

2日(月)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ばら ずし 牛乳	精白米(自校)	65	
	清酒	4	
	だし昆布	0.7	
	食酢	15	
	砂糖(上白糖)	10	
	食塩	1.1	
	(冷)むきえび	15	
	油揚げ	5	
	(乾)高野豆腐 すし用	1	
	洗いごぼう	8	
たくあん 和え	人参	6	
	干しいたけ(スライス)	0.8	
	(冷)むき枝豆	5	
	砂糖(上白糖)	2.5	
	清酒	2	
	濃口醤油	1.6	
	水	2	
	ひな あられ	牛乳	206
		小松菜	15
		太もやし	30
人参		5	
たくあん 刻み		5	
濃口醤油		1.5	
炒り白ごま 500g		1.2	
(冷)豆腐 カット		30	
型抜きかまぼこ(梅)		6	
(乾)干しわかめ カット		0.3	
えのきたけ カット	えのきたけ カット	20	
	清酒	1	
	食塩	0.5	
	濃口醤油	2	
	だし削り節 鯖抜き	3	
	だし昆布	1	
	水	100	
	8	(袋)ひなあられ	8

580g

3日(火)			
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
		ミニウインナー	25
		じゃがいも皮むき(2cmカット)	40
		玉ねぎ 皮むき	25
		キャベツ	20
		人参	10
		なたね油	1
		(レト)がらスープ	3
食塩		0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.6	
ポトフ	こしょう	0.03	
	ローリエ	0.1	
	湯	80	
	にんじん サラダ	人参	22
		(冷)さやいんげん	20
		(レト)まぐろ油漬	7
		りんご酢	2
		食酢	1
		砂糖(上白糖)	0.4
		オリーブ油	0.3
なたね油		0.3	
食塩		0.2	
こしょう		0.02	
ぶどう ゼリー	(個)ぶどうゼリー	40	
	いちご クレープ	(袋)黒豆きなこクリーム	10

569g

4日(水)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
赤飯	精白米(自校)	60	
	精白米(自校)	68	
	もち米	12	
	炊き込み赤飯の素	17	
	炒り白ごま 500g	0.7	
	食塩	0.15	
	なたね油	0.2	
	牛乳	牛乳	206
		鶏肉の南蛮づけ	94
		鶏肉カット(むね皮なし)	30
鶏肉カット(もも皮なし)		20	
清酒		2	
食塩		0.1	
こしょう		0.04	
米粉		1	
でんぷん		4	
なたね油		6	
けん ちん汁	玉ねぎ 皮むき	15	
	人参	3	
	なたね油	0.5	
	食酢	4	
	濃口醤油	3	
	砂糖(上白糖)	3	
	みりん	1	
	湯	1.5	
	ミニトマト(35個入り)	30	
	ミニトマト(43個入り)	30	
いちご クレープ	(冷)豆腐 カット	25	
	油揚げ	5	
	ごぼう(ささがき)	15	
	人参	7	
	中ねぎ	3	
	清酒	1	
	濃口醤油	2	
	食塩	0.5	
	みりん	1.5	
	でんぷん	0.5	
だし削り節 鯖抜き	だし削り節 鯖抜き	3	
	だし昆布	1	
	湯	100	
	40	(袋)いちごクレープ	40

629g

5日(木)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
妻こ 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
		(冷)厚揚げ カット	45
		玉ねぎ 皮むき	30
		白菜	25
		たけのこ水煮(短冊切り)	15
人参		10	
おろしにんにく		0.5	
なたね油		1	
食酢		2.5	
厚揚げの 甘酢煮	砂糖(上白糖)	3.8	
	濃口醤油	4	
	トマトケチャップ 1kg	2.7	
	清酒	1	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
	食塩	0.1	
	でんぷん	1	
	水	10	
	小松菜	15	
	太もやし	30	
みかん タルト	人参	5	
	食酢	2.1	
	濃口醤油	2	
	砂糖(上白糖)	1	
	ごま油	0.5	
	炒り白ごま 500g	1.2	
	57	(個)みかんタルト	35

