

10日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
キムチごはん(麦入り)	精白米(自校)	59	
	米粒麦 自校	6	
	豚赤肉 スライス	20	
	清酒	2	
	生姜	0.8	
	(レト)白菜キムチ(ご飯用)	18	
	人参	7	
	(冷)むぎ枝豆	5	
	炒り白ごま	2	
	ごま油	2	
	砂糖(上白糖)	1.2	
	濃口醤油	1.2	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	食塩	0.1	
	牛乳ナムル	牛乳	206
		もやし	40
		ほうれん草	13
		人参	8
		炒り白ごま	3
		にんにく	0.1
食酢		2	
濃口醤油		2	
砂糖(上白糖)		1.3	
ごま油		1	
一味とうがらし		0.01	
ボンレスハム(短冊)卵抜き		8	
トック 国産米使用		22	
玉葱		20	
中ねぎ		3	
(乾)干しわかめ カット		0.8	
なたね油		0.6	
(レト)がらスープ(1kg・3kg)		3	
濃口醤油		0.8	
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5	
食塩	0.35		
こしょう	0.03		
ごま油	0.2		
湯	140		
20	(袋)ミックスナッツ	20	

620g

12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	牛乳	206
		(冷)さばのホイル焼き	幼-小 50
		(冷)さばのホイル焼き	中 60
		もやし	30
		食べて菜	20
		金時人参	5
		炒り白ごま	2
		濃口醤油	2
		食酢	2
		砂糖(上白糖)	1.5
		ごま油	1
		豆腐	25
		大根	15
		里いも カット	13
		ごぼう ささがき	10
		金時人参	5
しいたけ スライス		4	
中ねぎ		5	
中みそ		6	
甘みそ		6	
だし煮干し	4		
水	110		

594g

13日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型コッペパン	コッペパン	30
	コッペパン	40
	牛乳	206
	(冷)鶏ささみコンフレークフライ	幼-小3 40
	(冷)鶏ささみコンフレークフライ	小4-6 50
	(冷)鶏ささみコンフレークフライ	中 60
	なたね油	5
	(袋)濃厚ソース	10
	(乾)海藻ミックス	1.2
	キャベツ	30
	レタス	15
	小松菜	10
	食酢	2.8
	濃口醤油	2.8
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	0.8
	米粒麦 自校	20
	ベーコン スライス	8
	玉葱	25
	セロリ	5
人参	15	
エリンギ	7	
なたね油	1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
みぶどう酒	0.8	
湯	130	
(冷)チョコクレープ	30	

608g

14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
	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	9
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	6
	(冷)大豆水煮	20
	油揚げ	7
	人参	10
	(乾)ひじき	0.8
	なたね油	1
	清酒	2
	濃口醤油	2.5
	砂糖(上白糖)	1.2
	食塩	0.4
	牛乳	206
	てんぷら	8
	(乾)早煮昆布	2.5
	れんこん いちよう切り	20
	人参	10
	つきこんにゃく	15
	ごま油	1
砂糖(中双糖)	2	
みりん	0.5	
濃口醤油	2.5	
一味とうがらし	0.01	
だし汁	10	
(冷)鮭 カット(2cm)	18	
清酒	1	
白菜	30	
じゃがいも	25	
太ねぎ	6	
中みそ	6.5	
甘みそ	5	
だし昆布	1	
だし削り節 鯖抜き	4	
水	100	
(個)牛乳プリン	40	

639g

17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)	60	
	精白米(委託)	70	
72 米粒麦 委託	米粒麦 委託	6	
	米粒麦 委託	7	
牛乳	牛乳	206	
	牛乳	206	
わかさぎの南蛮漬け	(冷)わかさぎでん粉付	35	
	なたね油	4	
	細ねぎ	2	
	食酢	4	
	砂糖(上白糖)	2.8	
	濃口醤油	2.8	
	みりん	1	
	一味とうがらし	0.01	
	湯	1.5	
	もやし	25	
小松菜のごまあえ	人参	7	
	小松菜	25	
	濃口醤油	2.2	
	ボン酢	0.8	
	砂糖(上白糖)	0.7	
	炒り白ごま	2.5	
	豆腐	30	
	油揚げ	5	
	玉葱	20	
	しめじ	5	
63 豆腐のみそ汁	(乾)干しわかめ カット	0.5	
	中ねぎ	5	
	中みそ	6.5	
	甘みそ	5.5	
	だし煮干し	4	
	水	115	
	(レト)あさり佃煮	10	

