

3日(月)

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	コッペパン	60
牛乳	牛乳	206
豚肉 スライス	豚肉 スライス	25
玉ねぎ 皮むき	玉ねぎ 皮むき	40
じゃがいも皮むき(2cmカット)	じゃがいも皮むき(2cmカット)	30
人参	人参	10
(レト)トマト水煮	(レト)トマト水煮	10
(レト)マッシュルーム	(レト)マッシュルーム	5
なたね油	なたね油	1
小麦粉(中力粉)	小麦粉(中力粉)	5
バター	バター	3
なたね油	なたね油	2
(レト)からスープ(1kg・3kg)	(レト)からスープ(1kg・3kg)	3
ウスターソース	ウスターソース	2.8
赤ぶどう酒	赤ぶどう酒	2
トマトパウダー	トマトパウダー	1
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	0.7
食塩	食塩	0.6
こしょう	こしょう	0.06
チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
ローリエ	ローリエ	0.1
湯	湯	60
太もやし	太もやし	20
きゅうり	きゅうり	25
人参	人参	5
(レト)ミックスビーンズ	(レト)ミックスビーンズ	12
徳産ごまドレッシング 乳・卵抜き	徳産ごまドレッシング 乳・卵抜き	4.5
(個)ヨーグルト	(個)ヨーグルト	70

600g

4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
麦ごはん	精白米(委託)	70
米粒麦 委託	米粒麦 委託	6
米粒麦 委託	米粒麦 委託	7
牛乳	牛乳	206
豚肉 スライス	豚肉 スライス	20
(冷)焼き豆腐 カット	(冷)焼き豆腐 カット	30
白菜	白菜	35
大根	大根	40
波型こんにゃく	波型こんにゃく	20
人参	人参	10
太ねぎ	太ねぎ	15
麩	麩	5
なたね油	なたね油	1
濃口醤油	濃口醤油	7
砂糖(中双糖)	砂糖(中双糖)	4
清酒	清酒	2
湯	湯	4
ブロッコリー カット	ブロッコリー カット	25
カリフラワー カット	カリフラワー カット	15
濃口醤油	濃口醤油	1.2
炒り白ごま 500g	炒り白ごま 500g	1.2
すりごま	すりごま	1.2
(個)ぼんかん	(個)ぼんかん	100

603g

5日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆ごはん	精白米(自校)	65
大豆ごはん	牛肉 スライス	15
大豆ごはん	清酒	0.6
大豆ごはん	(レト)蒸大豆	13
大豆ごはん	油揚げ	3
牛乳	牛乳	7
(冷)むき枝豆	(冷)むき枝豆	5
なたね油	なたね油	1
清酒	清酒	2
淡口醤油	淡口醤油	2.5
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	1
食塩	食塩	0.8
だし昆布	だし昆布	0.5
牛乳	牛乳	206
てんぷら	てんぷら	9
れんこん いちよう切り	れんこん いちよう切り	18
ごぼう ささがき	ごぼう ささがき	20
(乾)茎わかめ カット	(乾)茎わかめ カット	1.5
炒り白ごま	炒り白ごま	1
ごま油	ごま油	0.5
濃口醤油	濃口醤油	2.5
砂糖(中双糖)	砂糖(中双糖)	1.2
みりん	みりん	0.5
だし汁	だし汁	10
(冷)豆腐 カット	(冷)豆腐 カット	30
油揚げ	油揚げ	7
えのきたけ カット	えのきたけ カット	20
中ねぎ	中ねぎ	5
中みそ	中みそ	6
甘みそ	甘みそ	3
だし削り節 鯖抜き	だし削り節 鯖抜き	3
だし昆布	だし昆布	1
水	水	105