542g

6日(金)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
牛乳	精白米(自校)	72	
	精白米(自校)	80	
	ドライ カレー	牛乳	206
		牛肉ミンチ	15
		豚肉ミンチ	15
		赤ぶどう酒	1
		(レト)ひきわり大豆	20
		玉ねぎ 皮むき	40
		人参	15
		おろしにんにく	0.6
おろし生姜		0.3	
なたね油		1	
アー モンド サラダ	小麦粉(中力粉)	1	
	レーズン	1	
	トマトケチャップ 1kg	9	
	ウスターソース	3.5	
	カレー粉	1.2	
	赤ぶどう酒	1	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
	食塩	0.3	
	こしょう	0.03	
	ヨー グルト	キャベツ	20
きゅうり		25	
人参		5	
食酢		2	
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	
70		(個)ヨーグルト 鉄分強化	70

459g

9日(月)			
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
		豚赤肉ミンチ	15
	焼き豆腐のみそそぼろ煮	(冷)焼き豆腐 カット	65
		玉ねぎ 皮むき	40
		人参	10
		中ねぎ	3
		干しいたけ(スライス)	0.8
		おろし生姜	0.3
		おろしにんにく	0.2
		ごま油	1
		赤みそ	5
		清酒	3
	もやしのごまドレッシング和え	濃口醤油	2.1
		砂糖(三温糖)	2
		でんぷん	0.6
湯		25	
太もやし		25	
きゅうり		20	
人参		5	
(レト)ホールコーン		7	
野菜マフィン	食酢	2	
	濃口醤油	2	
	砂糖(上白糖)	1	
	ごま油	0.5	
	炒り白ごま 500g	1.2	
(袋)野菜マフィン	30		

473g

10日(火)		
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 スライス	25
豚肉のトマト煮	じゃがいも皮むき(2cmカット)	60
	玉ねぎ 皮むき	45
	(冷)ひよこ豆水煮	20
	おろしにんにく	0.5
	なたね油	0.5
	有塩バター	0.5
	(レト)トマト水煮	25
	トマトケチャップ 1kg	3
	赤ぶどう酒	1
	砂糖(上白糖)	0.8
ブロッコリーのサラダ	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.4
	こしょう	0.04
	湯	20
	ブロッコリー カット	30
	カリフラワー カット	15
	(レト)ホールコーン	5
イタリアドレッシング 乳・卵抜き	イタリアドレッシング 乳・卵抜き	4.5

519g

11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	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳	牛乳	206
	さばの梅煮	(冷)さば梅煮 小
(冷)さば梅煮 中		70
いんげんのごま酢和え	(冷)さやいんげん	15
	れんこん いちちょう切り	20
さつまいものみそ汁	人参	5
	濃口醤油	2
	食酢	1.8
	砂糖(上白糖)	1
	ごま油	0.5
	すりごま	1.2
	油揚げ	8
	さつまいも 角切り	30
	ごぼう(ささがき)	10
	人参	8
中ねぎ	3	
麦みそ	7	
だし煮干し	3	
水	100	

543g

12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)	15	
野菜のスープ煮	鶏肉カット(もも皮なし)	10	
	じゃがいも皮むき(2cmカット)	50	
	玉ねぎ 皮むき	30	
	人参	7	
	しめじ	10	
	マカロニ(シエル)	3	
	なたね油	0.7	
	食塩	0.3	
	こしょう	0.03	
	(レト)がらスープ	3	
ツナサラダ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
	濃口醤油	2	
いちごジャム	湯	80	
	キャベツ	20	
	きゅうり	15	
	(レト)まぐろ油漬	7	
	(レト)ホールコーン	7	
	ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	4.5	
	(袋)いちごジャム	15	

541g

13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	米粒麦 委託	6	
	米粒麦 委託	7	
牛乳	牛乳	206	
	牛肉 スライス	20	
ハヤシライス	玉ねぎ 皮むき	40	
	じゃがいも皮むき(2cmカット)	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	
	おろしにんにく	0.3	
	小麦粉(中力粉)	5	
	有塩バター	3	
	なたね油	2	
野菜サラダ	なたね油	2	
	(レト)がらスープ	3	
	キャベツ	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	
	からし粉	0.15	
	ピザ用チーズ	2	
ソーリエ	ソーリエ	0.1	
	湯	80	
	キャベツ	20	
	きゅうり	25	
	人参	5	
	(レト)ホールコーン	5	
	青じそドレッシング 乳・卵抜き	4.5	