600g

18日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
35 小型コッペパン	コッペパン	30	
	コッペパン	40	
206 牛乳	牛乳	206	
	牛乳	206	
牛乳	(乾)ペンネ	25	
	ベーコン スライス	5	
	(冷)あさりむき身	10	
	(冷)むきえび	7	
	(冷)紫いか 短冊	8	
	白ぶどう酒	2	
	玉葱	45	
	人参	15	
	エリンギ カット	8	
	なたね油	1	
206 シーフードクリームペンネ	小麦粉(中力粉)	3	
	バター	1	
	なたね油	2	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.8	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.03	
	ピザ用チーズ	3	
	調理用牛乳	25	
	湯	105	
	(レト)まぐろ油漬	8	
りんご(小中のみ)	もやし	25	
	レタス	25	
	きゅうり	10	
	食酢	2.5	
	砂糖(上白糖)	1.5	
	ボン酢	0.3	
	なたね油	0.8	
	食塩	0.13	
	りんご	50	
50			

631g

19日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華どんぶり(麦ごはん)	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
72 米粒麦 委託	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳	豚赤肉スライス	20
	生姜	2
春雨サラダ	清酒	2
	(冷)紫いか 短冊	7
	清酒	10
	(レト)うずら卵	25
	白菜	35
	玉葱	30
	(レト)たけのこ水煮(短冊)	12
	人参	10
	中ねぎ	5
	ごま油	1
かえりアーモンド	(レト)がらスープ(1kg・3kg)	3
	濃口醤油	2.2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	でんぷん	1
	湯	50
	牛乳	206
	ロースハム(短冊)卵抜き	7
	(乾)はるさめ カット	5
もやし	25	
279 小松菜	小松菜	10
	人参	5
	濃口醤油	2.5
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1.6
	ごま油	1
	からし粉	0.06
	かえり	6
	アーモンド(四つ割)	5
	砂糖(上白糖)	1.7
濃口醤油	0.6	
17 みりん	みりん	1.2
	水	2

560g

20日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
みそラーメン	(袋)中華そば	幼-小3 150	
	(袋)中華そば	小4-6 200	
牛乳	(袋)中華そば	中 250	
	豚赤肉スライス	20	
いかのフリッター	清酒	1	
	濃口醤油	0.8	
	白菜	30	
	もやし	15	
	人参	10	
	玉葱	20	
	中ねぎ	5	
	にんにく	0.7	
	ごま油	1	
	赤みそ	6.5	
ブロッコリーのドレッシング	(レト)がらスープ(1kg・3kg)	3	
	清酒	1.5	
	砂糖(上白糖)	1.3	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.8	
	食塩	0.3	
	こしょう	0.06	
	豆板醤	0.1	
	でんぷん	1	
	湯	125	
	牛乳	206	
39 なたね油	(レト)がらスープ(1kg・3kg)	3	
	(冷)いかのフリッター	35	
	なたね油	4	
	ブロッコリー カット	30	
	鶏々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	3	

696g

21日(金)

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)	59	
	米粒麦 自校	6	
牛乳	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12	
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8	
グリーンサラダ	白ぶどう酒	1	
	玉葱	15	
	人参	8	
	エリンギ カット	5	
	(冷)むき枝豆	5	
	バター	1	
	なたね油	0.5	
	トマトケチャップ(1kg・3kg)	13	
	ウスターソース	0.6	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
206 コーンスープ	食塩	0.3	
	こしょう	0.04	
	牛乳	206	
	(レト)まぐろ油漬	7	
	キャベツ	35	
	ロメインレタス	15	
	小松菜	5	
	食酢	3.4	
	砂糖(上白糖)	1.5	
	なたね油	1	
68 ヨーグルト(小中のみ)	食塩	0.3	
	こしょう	0.03	
	ベーコン スライス	7	
	(缶)クリームコーン	35	
	玉葱	30	
	(冷)白たまご白いんげん豆ペースト	6	
	パセリ	0.5	
	なたね油	0.5	
	(レト)がらスープ(1kg・3kg)	3	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
185 生クリーム	食塩	0.3	
	こしょう	0.03	
	生クリーム	2	
	調理用牛乳	30	
	湯	70	
	70 (個)ヨーグルト		
			70

664g