591g

6日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きな粉揚げパン	コッペパン	50
きな粉揚げパン	コッペパン	70
きな粉揚げパン	なたね油	10
きな粉揚げパン	きな粉	4
きな粉揚げパン	砂糖(三温糖)	3
人参	食塩	0.01
紙ナフキン	紙ナフキン	1
牛乳	牛乳	206
豚肉 スライス	豚肉 スライス	20
(冷)白いんげん豆	(冷)白いんげん豆	10
大根	大根	30
じゃがいも皮むき(2cmカット)	じゃがいも皮むき(2cmカット)	30
玉ねぎ 皮むき	玉ねぎ 皮むき	40
人参	人参	7
パセリ	パセリ	1
なたね油	なたね油	1
濃口醤油	濃口醤油	1.5
(レト)からスープ(1kg・3kg)	(レト)からスープ(1kg・3kg)	3
チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
食塩	食塩	0.4
こしょう	こしょう	0.03
湯	湯	90
ブロッコリー カット	ブロッコリー カット	25
カリフラワー カット	カリフラワー カット	10
(レト)ホールコーン	(レト)ホールコーン	5
なたね油	なたね油	1
(冷)レモン果汁	(冷)レモン果汁	1.5
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	0.5
食塩	食塩	0.2
こしょう	こしょう	0.02

525g

7日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ハヤシライス	精白米(委託)	60
ハヤシライス	精白米(委託)	70
ハヤシライス	米粒麦 委託	6
ハヤシライス	米粒麦 委託	7
牛乳	牛乳	206
豚肉 スライス	豚肉 スライス	20
玉ねぎ 皮むき	玉ねぎ 皮むき	50
じゃがいも皮むき(2cmカット)	じゃがいも皮むき(2cmカット)	30
(レト)トマト水煮	(レト)トマト水煮	15
エリンギ カット	エリンギ カット	10
(冷)むき枝豆	(冷)むき枝豆	5
(冷)おろしにんにく	(冷)おろしにんにく	0.3
なたね油	なたね油	2
小麦粉(中力粉)	小麦粉(中力粉)	5
バター	バター	3
なたね油	なたね油	2
(レト)からスープ(1kg・3kg)	(レト)からスープ(1kg・3kg)	3
赤ぶどう酒	赤ぶどう酒	2
ウスターソース	ウスターソース	2
食塩	食塩	1
こしょう	こしょう	0.07
チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	0.4
からし粉	からし粉	0.15
ローリエ	ローリエ	0.1
ピザ用チーズ	ピザ用チーズ	2
湯	湯	70
キャベツ	キャベツ	20
きゅうり	きゅうり	25
(乾)海藻ミックス	(乾)海藻ミックス	0.5
(レト)ホールコーン	(レト)ホールコーン	5
青じそドレッシング 乳・卵抜き	青じそドレッシング 乳・卵抜き	4.5
(個)ヨーグルト	(個)ヨーグルト	70

647g

10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
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳	牛乳	206
	(冷)わかさぎでん粉付	35
わかさぎのから揚げ	なたね油	5
	食べて菜	20
食べて菜のみそ汁	太もやし	25
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1.8
	濃口醤油	1.5
	炒り白ごま 500g	1.2
	すりごま	1.2
	さつまいも 角切り	30
	油揚げ	7
	しめじ	6
	ごぼう ささがき	10
人参	7	
中ねぎ	3	
麦みそ	7	
だし煮干し	3	
水	100	

553g

12日(水)

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
	豚肉並ミンチ	20
チリコンカン	(冷)金時豆	30
	じゃがいも皮むき(2cmカット)	50
	玉ねぎ 皮むき	50
	人参	10
	パセリ	1
	(レト)トマト水煮	10
	(冷)おろしにんにく	1
	なたね油	0.5
	トマトケチャップ(1kg・3kg)	5
	砂糖(中双糖)	1.3
チーズサラダ	ウスターソース	1.2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.4
	チリパウダー	0.1
	湯	30
	大根	30
	きゅうり	20
	(レト)ホールコーン	5
	ダイスターーズ	5
	青じそドレッシング 乳・卵抜き	4
はちみつマーガリン	(DP)はちみつ&マーガリン	11

547g

13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)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳	牛乳	206
	牛赤肉ミンチ	10
じゃがいものそぼろ煮	豚肉赤身ミンチ	15
	清酒	1
	じゃがいも皮むき(2cmカット)	70
	玉ねぎ 皮むき	40
	つきこんにやく(ハーフ)	20
	人参	15
	(冷)むき枝豆	5
	なたね油	1
	濃口醤油	3.4
	砂糖(中双糖)	2.3
大根のごまドレッシング	でんぶん	0.5
	食塩	0.1
	湯	8
	大根	30
	きゅうり	20
	(レト)ホールコーン	5
	濃口醤油	0.2
	焼酎ごまドレッシング 乳・卵抜き	5
	(チルド)納豆	小 30
	(チルド)納豆	中 40

