菜 サラダ コンソメ スープ	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	白ぶどう酒	1
	(冷)ベーコン スライス	5
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ カット	8
	(冷)グリーンピース	5
	サラダ油	0.5
	有塩バター	1
	食塩	1
	こしょう	0.03
	カレー粉	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	ウスターソース	1
	牛乳	○ 206
	(レト)まぐろ油漬	15
	キャベツ	15
きゅうり	15	
(乾)かんぴょう	1	
(缶)ホールコーン	7	
食酢	3	
サラダ油	1	
砂糖(上白糖)	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
(冷)ベーコン スライス	5	
(冷)白いんげん豆	20	
玉ねぎ	25	
人参	5	
セロリー	5	
パセリ	0.5	
(レト)がらスープ	4	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2	
しょうゆ	0.5	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
湯	120	

10日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん 牛乳 焼き豆腐 のみそ そば 煮 ごま あえ	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	○ 206
	豚赤肉 ミンチ	15
	焼き豆腐	85
	玉ねぎ	30
	人参	10
	チンゲンサイ	10
	中ねぎ	3
	(乾)干しいたけ スライス	1
	生姜	0.5
	にんにく	0.1
	ごま油	1
	赤みそ	6.5
	砂糖(三温糖)	3
	清酒	2
	しょうゆ	2
	一味とうがらし	0.01
	でん粉	0.5
	水	20
もやし	30	
キャベツ	20	
きゅうり	10	
しょうゆ	2	
本みりん	0.5	
炒り白ごま	1.2	

11日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペパン 牛乳 肉団子 のス ープ ポテ トサ ラダ ミニ トマ ト(小 中のみ)	コッペパン	60
	牛乳	○ 206
	(冷)肉団子	30
	キャベツ	40
	玉ねぎ	20
	(レト)たけのこ水煮 短冊	10
	人参	8
	しいたけ スライス	5
	チンゲン菜	7
	(乾)はるさめ	3
	生姜	0.5
	(レト)がらスープ	4
	しょうゆ	2
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	湯	120
	じゃがいも	50
	人参	6
	(冷)むき枝豆	5
ゆで塩	1	
(袋)マヨネーズ 卵抜き(小中のみ)	8	
ミニトマト	30	

12日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん 牛乳 魚の から 揚げ 煮 びた し けん ちん 汁 あ さ り の 佃 煮 (小 中 の み)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	○ 206
	(冷)メルルーサ 角切り	50
	食塩	0.2
	こしょう	0.02
	清酒	2
	でん粉	7
	なたね油	5
	てんぷら	5
	白菜	40
	小松菜	20
	しょうゆ	2
	本みりん	1
	だし汁	10
	豆腐	25
	油揚げ	7
	つきこんにゃく	10
	洗いごぼう	10
	人参	7
中ねぎ	5	
しょうゆ	2	
食塩	0.7	
ごま油	0.5	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
水	120	
(レト)あさり佃煮	10	

15日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
チキンライス(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	12
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	白ぶどう酒	1
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ カット	8
	(冷)むぎ枝豆	5
	有塩バター	1
	サラダ油	1
	トマトケチャップ 1kg	14
	ウスターソース	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	食塩	0.5
こしょう	0.05	
牛乳	牛乳	○ 206
	(レト)まぐろ油漬	10
	キャベツ	30
	人参	5
	ダイスチーズ	5
	(乾)ひじき	1.2
	食酢	3
	サラダ油	1
	しょうゆ	2
	砂糖(上白糖)	0.5
	こしょう	0.02
	(冷)ベーコン スライス	7
	(缶)クリームコーン	40
	玉ねぎ	30
	パセリ	0.5
サラダ油	0.5	
(レト)がらスープ	4	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2	
湯	100	

16日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型コッペパン(袋入り)	(袋)コッペパン	幼30
	(袋)コッペパン	小40
	(袋)コッペパン	中50
	牛乳	○ 206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.5
	豚肉 スライス	15
	(冷)紫いか 短冊	10
	(レト)あさりむき身	10
	清酒	1.5
	キャベツ	30
	玉ねぎ	20
	人参	10
	しいたけ スライス	5
	中ねぎ	5
生姜	1	
にんにく	0.1	
サラダ油	2	
とんかつソース	7	
ウスターソース	2	
食塩	0.5	
こしょう	0.05	
粉かつお	0.5	
(乾)青のり粉	0.2	
きゅうり	10	
(乾)切干し大根	5	
人参	5	
(缶)ホールコーン	5	
(乾)刻み昆布	0.5	
食酢	3	
しょうゆ	3	
砂糖(上白糖)	1	
ごま油	0.5	
清見オレンジ	50	

17日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華風炊き込みごはん(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	焼き豚 角切り	20
	(レト)新たけのこ水煮 ホール	10
	人参	5
	(冷)むぎ枝豆	5
	中ねぎ	5
	ごま油	1
	清酒	4
	しょうゆ	3.5
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.6
	牛乳	○ 206
	もやし	30
	小松菜	25
人参	5	
(乾)干しわかめ カット	0.5	
食酢	3	
しょうゆ	3	
砂糖(上白糖)	1	
ごま油	0.5	
(冷)肉入りワンタン	20	
玉ねぎ	20	
人参	5	
ロメインレタス	5	
(レト)がらスープ	4	
しょうゆ	1	
食塩	0.6	
こしょう	0.06	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
湯	130	
(袋)ココアワッフル	28	

