

9日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレーライス 牛乳 野菜サラダ 小魚入りアーモンド	精白米(自校)	80
	牛乳	○ 206
	牛肉 スライス	20
	(乾)レンズ豆 赤	5
	じゃがいもカット 皮むき 角切り	50
	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	10
	セロリー	5
	(冷)むき枝豆	5
	(レト)トマト水煮	5
	(冷)おろしにんにく	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉(中力粉)	5.5
	サラダ油	4.5
	カレー粉	1
	(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
	キャベツ	25
きゅうり	15	
人参	5	
(レト)ホールコーン	5	
食酢	3	
サラダ油	1	
砂糖(上白糖)	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
(袋)小魚入りアーモンド	8	

10日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフハンバーガー 牛乳 ミネストローネ	コッペパン(丸型)	60
	牛乳	○ 206
	(冷)おからハンバーグ	小50
	(冷)おからハンバーグ	中60
	キャベツ	30
	人参	5
	(個)スライスチーズ(中のみ)	20
	(冷)ベーコン スライス	7
	玉ねぎ 皮むき	20
	(レト)トマト水煮	20
	人参	5
	じゃがいもカット 皮むき 角切り	20
	セロリー	2
	パセリ	0.5
	(冷)おろしにんにく	0.1
	(レト)がらスープ 3kg	3
	赤ぶどう酒	1
	(袋)トマトパウダー	0.6
	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	砂糖(上白糖)	0.1
	ローリエ	0.1
	湯	100
	(袋)トマトケチャップ	小8
	(DP)ケチャップ&マスタード	中8

11日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 豚肉とごぼうの煮物 野菜のごまあえ 野菜マフィン(中のみ) ひじきのり	精白米(自校)	80
	牛乳	○ 206
	豚肉 スライス	30
	切りこんにやく	35
	洗いごぼう	35
	人参	15
	(冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
	しょうゆ	4.7
	清酒	1.9
	本みりん	1.9
	砂糖(中双糖)	1.9
	でん粉	1
	湯	25
	小松菜	15
	太もやし	30
	人参	5
	炒り白ごま 500g	1
	ポン酢	0.7
	しょうゆ	1.5
	砂糖(上白糖)	0.5
	(袋)野菜マフィン	30
	(袋)ひじきのり	10

12日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 魚のレモンソースかけ ミニトマト コンソメスープ ヨーグルト	コッペパン	60
	牛乳	○ 206
	(冷)メルルーサ 角切り	50
	でん粉	5
	米粉	2
	なたね油 ローリー	6
	サラダ油	0.5
	(冷)レモン果汁	3.5
	砂糖(上白糖)	3.5
	しょうゆ	1.2
	でん粉	0.3
	湯	5
	ミニトマト	30
	(冷)ベーコン スライス	10
	じゃがいもカット 皮むき 角切り	15
	玉ねぎ 皮むき	22
	キャベツ	15
	人参	7
	セロリー	3
	パセリ	0.5
	(レト)がらスープ 3kg	3
	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	しょうゆ	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ローリエ	0.1
	湯	105
(個)ヨーグルト 鉄分強化	70	

15日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 肉じゃが おかかあえ あさりの佃煮 いちごムース(中のみ)	精白米(委託・白)	80
	牛乳	○ 206
	牛肉 スライス	30
	清酒	1
	じゃがいもカット 皮むき 角切り	70
	玉ねぎ 皮むき	40
	つきこんにやく(ハーフ)	20
	人参	15
	(冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
	しょうゆ	3
	砂糖(中双糖)	2.3
	清酒	1
	でん粉	0.5
	食塩	0.1
湯	10	
小松菜	15	
太もやし	30	
人参	5	
しょうゆ	1.5	
花かつお 碎片 500g	1	
(袋)あさり佃煮	8	
(個)いちごムース	30	

16日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン 牛乳 ポークビー 人參のサラダ	米粉パン	60
	牛乳	○ 206
	豚肉 スライス	22
	赤ぶどう酒	2
	(冷)白いんげん豆	30
	じゃがいもカット 皮むき 角切り	40
	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	10
	(レト)トマト水煮	10
	(冷)むき枝豆	7
	サラダ油	1
	トマトケチャップ 1kg	3
	砂糖(上白糖)	1.2
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
食塩	0.5	
こしょう	0.05	
湯	40	
(レト)まぐろ油漬	10	
人参	25	
(冷)さやいんげん	17	
すだち酢	1.5	
しょうゆ	1.8	
砂糖(上白糖)	1.2	

