

1日(月)			2日(火)			3日(水)			4日(木)			5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
たこめし 牛乳 荳わかめのきんぴら 打ちこみ汁	精白米(自校)	80	麦ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 おかかあえ あさりの佃煮	精白米(委託)	70	枝豆ごはん 牛乳 豆あじの南蛮漬け ふしめん汁 七夕ゼリー	精白米(自校)	80	小型コッペパン 牛乳 スパゲティ スイートソース ツナサラダ	コッペパン	30、40	カレーピラフ 牛乳 ジャーマンポテト ズッキーニのコンソメスープ ココアワッフル(中のみ)	精白米(自校)	80
	(冷)たこ カット	15		米粒麦 委託	10		(冷)むき枝豆	12		牛乳	○ 206		鶏肉カット 胸 皮なし	9
	おろし生姜	0.1					清酒	1.5					鶏肉カット もも 皮なし	6
	油揚げ	5		牛乳	○ 206		食塩	0.8					玉ねぎ 皮むき	10
	洗いごぼう	10					だし昆布	0.5					人参	10
	人参	7		豚肉 スライス	25								(レト)マッシュルーム	5
	(冷)むき枝豆	5		清酒	1		(冷)豆あじ でん粉つき	35					(冷)むき枝豆	5
	うすくちしょうゆ	2.4		(乾)高野豆腐 サイコロ	15		なたね油 ローリー	7					(冷)おろしにんにく	0.2
	清酒	2.4		玉ねぎ 皮むき	40		玉ねぎ 皮むき	15					有塩バター	0.26
	砂糖(上白糖)	0.26		人参	10		人参	3					食塩	0.9
	食塩	0.7		(冷)さやいんげん	10		食酢	4					こしょう	0.03
	だし昆布	0.5		(乾)干しいたけ スライス	1		しょうゆ	3					カレー粉	0.6
				サラダ油	1		しょうゆ	3					チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	牛乳	○ 206		しょうゆ	3		砂糖(上白糖)	3					白ぶどう酒	2.2
				砂糖(三温糖)	2.4		本みりん	1					ウスターソース	1
	てんぷら	12		食塩	0.3								牛乳	○ 206
	ごぼう ささがき	25		湯	60		玉ねぎ 皮むき	25						
	人参	10					えのきだけ カット	7					じゃがいもカット 皮むき 角切り	50
	(乾)荳わかめ カット	2		太もやし	25		(乾)ふしめん	7					ゆで塩	0.5
	炒り白ごま	1		小松菜	20		人参	5					玉ねぎ 皮むき	15
	ごま油	0.7		人参	5		中ねぎ	3					(冷)ベーコン スライス	5
	しょうゆ	3		しょうゆ	1		しょうゆ	0.5					サラダ油	0.2
	砂糖(中双糖)	1.3		花かつお 碎片	1		食塩	0.5					食塩	0.3
	本みりん	0.5		(袋)あさり佃煮	8		だし削り節 鯖抜き	5					こしょう	0.02
	だし汁	10					だし昆布	1					チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.1
							湯	115					パセリ	0.5
	(冷)うどん	20												
油揚げ	7			(個)七夕ゼリー	50			(冷)ベーコン スライス	8					
しめじ	10							玉ねぎ 皮むき	20					
中ねぎ	3							ズッキーニ	20					
しょうゆ	1							人参	10					
食塩	0.5							しめじ	10					
本みりん	0.3							サラダ油	1					
だし削り節 鯖抜き	3							食塩	0.3					
だし昆布	1							こしょう	0.03					
水	120							チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5					
								しょうゆ	1					
								ローリエ	0.1					
								湯	110					
								(袋)ココアワッフル	28					