570g

16日(月)			17日(火)			18日(水)			19日(木)		
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
コッペパン 55 206 牛乳 牛乳 いかのレモンソースかけ 79 野菜スープ プリン 200 60	コッペパン	50	山菜ごはん 牛乳 茎わかめのきんぴら 116 206 キャベツのみそ汁 ミックスナッツ 65 15	精白米(自校)	65	麦ごはん 72 牛乳 206 肉じゃが 香り 和え あさりの佃煮 198 清見オレンジ 55 8 50	精白米(委託)	60	セルフパン 55 206 ハンバーガー 牛乳 ミネストローネ 35 チーズ	コッペパン(丸型)	50
	コッペパン	60		鶏肉カット(むね 皮なし)	9		精白米(委託)	70		コッペパン(丸型)	60
	牛乳	206		鶏肉カット(もも 皮なし)	6		米粒麦 委託	6		牛乳	206
	(冷)紫いか 短冊	50		清酒	1		米粒麦 委託	7		(冷)おからハンバーグ	小 50
	清酒	2		油揚げ	3		牛乳	206		(冷)おからハンバーグ	中 60
	でんぷん	5		たけのこ水煮(カット)ごはん用	12		牛肉 スライス	30		砂糖(三温糖)	2.5
	米粉	2		(レト)山菜ミックス	5		清酒	1		濃口醤油	1.5
	なたね油	6		(冷)むき枝豆	3		じゃがいも皮むき(2cmカット)	70		みりん	2
	(冷)レモン果汁	3.5		人参	5		玉ねぎ 皮むき	40		でんぷん	0.2
	砂糖(上白糖)	3.5		淡口醤油	2.5		つきこん(こやく)(ハーフ)	20		水	4
	濃口醤油	1.2		清酒	2		人参	15		キャベツ	30
	でんぷん	0.3		食塩	0.7		(冷)むき枝豆	5		人参	5
	湯	5		みりん	1		なたね油	1		ベーコン スライス	7
	キャベツ	25		だし昆布	0.5		濃口醤油	3		玉ねぎ 皮むき	25
	玉ねぎ 皮むき	30		牛乳	206		砂糖(中双糖)	2.3		(レト)トマト水煮	20
じゃがいも皮むき(2cmカット)	25	てんぷら	12	でんぷん	0.5	人参	5				
人参	7	れんこん いちよう切り	15	食塩	0.1	じゃがいも皮むき(2cmカット)	30				
しめじ	8	ごぼう(ささがき)	20	湯	10	マカロニ(シエル)	3.5				
なたね油	0.6	(乾)茎わかめ カット	1.8	小松菜	15	なたね油	0.6				
(レト)がらスープ	3	炒り白ごま	1	太もやし	30	おろしにんにく	0.1				
食塩	0.6	ごま油	0.7	人参	5	(レト)がらスープ	3				
こしょう	0.02	濃口醤油	2.5	濃口醤油	1.8	赤ぶどう酒	1				
濃口醤油	0.8	砂糖(中双糖)	1.2	すだち酢	1.5	トマトパウダー	0.8				
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	みりん	0.4	砂糖(上白糖)	1.2	食塩	0.3				
ローリエ	0.1	だし汁	10	(冷)豆腐 カット	25	こしょう	0.03				
湯	100	油揚げ	8	(袋)あさり佃煮	8	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5				
(個)プリン 鉄強化	60	キャベツ	20	(袋)清見オレンジ 1/4カット	50	砂糖(上白糖)	0.1				
		中ねぎ	3			ローリエ	0.1				
		中みそ	6			湯	90				
		白みそ	3			(個)チーズ 鉄強化	15				
		だし削り節 鯖抜き	3								
		だし昆布	1								
		水	100								
		(袋)ミックスナッツ	15								

600g

570g

588g

558g

23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 ²⁰⁶	牛乳	206
高野豆腐の煮物	豚肉 スライス	20
	清酒	1
	(乾)高野豆腐 サイコロ	13
	玉ねぎ 皮むき	35
	人参	10
切り干し大根のあえもの ¹⁵⁴	(冷)さやいんげん	7
	干しいたけ(スライス)	1
	濃口醤油	3
	砂糖(三温糖)	2.3
いかなごの佃煮 ³⁶	食塩	0.36
	だし削り節 鯖抜き	1.5
	湯	60
	きゅうり	15
	(乾)切り干し大根	4.5
	人参	5
	(レト)ホールコーン	5
	濃口醤油	2.5
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1
8	ごま油	0.5
	なたね油	0.5
	(袋)いかなご佃煮	8

404g