

8日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
金時人参のピラフ (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
	金時人参	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
ツナサラダ コーンスープ チーズ(中のみ)	牛乳	206
	(レト)まぐろ油漬	15
	キャベツ	30
	きゅうり	20
	人参	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
麦ごはん 牛乳 魚のごま揚げ 野菜のボン酢 豚汁	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)メルルーサ カット(2cm)	50
	清酒	2
	生姜	1
	濃口醤油	1
	食塩	0.3
	でんぷん	6
	米粉	4
	炒り白ごま	3
	なたね油	5
	もやし	25
キャベツ	20	
小松菜	15	
濃口醤油	2.5	
ボン酢	1.5	
豚赤肉 スライス	10	
さつまいも 角切り	40	
大根	10	
洗いごぼう	7	
つきごんにやく	7	
人参	5	
中ねぎ	5	
麦みそ	9	
だし煮干し	4	
水	110	

621g

10日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
豚キムチ丼(麦ごはん) 牛乳 春雨サラダ 小魚入りアーモンド(小中のみ)	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
	人参	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
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	7
	もやし	25
	きゅうり	15
	人参	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

14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	
いわしの 生姜煮	(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	
	人参	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	
切干大根の ごま酢 あえ	食塩	0.1	
	炒り白ごま	1	
	鶏卵	20	
	大根	15	
	小かぶ	10	
	人参	7	
	小松菜	3	
	水菜	3	
	みつば	3	
	中ねぎ	3	
七草汁	濃口醤油	1	
	食塩	0.6	
	でんぷん	0.5	
	だし削り節 鱈抜き	4	
	だし昆布	1	
	水	130	

568g

15日(水)

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			
	牛乳	206	
かんも どきと ひじき の うま 煮	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	
うち こみ 汁	砂糖(三温糖)	3	
	みりん	0.5	
	だし汁	20	
	油揚げ	5	
	半生うどん(さめきの夢)	15	
	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	
あさ りの 佃煮 (小 中の み)	甘みそ	5	
	だし煮干し	4	
	水	150	
	(レト)あさり佃煮	10	

640g

16日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ バ ン	コッペパン	50
	コッペパン	60
牛乳		
	牛乳	206
か ぶ の ク リ ー ム シ ン チ ュー	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
野 菜 ソ テー	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
	調理用牛乳	30
	湯	50
	ベーコン スライス	7
	キャベツ	35
キ ウ イ フ ル ー ツ (香 緑) (小 中 の み)	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)1/2カット	50

607g

17日(金)

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)	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	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 いちょう切り	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	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
ひ じ き と チ ー ズ の サ ラ ダ	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
	湯	80
	牛乳	206
	(レト)まぐる油漬	10
	キャベツ	25
	きゅうり	10
小 煮 干 し (小 中 の み)	人参	5
	ダイスチーズ	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

20日(月)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
黒豆ごはん	精白米(自校)	63	
	精白米(自校)	70	
	もち米	9	
	もち米	10	
	炒り黒豆	9	
	清酒	2	
	食塩	0.8	
	牛乳	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		
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		
(個)ヨーグルト 鉄分強化	70		

595g

21日(火)		
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)	50
	コッペパン(丸型)	60
	牛乳	206
	鶏肉カット(むね皮なし)	18
	鶏肉カット(もも皮なし)	12
	清酒	1
	でんぷん	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	
ごしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
湯	120	

612g

22日(水)		
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	206
	鶏肉カット(むね皮なし)	18
	鶏肉カット(もも皮なし)	12
	清酒	1
	(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	
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	

557g

23日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
しつぽくうどん	(袋)ゆでうどん(さめぎの夢)	幼-小3 200
	(袋)ゆでうどん(さめぎの夢)	小4-6 280
	(袋)ゆでうどん(さめぎの夢)	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	
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	
でんぷん	3	
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	
食酢	1.5	
砂糖(上白糖)	1	

586g

24日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
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
	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	
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	
でんぷん	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	
ピーマン	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	
ごしょう	0.03	
湯	130	

642g

27日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 72 牛乳 <sup>206</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
ゲタのレモンソー 60 かけ いそかあえ 68 ふしめん汁 しょうゆ豆 <sup>10</sup> (小中のみ)	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
	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	
だし煮干し	4	
水	130	
しょうゆ豆	10	

28日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフサンド <sup>55</sup> (スラッ ピー ジョー) 牛乳 <sup>82</sup> コー ルス ロー サ ラ ダ ク ラ ム チ ャ ウ ダ ー <sup>188</sup>	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	

29日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
いりこめし <sup>107</sup> (麦入 り) 牛乳 <sup>206</sup> まんば <sup>206</sup> のけん ちゃん あんも ち雑 煮 <sup>94</sup> みかん タル ト <sup>200</sup> (小中 のみ) <sup>35</sup>	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	かえり	3
	油揚げ	5
	つきこんにゃく	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	

30日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペ パ ン <sup>55</sup> 牛 乳 <sup>206</sup> 鶏 肉 の フ リ カ ッ セ コ ン ソ メ ス ト ー ブ <sup>131</sup> りんご (小中 のみ) <sup>50</sup>	コッペパン	50
	コッペパン	60
	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	1
	ぶどう酒 白	4
	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	

31日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
他 人 ど ん ぶ り (麦 ご は ん) 牛 乳 <sup>273</sup> 小 え び の か ら 揚 げ <sup>206</sup> 食 べ て 菜 と た く あ ん の ご ま あ え <sup>36</sup> 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
	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

641g

578g