

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	牛乳	206
		(レト)まぐろ油漬	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
コッペパン	コッペパン	50
	コッペパン	60
牛乳	牛乳	206
	鶏肉カット(むね皮なし)	9
牛乳	鶏肉カット(もも皮なし)	6
	ベーコン スライス	7
かぶのポトフ	(冷)白いんげん豆	10
	玉葱	40
	大かぶ	40
	キャベツ	25
	人參	15
	パセリ	0.7
	なたね油	0.5
	(レト)がらスープ(1kg・3kg)	3
	ぶどう酒 白	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
ローリエ	0.1	
湯	80	
いちごジャム	ブロccoliリー カット	30
	カリフラワー カット	15
	(缶)ホールコーン	5
	赤パブリカ	5
	食酢	3.5
	なたね油	1.5
	砂糖(上白糖)	1.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.02
	(袋)いちごジャム	15
(袋)ミックスナッツ	15	

591g

10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)	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)メルルーサ カット(2cm)	50	
魚のごま揚げ	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	
野菜のポン酢あえ	小松菜	15	
	濃口醤油	2.5	
	ポン酢	1.5	
	豚汁	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
		つきこんにゃく	7
		人參	5
		中ねぎ	5
麦みそ		9	
だし煮干し		4	
水		110	

621g

14日(火)

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

15日(水)

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 切干大根のごま酢あえ 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
	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	
濃口醤油	1	
食塩	0.6	
でんぶん	0.5	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
水	130	

568g

16日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 がんとどぎとひじきのうま煮 うちこみ汁 あさりの佃煮 (小中のみ)	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	牛乳	206
	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
	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

17日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン コッペパン コッペパン コッペパン コッペパン 牛乳 豚肉 スライス ぶどう酒 白 玉葱 大かぶ じゃがいも 人参 パセリ なたね油 小麦粉(中力粉) バター有塩 なたね油 (レト)がらスープ(1kg・3kg) 食塩 こしょう チキンコンソメ 乳・卵抜き ローリエ 調理用牛乳 湯 ベーコン スライス キャベツ 人参 しめじ (缶)ホールコーン なたね油 濃口醤油 チキンコンソメ 乳・卵抜き 食塩 こしょう キウイフルーツ(香緑)	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
	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	
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

20日(月)			21日(火)			22日(水)			23日(木)			24日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	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) 牛乳 ひじきとチーズのサラダ 小煮干し(小中のみ)	精白米(委託)	60	黒豆ごはん 牛乳 大根と厚揚げのそぼろ煮 まんばのごまドレッシングあえ ヨーグルト (小中のみ)	精白米(自校)	63	コッペパン 牛乳 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	コッペパン(丸型)	50	麦ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 ゆかりあえ 切り干し大根の含め煮 ぼんかん(小中のみ)	精白米(委託)	60	しっぽくうどん 牛乳 大豆と小煮干しの揚げ煮 ブロッコリーのあえもの	(袋)ゆでうどん(さめきの夢)	幼-小3 200
	精白米(委託)	70		精白米(自校)	70		コッペパン(丸型)	60		精白米(委託)	70		(袋)ゆでうどん(さめきの夢)	小4-6 280
	米粒麦 委託	6		もち米	9					米粒麦 委託	6		(袋)ゆでうどん(さめきの夢)	中 300
	米粒麦 委託	7		もち米	10		牛乳	206		牛乳	7		鶏肉カット(もも皮なし)	8
	鶏肉カット(むね皮なし)	15		炒り黒豆	9								鶏肉カット(むね皮なし)	12
	鶏肉カット(もも皮なし)	10		清酒	2		鶏肉カット(むね皮なし)	18		牛乳	206		清酒	1
	玉葱	40		食塩	0.8		鶏肉カット(もも皮なし)	12					てんぷら	10
	じゃがいも	30		牛乳	206		清酒	1		さばのゆずみそ煮	幼-小 50		油揚げ	5
	人参	15					でんぶん	5		(冷)さばのゆずみそ煮	中 70		大根	30
	れんこん いちょう切り	15					(冷)豚レバー でん粉付き	15					里いも カット	20
	洗いごぼう	10					さつまいも 角切り	20		小松菜	25		人参	10
	セロリ	5					なたね油	5		もやし	20		中ねぎ	5
	(乾)レンズ豆	4					細ねぎ	1		キャベツ	15		濃口醤油	5
	にんにく	0.5					生姜	0.8		人参	5		みりん	1
	生姜	0.5					(冷)さやいんげん	7		赤じそ粉	0.5		清酒	1
	なたね油	1					生姜	0.3		濃口醤油	1		食塩	0.4
	小麦粉(中力粉)	6					なたね油	1		濃口醤油	2.5		だし煮干し	5
	カレー粉	1					濃口醤油	5		清酒	1.4		水	150
	なたね油	4					砂糖(三温糖)	3		豆板醤	0.04			
	(レト)がらスープ(1kg・3kg)	4					みりん	1		湯	4		牛乳	206
	トマトケチャップ(1kg・3kg)	2					清酒	1						
	ウスターソース	1.3					でんぶん	0.9		ほうれん草	20		小煮干し	4
	とんかつソース	1					湯	10		もやし	20		(冷)大豆水煮	25
	濃口醤油	1								キャベツ	15		でんぶん	3
	チャツネ	1								濃口醤油	2.7		なたね油	5
	ぶどう酒 赤	1								食酢	2.2		砂糖(上白糖)	2.5
食塩	0.8					砂糖(上白糖)	1	砂糖(上白糖)	5					
こしょう	0.04					なたね油	1	砂糖(上白糖)	2.5					
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4					アーモンド(粉)	1	濃口醤油	0.7					
湯	80							湯	1.5					
								炒り白ごま	1					
牛乳	206													
(レト)まぐろ油漬	10					(レト)うずら卵	25	ボンレスハム 短冊 卵抜き	5					
キャベツ	25					玉葱	20	キャベツ	30					
きゅうり	10					レタス	15	ブロッコリー カット	20					
人参	5					人参	7	人参	5					
ダイスチーズ	5					えのきたけ	7	濃口醤油	2					
(乾)ひじき	1.2					(レト)がらスープ(1kg・3kg)	4	食酢	1.5					
食酢	3					濃口醤油	0.5	砂糖(上白糖)	1					
なたね油	1					食塩	0.4							
濃口醤油	2					こしょう	0.03							
砂糖(上白糖)	0.5					チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3							
こしょう	0.02					湯	120							
小煮干し	4													

594g

595g

612g

586g

27日(月)

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		
	牛乳	206
ホイコーロー		
	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	

28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
ゲタのレモンソースかけ		
	(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	

29日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフサンド	コッペパン	50
	コッペパン	60
スラッピースョー	牛乳	206
	豚肉ミンチ	20
	牛肉ミンチ	10
	玉葱	20
	人参	4
	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	

30日(木)

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	

31日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	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	

642g

641g