17日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 おひたし いかなごの佃煮	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	○ 206
	鶏肉カット 胸 皮なし	12
	鶏肉カット もも 皮なし	8
	清酒	1
	(乾)高野豆腐 サイコロ	13
	玉ねぎ 皮むき	35
	人参	10
	(冷)さやいんげん	7
	(乾)干しいたけ スライス	1
	しょうゆ	3
	砂糖(三温糖)	2.3
	食塩	0.36
	だし削り節 鯖抜き	1.5
湯	60	
小松菜	18	
太もやし	25	
人参	5	
花かつお 碎片 500g	1	
しょうゆ	1.5	
(袋)いかなご佃煮	8	

18日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
たけのこごはん 牛乳 茎わかめのきんぴら 豆腐のみそ汁 桜もち(中のみ)	精白米(自校)	80
	鶏肉カット 胸 皮なし	9
	鶏肉カット もも 皮なし	6
	清酒	1
	油揚げ	3
	(レト)新たけのこ水煮 カット(ご飯用)	20
	人参	3
	(冷)むき枝豆	3
	うすくちしょうゆ	2.5
	清酒	2
	本みりん	1
	食塩	0.7
	だし昆布	0.5
	牛乳	○ 206
	てんぷら	12
つきこんにやく(ハーフ)	15	
ごぼう ささがき	17	
人参	5	
(乾)茎わかめ カット	1.5	
炒り白ごま	1	
ごま油	0.7	
しょうゆ	3	
砂糖(中双糖)	1.5	
本みりん	0.5	
水	10	
(冷)豆腐 カット	20	
油揚げ	8	
玉ねぎ 皮むき	20	
(乾)干しわかめ カット	0.5	
中ねぎ	3	
中みそ	6	
甘みそ	3	
だし削り節 鯖抜き	3	
だし昆布	1	
湯	105	
(袋)桜もち	45	

19日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 ポトフ 鉄骨サラダ オレンジ チョコ大豆クリーム	コッペパン	60
	牛乳	○ 206
	ミニウインナー	25
	じゃがいもカット 皮むき 角切り	40
	玉ねぎ 皮むき	20
	キャベツ	20
	人参	10
	パセリ	0.5
	(レト)がらスープ 3kg	3
	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	ローリエ	0.1
	湯	80
	(レト)まぐろ油漬	10
きゅうり	25	
(レト)芽ひじき水煮	8	
人参	5	
ダイスチーズ	3	
和風ドレッシング 乳・卵抜き	5.5	
(袋)ネーブルオレンジ 1/4カット	50	
(袋)チョコ大豆クリーム	小10 中15	