18日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン	米粉パン	60
	牛乳	○ 206
	豚赤肉 スライス	25
	(冷)白いんげん豆	35
	じゃがいも	45
	玉ねぎ	40
	人参	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	(レト)トマトピューレ	6
	トマトケチャップ 1kg	3
	砂糖(上白糖)	1.2
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.5
こしょう	0.05	
湯	40	
ポークビーンズ	キャベツ	30
	きゅうり	20
	(レト)パインアップル	15
	食酢	2.5
	サラダ油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.02
	(缶)アーモンド入りチーズ	15
	アーモンド入りチーズ(小中のみ)	

19日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯	精白米(自校)	60
	もち米	20
	(乾)小豆	7
	食塩	1
	牛乳	○ 206
	鶏肉のから揚げ	
	鶏肉カット 胸 皮なし 唐揚げ用	30
	鶏肉カット もも 皮なし 唐揚げ用	20
	しょうゆ	3
	清酒	0.7
	生姜	0.7
	米粉	4
	でん粉	2
	なたね油	5
	(冷)ブロックリー	30
ゆで塩	0.6	
(冷)豆腐 カット	20	
玉ねぎ	30	
人参	10	
中ねぎ	5	
(乾)干しわかめ カット	0.5	
(乾)干しいたけ スライス	0.5	
清酒	1	
食塩	0.6	
しょうゆ	0.5	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
水	120	
(缶)いちごゼリー	50	

22日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 さばの生姜煮 アーモンド和え すいとん汁	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	○ 206
	(冷)さばの生姜煮	小50
	(冷)さばの生姜煮	中70
	ほうれん草	25
	キャベツ	20
	もやし	15
	しょうゆ	2.5
	サラダ油	1
	食酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1.5
	アーモンド 粉	1
	アーモンド 刻み	1.5
	(冷)すいとん	20
	油揚げ	5
	玉ねぎ	20
人参	5	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
だし煮干し	4	
水	120	

23日(火)

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
	粗挽ウインナー	幼小30
	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1~4 8
	(DP)ケチャップ&マスタード	小5・6、中 8
	(個)ハーフスライスチーズ(中のみ)	12
	(レト)あさりむき身	15
	白ぶどう酒	1
	(冷)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	
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	40	

24日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
たけのこごはん 牛乳 きんぴら かきたま汁 野菜マフィン(中のみ)	精白米(自校)	80
	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	9
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	6
	清酒	1
	油揚げ	5
	(レト)新たけのこ水煮 ホール	25
	(冷)むき枝豆	7
	人参	5
	しょうゆ	2.5
	清酒	2
	食塩	0.8
	砂糖(上白糖)	0.8
	だし昆布	1
	牛乳	○ 206
	てんぷら	10
	洗いごぼう	25
	つきこんにゃく	10
人参	5	
(冷)さやいんげん	6	
ごま油	1	
しょうゆ	2	
砂糖(三温糖)	1	
本みりん	1	
炒り白ごま	2	
一味とうがらし	0.01	
鶏卵	20	
玉ねぎ	30	
人参	5	
中ねぎ	5	
(乾)干しいたけ スライス	1	
しょうゆ	1	
食塩	0.7	
でん粉	0.5	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
水	130	
(袋)野菜マフィン	30	

25日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレーライス(麦ごはん) 牛乳 海藻とブロッコリー のサラダ 小煮干し(小中のみ)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉 スライス	25
	じゃがいも	50
	玉ねぎ	40
	人参	10
	(冷)むき枝豆	5
	(乾)レンズ豆	5
	セロリー	5
	にんにく	0.5
	小麦粉(中力粉)	6
	サラダ油	4
	カレー粉	1
	サラダ油	2
	(レト)がらスープ	4
	赤ぶどう酒	2
	トマトケチャップ 1kg	2
ウスターソース	1.3	
とんかつソース	1	
しょうゆ	1	
チャツネ	1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
食塩	0.8	
こしょう	0.04	
湯	90	
牛乳	○ 206	
(乾)海藻ミックス	1	
キャベツ	30	
(冷)ブロッコリー	10	
(缶)ホールコーン	7	
炒り白ごま	1	
食酢	3	
しょうゆ	3	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	0.5	
サラダ油	0.5	
小煮干し	4	

26日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜ちりめんご はん(麦入り) 牛乳 がんとどきと ひじきのうま煮 おひたし ヨーグルト(小中のみ)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	菜めしちりめん	4.2
	牛乳	○ 206
	牛肉 スライス	20
	(冷)ひろうす ミニ	20
	つきこんにゃく	25
	洗いごぼう	15
	人参	10
	サラダ油	8
	(乾)ひじき	3.5
	サラダ油	1
	砂糖(三温糖)	3
	しょうゆ	4
	本みりん	0.5
	清酒	1
	湯	20
小松菜	20	
もやし	30	
人参	5	
しょうゆ	2.5	
ボン酢	1.2	
(個)ヨーグルト	70	