573g

14日(金)

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
	鶏肉カット(むね皮なし)	15
里芋と鶏肉の煮物	鶏肉カット(もも皮なし)	10
	清酒	1
	里いも カット	60
	波型こんにやく	15
	人参	15
	(冷)さやいんげん	8
	なたね油	1.5
	濃口醤油	3.5
	砂糖(中双糖)	2
	湯	10
味つけのり	キャベツ	20
	太もやし	25
	人参	5
	たくあん 刻み	5
	濃口醤油	0.5
	炒り白ごま 500g	1.2
	(袋)味つけのり	2.5

411g

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	
	米粒麦 委託	6	
	米粒麦 委託	7	
	牛乳	牛乳	206
		(冷)さば	小 50
	(冷)さば	中 70	
	清酒	1	
	食塩	0.3	
	ゆず香あえ	ほうれん草	20
太もやし		25	
人参		5	
ゆず酢		2	
濃口醤油		1.5	
砂糖(上白糖)		1.5	
炒り白ごま 500g		1.2	
すりごま		1.2	
(冷)厚揚げ カット		15	
つきこんにやく(ハーフ)		15	
ひじきと厚揚げのうま煮	てんぷら	10	
	ごぼう ささがき	20	
	人参	5	
	(冷)むぎ枝豆	5	
	(乾)ひじき	2	
	なたね油	1	
	濃口醤油	2.5	
	砂糖(三温糖)	1	
	みりん	0.5	
	湯	10	

536g

18日(火)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
全粒粉パン	全粒粉パン	50	
	全粒粉パン	60	
	牛乳	206	
	牛乳	豚肉 スライス	20
		玉ねぎ 皮むき	40
	じゃがいも皮むき(2cmカット)	30	
	人参	10	
	しめじ	10	
	小麦粉(中力粉)	5	
	バター	3	
なたね油	2		
なたね油	1		
ツナサラダ	(レト)からスープ(1kg・3kg)	3	
	食塩	0.7	
	こしょう	0.08	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	調理用牛乳	20	
	生クリーム	3	
	ピザ用チーズ	3	
	ローリエ	0.1	
	湯	70	
	れんこん カット	25	
りんご	(冷)さやいんげん	20	
	(レト)まぐろ油漬	5	
	(レト)ホールコーン	5	
	青じそドレッシング 乳・卵抜き	4	
	(袋)りんご 1/4カット		50

585g

19日(水)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
菜めし	精白米(自校)	72	
	精白米(自校)	80	
	菜めしの素 250g	2.4	
	牛乳	牛乳	206
		豚肉並ミンチ	10
	牛肉ミンチ	5	
	(冷)厚揚げ カット	20	
	大根	40	
	人参	5	
	(冷)さやいんげん	8	
なたね油	0.8		
すいとん汁	濃口醤油	5	
	砂糖(三温糖)	1.6	
	清酒	0.9	
	みりん	0.9	
	でんぷん	0.9	
	湯	15	
	油揚げ	5	
	(冷)すいとん	20	
	玉ねぎ 皮むき	25	
	人参	7	
ミックスナッツ	中ねぎ	5	
	中みそ	5	
	甘みそ	2	
	だし煮干し	3	
	水	100	
	(袋)ミックスナッツ		15

587g

20日(木)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
セルフ	コッペパン	50	
	コッペパン	60	
	牛乳	牛乳	206
		(冷)鮭フライ	小 50
	(冷)鮭フライ	中 60	
	なたね油	7	
	キャベツ	25	
	人参	5	
	(袋)タルタルソース	小 5	
	(袋)タルタルソース	中 12	
ミネストローネ	ベーコン スライス	5	
	(レト)ミックスビーンズ	15	
	玉ねぎ 皮むき	30	
	大根	20	
	人参	5	
	パセリ	1	
	(冷)おろしにんにく	0.1	
	(レト)トマト水煮	20	
	なたね油	0.5	
	(レト)からスープ(1kg・3kg)	3	
いよかん	赤ぶどう酒	1	
	トマトパウダー	0.8	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.03	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	砂糖(上白糖)	0.1	
	ローリエ	0.1	
	湯	100	