22日(月)			23日(火)			24日(水)			25日(木)			26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					
キムチごはん 牛乳 ナムル わかめスープ ココアワッフル	精白米(自校)	80	赤飯	精白米(自校)	70	大豆 ごはん	精白米(自校)	80	黒糖パン	粉黒糖(パン用)	9	ごはん	精白米(委託・白)	80					
	豚肉 スライス	15		もち米	12		牛肉 スライス	15		黒糖パン	60								
	おろし生姜	0.8		炊き込み赤飯の素	17		清酒	0.6		牛乳	牛乳		○	206	牛乳	牛乳	○	206	
	うすくちしょうゆ	1.2		炒り白ごま 500g	0.7		(レト)蒸大豆	13			牛乳		(冷)肉団子	40		肉団子と野菜のスープ煮	(冷)肉団子	40	さわらの塩焼き
	砂糖(上白糖)	0.8	サラダ油	0.2	油揚げ	3	人参	7	人参			5	玉ねぎ 皮むき	35			(冷)さわら	中70	
	(レト)白菜キムチ ご飯用	20	牛乳	○	206	(冷)むき枝豆	5	サラダ油	1.2	キャベツ		15	食塩	0.2					
	人参	5	鶏肉の南蛮漬け			鶏肉カット 胸 皮なし 唐揚げ用	30	清酒	2	(レト)たけのこ水煮 短冊	15	わかめスープ		太もやし	25				
	(冷)むき枝豆	3	鶏肉の南蛮漬け			鶏肉カット もも 皮なし 唐揚げ用	20	うすくちしょうゆ	2	人参	8	ココアワッフル		小松菜	18				
	ごま油	0.1	ミニトマト			清酒	2	砂糖(上白糖)	1	食塩	0.8	わかめスープ	しょうゆ	0.3	人参	5			
	清酒	1.6	でん粉			食塩	0.1	食塩	0.8	だし昆布	0.5		わかめスープ	しょうゆ	1.2	味付けもみり	1.2		
	うすくちしょうゆ	2.7	なたね油 ローリー			こしょう	0.04	米粉	1	しょうゆ	1	わかめスープ	しょうゆ	1.2	しょうゆ	1.2			
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	玉ねぎ 皮むき			牛乳	○	206	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.25	しょうゆ	2	わかめスープ	(冷)豆腐 カット	20	しょうゆ	1.2		
	牛乳	○	206	人参	3	牛乳	○	206	牛乳	○	206	わかめスープ	(レト)がらすープ 3kg	3	小松菜の磯香和え	(冷)豆腐 カット	20		
	太もやし	30	人参	3	人参	3	てんぷら	15	てんぷら	15	わかめスープ	食塩	0.5	わかめスープ	玉ねぎ 皮むき	20	小松菜の磯香和え	玉ねぎ 皮むき	20
	きゅうり	15	食酢	4	食酢	4	油揚げ	5	油揚げ	5	わかめスープ	こしょう	0.03	わかめスープ	中ねぎ	3	小松菜の磯香和え	中ねぎ	3
	人参	5	しょうゆ	3	しょうゆ	3	(乾)切干し大根	9	(乾)切干し大根	9	わかめスープ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	わかめスープ	(乾)干しわかめ カット	0.5	小松菜の磯香和え	(乾)干しわかめ カット	0.5
	(冷)おろしにんにく	0.1	砂糖(上白糖)	3	砂糖(上白糖)	3	人参	7	人参	7	わかめスープ	湯	80	わかめスープ	清酒	1	小松菜の磯香和え	清酒	1
	食酢	2	本みりん	1	本みりん	1	炒り白ごま	0.5	炒り白ごま	0.5	わかめスープ	ローリエ	0.1	わかめスープ	しょうゆ	1	小松菜の磯香和え	しょうゆ	1
	しょうゆ	2	一味とうがらし	0.01	一味とうがらし	0.01	ごま油	0.5	ごま油	0.5	わかめスープ	きゅうり	30	わかめスープ	食塩	0.4	小松菜の磯香和え	食塩	0.4
	砂糖(上白糖)	1	湯	1.5	湯	1.5	しょうゆ	3	しょうゆ	3	わかめスープ	(レト)ホールコーン	5	わかめスープ	だし削り節 鯖抜き	3	小松菜の磯香和え	だし削り節 鯖抜き	3
	ごま油	1	ミニトマト	30	ミニトマト	30	炒り白ごま	0.5	炒り白ごま	0.5	わかめスープ	人参	5	わかめスープ	だし昆布	1	小松菜の磯香和え	だし昆布	1
	一味とうがらし	0.01	型抜きかまぼこ(桜)	12	型抜きかまぼこ(桜)	12	湯	1.5	湯	1.5	わかめスープ	(レト)まぐろ油漬	10	わかめスープ	水	130	小松菜の磯香和え	水	130
炒り白ごま 500g	1.2	玉ねぎ 皮むき	25	玉ねぎ 皮むき	25	本みりん	1.5	本みりん	1.5	わかめスープ	棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	5.5	わかめスープ	(袋)柏餅	30	小松菜の磯香和え	(袋)柏餅	30	
		(レト)新たけのこ水煮 カット	15	(レト)新たけのこ水煮 カット	15	清酒	1	清酒	1	わかめスープ	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70	わかめスープ			小松菜の磯香和え			
		えのきだけ カット	7	えのきだけ カット	7	砂糖(上白糖)	1	砂糖(上白糖)	1	わかめスープ			わかめスープ			小松菜の磯香和え			
		中ねぎ	3	中ねぎ	3	水	23	水	23	わかめスープ			わかめスープ			小松菜の磯香和え			
		(乾)干しわかめ カット	0.8	(乾)干しわかめ カット	0.8	太もやし	30	太もやし	30	わかめスープ			わかめスープ			小松菜の磯香和え			
		清酒	1	清酒	1	ほうれん草	15	ほうれん草	15	わかめスープ			わかめスープ			小松菜の磯香和え			
		しょうゆ	0.7	しょうゆ	0.7	人参	5	人参	5	わかめスープ			わかめスープ			小松菜の磯香和え			
		食塩	0.4	食塩	0.4	しょうゆ	1.8	しょうゆ	1.8	わかめスープ			わかめスープ			小松菜の磯香和え			
		だし削り節 鯖抜き	3	だし削り節 鯖抜き	3	すだち酢	1.5	すだち酢	1.5	わかめスープ			わかめスープ			小松菜の磯香和え			
		だし昆布	1	だし昆布	1	砂糖(上白糖)	1.2	砂糖(上白糖)	1.2	わかめスープ			わかめスープ			小松菜の磯香和え			
		湯	110	湯	110	(袋)ミックスマッツ	15	(袋)ミックスマッツ	15	わかめスープ			わかめスープ			小松菜の磯香和え			
		(袋)苺のロールケーキ	30	(袋)苺のロールケーキ	30					わかめスープ			わかめスープ			小松菜の磯香和え			
										わかめスープ			わかめスープ			小松菜の磯香和え			