

1日(月)		
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
	(冷)さばの生姜煮	幼・小 50
	(冷)さばの生姜煮	中 70
	小松菜	30
	きゅうり	25
	キャベツ	10
	(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10
	鶏肉カット 胸 皮なし	6
鶏肉カット もも 皮なし	4	
清酒	1	
さつまいもカット 角切り	40	
もやし	7	
洗いごぼう	7	
つきこんにやく	7	
人参	5	
中ねぎ	5	
麦みそ	10	
だし煮干し	4	
湯	110	

2日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
食パン(袋入り)	(袋)冷凍食パン(6枚切り1枚)	57
	牛乳	○ 206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.5
	(冷)紫いか 短冊	15
	清酒	1.5
	豚赤肉 スライス	15
	キャベツ	30
	玉ねぎ	20
	人参	10
ソー ス	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	9
	ウスターソース	2.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.05
	粉かつお	0.5
ひじきと野菜のサラダ	青のり粉	0.2
	(乾)ひじき	1.5
	キャベツ	20
	きゅうり	15
	人参	7
	(缶)ホールコーン	5
	(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10
	(個)冷凍みかん	80

3日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
わかめごはん(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	炊き込みわかめ	2
	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
	サラダ油	1
豚肉とごぼうの煮物	しょうゆ	4
	本みりん	2
	砂糖(中双糖)	1.8
	清酒	1.5
	でん粉	0.5
	湯	8
	きゅうり	30
	もやし	20
	人参	10
	アーモンド 刻み	3.5
アーモンドあえ	(袋)糖煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10
	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70

4日(木)		
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
	豚赤肉 ミンチ	20
	(冷)大豆水煮	20
	(冷)金時豆	15
	じゃがいも	55
	玉ねぎ	40
	(レト)トマト水煮	8
	にんにく	1
	パセリ	0.8
いちごジャム(小のみ)	サラダ油	1
	トマトケチャップ 1kg	6
	砂糖(中双糖)	1.5
	ウスターソース	1
	赤ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
	チリパウダー	0.05
	湯	30
	(レト)まぐろ油漬	15
チリコンカン	キャベツ	25
	小松菜	15
	人参	10
	エリンギ カット	10
	(缶)ホールコーン	8
	サラダ油	1
	清酒	1
	食塩	0.3
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2
野菜とまぐろのソテー	(個)型抜きチーズ	15
	(袋)いちごジャム	15

5日(金)		
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
	(冷)豆あじ でん粉つき	35
	なたね油	4
	細ねぎ	2
	食酢	3
	しょうゆ	2.2
	砂糖(上白糖)	2.2
	本みりん	0.8
豆あじの南蛮漬け	一味とうがらし	0.02
	水	1.1
	アスパラガス	20
	きゅうり	20
	(缶)ホールコーン	8
	ゆで塩	0.5
	(レト)うずら卵	20
	型抜きかまぼこ(星)	6
	玉ねぎ	20
	人参	5
そうめん汁	オクラ	5
	そうめん	4
	しょうゆ	0.5
	食塩	0.3
	だし削り節 鯖抜き	4
	湯	130
	(個)七タゼリー	50

8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(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	焼き豚 角切り	20
	(レト)たけのこ水煮 ホール	10
	人参	10
	エリンギ カット	5
	(冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	ごま油	1
	清酒	4
	しょうゆ	4
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.6
	牛乳	○ 206
	(乾)ひじき	1.5
	(冷)ブロッコリー	25
	きゅうり	10
人参	7	
(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10	
ボンレスハム 短冊 卵抜き	7	
玉ねぎ	20	
チンゲンサイ	10	
えのきたけ	5	
(乾)はるさめ	5	
(レト)がらスープ	3	
食塩	0.6	
しょうゆ	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
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	
(袋)パイ	小 40	
(袋)パイ	中 50	

9日(火)		
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
	豚赤肉 角切り	30
	豚肉 角切り	20
	サラダ油	1
	(乾)早煮昆布	0.8
	生姜	0.8
	にんにく	0.3
	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	7	
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	
(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	小 40	
(袋)パイ	中 50	

10日(水)		
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
	ミニ冬瓜	20
	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	

11日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	コッペパン(丸型)	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
	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	
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	

12日(金)		
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 さきがき(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
	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	
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	
水	130	
(袋)ココアワッフル	28	

16日(火)

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
	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	
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	
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	

17日(水)

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	○ 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	
(冷)豆腐 カット	25	
じゃがいも	20	
玉ねぎ	20	
油揚げ	7	
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	

18日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフハンバーガー 牛乳	コッペパン(丸型)	60
	牛乳	○ 206
	(冷)おからハンバーグ ボイル用	幼・小 50
	(冷)おからハンバーグ ボイル用	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
	人參	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	

19日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳	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
	なす	5
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	