8日(月)			9日(火)			10日(水)			11日(木)			12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 豚しゃぶ風 海藻サラダ かぼちゃのみそ汁 みかんジュース	精白米(委託)	70	麦ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢あんかけ もやしのごまドレッシング あえ	精白米(委託)	70	コッペパン 牛乳 豚肉 ミンチ (冷)金時豆 じゃがいもカット 皮むき 角切り 玉ねぎ 皮むき パセリ (レト)トマト水煮 (冷)おろしにんにく サラダ油 トマトケチャップ 1kg 砂糖(中双糖) ウスターソース チキンコンソメ 乳・卵抜き 食塩 チリパウダー 湯 アスパラガス きゅうり (レト)まぐろ油漬 (レト)ホールコーン ごま油 (冷)レモン果汁 しょうゆ 砂糖(上白糖) (袋)小魚入りアーモンド	60	黒糖パン 牛乳 いかのさらさら揚げ ミニトマト ゴーヤチャンプルー	黒糖パン	60	梅ちりめんごぼろ煮 かみかみサラダ 冷凍みかん	精白米(自校)	80	
	米粒麦 委託	10		米粒麦 委託	10		コッペパン			粉黒糖(パン用)		9	梅ちりめん	3
	牛乳	○ 206		牛乳	○ 206		牛乳		○ 206	牛乳		○ 206	牛乳	○ 206
	豚肉 スライス	50		鶏肉カット 胸 皮なし 唐揚げ用	24		豚肉 ミンチ		20	(冷)紫いか 短冊		45	豚肉 ミンチ	20
	清酒	1		鶏肉カット もも 皮なし 唐揚げ用	16		(冷)金時豆		30	おろし生姜		0.5	清酒	1
	キャベツ	25		清酒	1		じゃがいもカット 皮むき 角切り		50	しょうゆ		1.5	じゃがいもカット 皮むき 角切り	70
	きゅうり	15		清酒	1		玉ねぎ 皮むき		55	しょうゆ		1.5	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	5		でん粉	3		パセリ		0.5	清酒		1.2	つきこんにやく(ハーフ)	20
	(乾)海藻ミックス	0.5		米粉	2		(レト)トマト水煮		10	砂糖(上白糖)		0.9	人参	15
	(レト)ホールコーン	7		なたね油 ローリー	7		(冷)おろしにんにく		1	カレー粉		0.5	(冷)むき枝豆	5
	(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10		なす	20		サラダ油		0.5	でん粉		8	サラダ油	1
	かぼちゃ カット	25		サラダ油	2		トマトケチャップ 1kg		6.5	米粉		3	しょうゆ	3
えのきだけ カット	10	玉ねぎ 皮むき	40	砂糖(中双糖)	1.5	なたね油 ローリー	7	砂糖(中双糖)	2.3					
玉ねぎ 皮むき	15	たけのこポイル 乱切り	15	ウスターソース	1.2	ミニトマト	30	清酒	1					
油揚げ	7	人参	15	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	豚肉 スライス	10	でん粉	0.5					
中ねぎ	5	ピーマン	8	食塩	0.4	(冷)豆腐 カット	35	湯	10					
中みそ	5	おろし生姜	0.5	チリパウダー	0.1	キャベツ	30	さきいか	3					
甘みそ	2	ごま油	1	湯	30	ゴーヤ カット	13	れんこん水煮 いちよう切り	20					
だし煮干し	3	食酢	3.5	アスパラガス	20	ゆで塩	0.15	きゅうり	25					
水	105	砂糖(上白糖)	3	きゅうり	20	人参	10	(レト)ホールコーン	5					
(個)みかんジュース	125	しょうゆ	1	(レト)まぐろ油漬	5	ごま油	1	砂糖(上白糖)	0.5					
		本みりん	0.5	(レト)ホールコーン	7	しょうゆ	1	しょうゆ	1.5					
		オイスターソース	0.5	ごま油	0.3	食塩	0.3	食酢	2					
		でん粉	0.7	(冷)レモン果汁	1	しょうゆ	0.03	ごま油	0.5					
		水	10	しょうゆ	1.2	こしょう	0.03	すりごま	1					
		水	10	砂糖(上白糖)	0.3	花かつお 碎片	1							
		太もやし	25											
		(冷)プロッコリー	20											
		(レト)ホールコーン	5											
		棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	4.5											

16日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじきごはん	精白米(自校)	80
	牛肉 スライス	15
	油揚げ	5
	切りこんにゃく	5
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	(乾)ひじき	1
	サラダ油	0.5
	うすくちしょうゆ	2.2
	しょうゆ	0.1
	清酒	2.3
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.6
だし昆布	0.5	
牛乳 小さいわしから揚げ ミニトマト 切干大根煮	牛乳	○ 206
	(冷)小さいわし 唐揚げ粉つき	35
	なたね油 ローリー	7
	ミニトマト	30
	てんぷら	15
	油揚げ	7
	人参	7
	(乾)切干し大根	7
	(乾)干しいたけ スライス	0.5
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1
	砂糖(中双糖)	1.2
	しょうゆ	2.5
本みりん	0.5	
ごま油	0.2	
水	20	

17日(水)

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
	牛乳	○ 206
	豚肉 スライス	20
	玉ねぎ 皮むき	30
	なす	20
	かぼちゃ カット	25
	ピーマン	5
	(冷)むき枝豆	5
	(レト)ホールコーン	5
	(レト)トマト水煮	5
	(冷)おろしにんにく	0.5
	おろし生姜	0.2
牛乳 ミックスビーンズ サラダ ヨーグルト	小麦粉(中力粉)	5.5
	サラダ油	4.5
	カレー粉	1
	サラダ油	3
	(レト)がらスープ 3kg	3
	ウスターソース	3
	赤ぶどう酒	2
	トマトケチャップ 1kg	2
	とんかつソース	1
	しょうゆ	1
	チャツネ	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	90	
(レト)ミックスビーンズ	15	
(レト)まぐろ油漬	5	
きゅうり	25	
人参	5	
ごま油	0.3	
(冷)レモン果汁	1	
しょうゆ	1.2	
砂糖(上白糖)	0.5	
(個)ヨーグルト 鉄分強化	70	

18日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ゆかりあえ ひじきの炒煮	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	○ 206
	(冷)鮭 切身	小 50
	(冷)鮭 切身	中 70
	清酒	1
	食塩	0.3
	(冷)ブロッコリー	20
	太もやし	20
	人参	5
	赤じそ粉	0.5
	しょうゆ	1
	(冷)厚揚げ カット	15
つきこんにゃく(ハーフ)	20	
てんぷら	10	
ごぼう ささがき	20	
人参	5	
(冷)むき枝豆	5	
(乾)ひじき	2	
サラダ油	1	
しょうゆ	2.6	
砂糖(三温糖)	1.4	
本みりん	0.5	
水	10	

19日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 クラムチャウダー アーモンドサラダ プリン(中のみ)	コッペパン	60
	牛乳	○ 206
	(レト)あさりむき身	10
	白ぶどう酒	1
	(冷)ベーコン スライス	15
	じゃがいもカット 皮むき 角切り	30
	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	10
	しめじ	8
	(冷)むき枝豆	5
	サラダ油	0.5
	有塩バター	2
	小麦粉(中力粉)	2
牛乳(調理用)	30	
生クリーム	1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
食塩	0.3	
こしょう	0.02	
ローリエ	0.1	
湯	40	
キャベツ	25	
きゅうり	20	
人参	5	
食酢	2	
サラダ油	0.5	
しょうゆ	2	
砂糖(上白糖)	1	
アーモンド 刻み	1.2	
アーモンド 粉	1.2	
(個)プリン 鉄強化	60	