

7日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託・白)	80
	牛乳	○ 206
	豚肉 スライス	20
	清酒	1
	(乾)高野豆腐 サイコロ	12
	玉ねぎ 皮むき	30
	人参	10
	(冷)むき枝豆	5
	(乾)干しいたけ スライス	1
	しょうゆ	3.2
	砂糖(三温糖)	2.4
牛乳	食塩	0.36
	サラダ油	1
	湯	70
	きゅうり	15
	(乾)切干し大根	4.5
	人参	5
	(乾)刻み昆布	0.5
	(レト)ホールコーン	5
	しょうゆ	2.5
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1
高野豆腐の煮物	ごま油	0.5
	サラダ油	0.5
	(袋)あさり佃煮	8
切りぼし大根のあえもの		
	あさりの佃煮	

8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	精白米(自校)	80
	焼き豚 角切り	18
	(乾)干しいたけ スライス	0.8
	たけのこポイル カット(ご飯用)	5
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	ごま油	1
	うすくちしょうゆ	4
	清酒	4
牛乳	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.6
	牛乳	○ 206
	太もやし	25
	きゅうり	20
	人参	5
	しょうゆ	2
	食酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
もやしのごまドレッシングあえ	炒り白ごま 500g	1
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	7
	(レト)うずら卵	20
	(乾)はるさめ 太め	5
	玉ねぎ 皮むき	20
	チンゲンサイ	10
	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	しょうゆ	0.5
	中華スープ ねり状	0.3
	でん粉	0.2
ごま油	0.1	
はるさめスープ	湯	110
	(袋)レモンマフィン	25
	レモンマフィン	

9日(木)

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
	牛肉 スライス	20
	玉ねぎ 皮むき	40
	じゃがいもカット 皮むき 角切り	30
	(レト)トマト水煮	15
	人参	12
	エリンギ カット	7
	(冷)むき枝豆	5
	(冷)おろしにんにく	0.3
牛乳	小麦粉(中力粉)	5
	有塩バター	3
	サラダ油	2
	サラダ油	2
	(レト)がらスープ 3kg	3
	赤ぶどう酒	2
	ウスターソース	2
	食塩	1.3
	こしょう	0.07
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	砂糖(上白糖)	0.5
ハヤシライス	からし粉	0.15
	ピザ用チーズ	2
	ローリエ	0.1
	湯	80
	キャベツ	20
	きゅうり	15
	(レト)夏みかん	15
	サラダ油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食酢	0.7
	食塩	0.3
夏みかんサラダ	こしょう	0.02
	(袋)小魚入りアーモンド	8
	小魚アーモンド	

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)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	○ 206
	(冷)紫いか 短冊	45
	おろし生姜	1
	しょうゆ	1.5
	清酒	1.2
	砂糖(上白糖)	0.9
	カレー粉	0.5
	でん粉	8
	米粉	3
牛乳	なたね油 ローリー	7
	太もやし	25
	キャベツ	20
	人参	5
	たくあん 刻み	5
	しょうゆ	1.5
	炒り白ごま 500g	1.2
	(冷)豆腐 カット	25
	油揚げ	5
	玉ねぎ 皮むき	20
	人参	7
いかのさらさ揚げ	中ねぎ	3
	(乾)干しわかめ カット	0.3
	中みそ	6
	甘みそ	3
	だし煮干し	3
	水	105
	野菜のたくあんあえ	
わかめのみそ汁		

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	
麦ごはん 牛乳 鮭の甘酢あんかけ ひじきと厚揚げの含め煮 小夏みかん	精白米(委託)	70	米粉パン 牛乳 (レト)あさりむき身 白ぶどう酒 (冷)ベーコン スライス じゃがいもカット 皮むき 角切り 玉ねぎ 皮むき 人参 しめじ サラダ油 サラダ油 有塩バター 小麦粉(中力粉) 牛乳(調理用) 生クリーム チキンコンソメ 乳・卵抜き 食塩 こしょう ローリエ パセリ 湯 さきいか 太もやし きゅうり 人参 (レト)ホールコーン 砂糖(上白糖) しょうゆ 食酢 ごま油 炒り白ごま 500g (袋)プルーン	米粉パン	60	ごはん 牛乳 筑前煮 アーモンド和え ミックスナッツ(中のみ) あさりのつくだ煮(中のみ)	精白米(自枝)	80	コッペパン 牛乳 鶏肉のはちみつレモンソースかけ ミニトマト 野菜スープ	コッペパン	60	みそラーメン 牛乳 春巻き ヨーグルト(中のみ)	(袋)中華そば	小1~3 150	
	米粒麦 委託	10		牛乳	○		206	牛乳		○	206		(袋)中華そば	小4~6 200	
	牛乳	○		206									(袋)中華そば	中 250	
	(冷)鮭切身 でん粉つき	小 40		牛乳			10	鶏肉カット 胸 皮なし		15	鶏肉 胸 皮なし 唐揚げ用		30	豚赤肉 スライス	15
	(冷)鮭切身 でん粉つき	中 50		クラム			1	鶏肉カット もも 皮なし		10	鶏肉 もも 皮なし 唐揚げ用		20	清酒	1
	なたね油 ローリー	6		ラム			15	清酒		1	清酒		1	しょうゆ	1
	玉ねぎ 皮むき	10		チャウダー			30	こんにくやく 波型		15	食塩		0.15	(レト)うずら卵	25
	人参	3		ウダー			40	ごぼう カット		25	こしょう		0.06	太もやし	25
	ピーマン	1		かみかみ			10	れんこん水煮 いちよう切り		15	でん粉		4	キャベツ	20
	食酢	4		みみ			8	たけのこポイル 乱切り		20	米粉		1	人参	10
	しょうゆ	3		サラダ			0.3	人参		12	なたね油 ローリー		7	中ねぎ	3
	砂糖(上白糖)	3		プルーン			0.02	(冷)さやいんげん		5	(レト)レモン果汁		3.5	(レト)ホールコーン	5
	本みりん	1		(中のみ)			0.1	ごま油		1.5	はちみつ百花		1.5	(乾)きくらげ せん切り	0.7
	湯	1.5					0.5	しょうゆ		4.5	しょうゆ		2.8	(冷)おろしにんにく	0.7
	(冷)厚揚げ カット	15					湯	20		砂糖(中双糖)	2.7		しょうゆ	1	
	つきこんにやく(ハーフ)	18					でん粉	0.7		でん粉	0.7		本みりん	0.7	
	てんぷら	10					湯	20		湯	5		でん粉	0.2	
ごぼう ささがき	20			太もやし	30	湯	5	湯	5						
人参	5			小松菜	15	太もやし	30	湯	5						
(冷)むき枝豆	5			人参	5	パセリ	5	湯	5						
(乾)ひじき	1.8			しょうゆ	2	湯	40	湯	125						
サラダ油	1			食酢	1.5	湯	40	湯	125						
しょうゆ	2.6			砂糖(上白糖)	1	湯	40	湯	125						
砂糖(三温糖)	1.4			アーモンド 刻み	1.2	湯	40	湯	125						
本みりん	0.5			アーモンド 粉	1.2	湯	40	湯	125						
湯	10			(袋)ミックスナッツ	15	湯	40	湯	125						
(袋)小夏みかん カット(1/4)	35			(袋)あさり佃煮	8	湯	40	湯	125						