548g

21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
		豚肉 スライス	20
	清酒	1	
	鶏卵	20	
	(乾)高野豆腐 サイコロ	13	
	玉ねぎ 皮むき	30	
人参	10		
アーモンドあえ	(冷)さやいんげん	10	
	干しいたけ(スライス)	1	
	濃口醤油	3.2	
	砂糖(三温糖)	2.4	
	食塩	0.3	
	湯	60	
	小松菜	20	
	太もやし	25	
	人参	5	
	濃口醤油	2.5	
いよかん	食酢	2	
	砂糖(上白糖)	1	
	アーモンド(刻み)	1.2	
	アーモンド(粉)	1.2	
	(袋)いよかん(1/4)		60

544g

25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	
	豚肉 スライス	30	
肉じゃが	清酒	1	
	じゃがいも皮むき(2cmカット)	70	
菜花のおひたし	玉ねぎ 皮むき	40	
	つきこんじやく(ハーフ)	20	
	人参	15	
	(冷)むき枝豆	5	
	なたね油	1	
	濃口醤油	3.2	
	砂糖(中双糖)	2.3	
	湯	10	
	いかなごの佃煮	キャベツ	23
		菜の花	12
		人参	5
濃口醤油		1.3	
花かつお 碎片		1	
8	(袋)いかなご佃煮	8	

557g

26日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
キムチごはん	精白米(自校)	65	
	豚肉 スライス	15	
	おろし生姜	0.8	
	淡口醤油	1.2	
牛乳	砂糖(上白糖)	0.8	
	(レト)白菜キムチ(ご飯用)	20	
牛乳	人参	5	
	(冷)むき枝豆	3	
小エビのから揚げ	ごま油	0.1	
	清酒	1.6	
	淡口醤油	2.7	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
	牛乳	206	
	(冷)小えび殻付き でん粉付き	30	
	なたね油	7	
	(冷)豆腐 カット	30	
	ベーコン スライス	5	
	チンゲンサイ	25	
	しめじ	5	
中ねぎ	5		
豆腐とチンゲン菜のスー	(レト)ホールコーン	5	
	(レト)がらスープ(1kg・3kg)	3	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
	濃口醤油	2	
	食塩	0.3	
	こしょう	0.03	
	清酒	1	
	でんぷん	0.1	
	ごま油	0.1	
	湯	100	
	黒ごまプリン	(個)黒ごまプリン	40

581g

27日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
小型コッパン	コッパン	30	
	コッパン	40	
スバゲティミートソース	牛乳	206	
	スパゲティ(ハーフ)	35	
	ゆで塩	1.3	
	なたね油	1	
	牛肉ミンチ	15	
	豚肉並ミンチ	15	
	玉ねぎ 皮むき	35	
	人参	10	
	エリンギ カット	10	
	パセリ	1	
	(冷)おろしにんにく	0.3	
アーモンドサラダ	なたね油	1	
	(レト)トマトピューレ	13	
	トマトケチャップ(1kg・3kg)	7	
	赤ぶどう酒	4	
	ウスターソース	1.5	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
	食塩	0.2	
	こしょう	0.05	
	キャベツ	25	
	きゅうり	15	
	人参	5	
食酢	2		
58	なたね油	0.5	
	濃口醤油	2	
	砂糖(上白糖)	0.5	
	アーモンド(刻み)	1.2	
	アーモンド(粉)	1.2	

457g

28日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
カレーうどん	(袋)ゆでうどん(さぬきの夢)	小1-3 200	
	(袋)ゆでうどん(さぬきの夢)	小4-6 280	
	(袋)ゆでうどん(さぬきの夢)	中 300	
野菜マフィン	豚肉 スライス	30	
	清酒	2	
	玉ねぎ 皮むき	40	
	しめじ	15	
	中ねぎ	5	
	なたね油	1	
	小麦粉(中力粉)	3	
	なたね油	2	
	カレー粉	1	
	トマトケチャップ(1kg・3kg)	2.5	
	ウスターソース	1.3	
492	濃口醤油	4	
	みりん	0.5	
	とんかつソース	1	
	米粉	0.1	
	だし煮干し	3	
	湯	120	
	206	牛乳	206
		さきいか ソフトカット	3
		れんこん カット	15
		きゅうり	15
		人参	5
(レト)ホールコーン		5	
砂糖(上白糖)		0.5	
濃口醤油		1.5	
食酢		2	
ごま油		0.5	
すりごま		1	
30	(袋)野菜マフィン	30	

783g