3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）		70
牛乳	米粒麦　委託		10
豚肉の野菜炒め			
豆腐とわかめのみそ汁	牛乳	○	206
納豆			
	豚肉　スライス		30
	おろし生姜		1
	（冷）おろしにんにく		0.5
	しょうゆ		1
	清酒		1
	サラダ油		2
	キャベツ		25
	玉ねぎ　皮むき		15
	太もやし		15
	エリンギ　カット		10
	にら		5
	食塩		0.2
	こしょう		0.02
	砂糖（上白糖）		0.8
	本みりん		0.5
	しょうゆ		2.5
	（冷）豆腐　カット		30
	油揚げ		10
	人参		10
	（乾）干しわかめ　カット		0.5
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	甘みそ		3
	だし煮干し		3
	湯		100
	（個）納豆		小　20
	（個）納豆		中　40

4日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
セルフフィッシュバーガー	コッペパン		60
牛乳			
ズッキーニとトマトのスープ	牛乳	○	206
	（冷）鮭フライ		小　50
	（冷）鮭フライ		中　70
	なたね油　ローリー		7
	キャベツ		30
	人参		5
	（冷）ベーコン　スライス		7
	玉ねぎ　皮むき		30
	ズッキーニ		15
	（レト）トマト水煮		25
	セロリー		3
	（乾）マカロニ（シェル）		4
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	（レト）がらスープ		3
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
	食塩		0.5
	こしょう		0.05
	ローリエ		0.1
	湯		100
	（袋）タルタルソース		小　5
	（袋）タルタルソース		中　12

5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		60
牛乳			
ポークビーンズ	牛乳	○	206
アスパラのサラダ			
小魚入りアーモンド	豚肉　スライス		20
	赤ぶどう酒		2
	（レト）蒸大豆		10
	（冷）白いんげん豆		20
	じゃがいもカット　皮むき　角切り		40
	玉ねぎ　皮むき		40
	人参		15
	（レト）トマト水煮		12
	サラダ油		1
	トマトケチャップ（1kg、3kg）		4
	砂糖（上白糖）		1
	ウスターソース		0.5
	食塩		0.5
	こしょう		0.05
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.3
	湯		20
	キャベツ		20
	アスパラガス		25
	（レト）ホールコーン		7
	サラダ油		1.5
	（冷）レモン果汁		0.3
	食酢		1.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	砂糖（上白糖）		0.8
	（袋）小魚入りアーモンド		8

6日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
小型お茶パン	お茶パン		40
牛乳	煎茶　粉茶タイプ（パン用）		0.32
ソース焼きスパゲティ	煎茶　粉末（パン用）		0.4
ツナサラダ	砂糖（上白糖）　パン用		4.4
ヨーグルト（中のみ）			
	牛乳	○	206
	スパゲティ（ハーフ）		35
	食塩		1.5
	（冷）紫いか　短冊		15
	清酒		1.5
	豚肉　スライス		15
	キャベツ		30
	玉ねぎ　皮むき		20
	人参		10
	しいたけ　スライス		5
	おろし生姜		0.1
	（冷）おろしにんにく		0.1
	サラダ油		2
	とんかつソース		7
	ウスターソース		2
	食塩		0.5
	こしょう		0.05
	粉かつお		0.5
	青のり粉		0.2
	アスパラガス		20
	きゅうり		20
	（レト）まぐろ油漬		5
	（レト）ホールコーン		7
	ごま油		0.3
	（冷）レモン果汁		1
	しょうゆ		1.2
	砂糖（上白糖）		0.3
	（個）ヨーグルト　鉄分強化		70

7日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
梅ちりめんごはん	精白米（自校）		80
牛乳	梅ちりめん		3
肉じゃがいんげん			
昆布あえ	牛乳	○	206
美生柑			
	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
	つきこんにゃく（ハーフ）		20
	人参		15
	（冷）むき枝豆		5
	サラダ油		1
	しょうゆ		3
	砂糖（中双糖）		2.3
	清酒		1
	湯		10
	れんこん水煮　いちょう切り		20
	（冷）さやいんげん		20
	人参		5
	塩ふき昆布		1
	しょうゆ		1
	炒り白ごま　500g		1.2
	（袋）美生柑　カット（1/4）		50

10日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　大豆といんげん豆のシチュー　アーモンドサラダ　はちみつマーガリン	コッペパン		60
	牛乳	○	206
	(レト)蒸大豆		10
	(冷)白いんげん豆　ペースト		10
	(冷)ベーコン　スライス		7
	豚肉　スライス		15
	白ぶどう酒		2
	じゃがいもカット　皮むき　角切り		40
	玉ねぎ　皮むき		30
	人参		10
	エリンギ　カット		15
	パセリ		1
	ローリエ		0.1
	サラダ油		0.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	サラダ油		1
	有塩バター		1
	小麦粉（中力粉）		2
	調理用牛乳		30
	湯		50
	キャベツ		20
	きゅうり		25
	(レト)ホールコーン		7
	しょうゆ		2
	食酢		2
	サラダ油		0.5
	砂糖（上白糖）		1
	アーモンド（刻み）		1.2
	アーモンド（粉）		1.2
	(DP)はちみつ＆マーガリン		11

11日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　豆あじの三杯　ひじきと厚揚げのうま煮　おひたし	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	牛乳	○	206
	(冷)豆あじ　でん粉付き		35
	なたね油　ローリー		5
	食酢		3.8
	しょうゆ		2.5
	砂糖（上白糖）		3
	湯		4
	小松菜		20
	太もやし		25
	人参		5
	花かつお　砕片		1
	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		15
	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

12日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ポークカレーライス（麦ごはん）　牛乳　海藻サラダ　ヨーグルト	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	牛乳	○	206
	豚肉　スライス		25
	(冷)ひよこ豆　水煮		15
	玉ねぎ　皮むき		40
	じゃがいもカット　皮むき　角切り		30
	人参		15
	セロリー		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		3
	ウスターソース		3
	赤ぶどう酒		2
	トマトケチャップ（1kg、3kg）		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		0.7
	湯		90
	キャベツ		25
	きゅうり		15
	人参		5
	(乾)海藻ミックス		0.5
	(レト)ホールコーン		5
	青じそドレッシング　乳・卵抜き		5
	(個)ヨーグルト　鉄分強化		70

13日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　高野豆腐の卵とじ　いんげんのごま酢あえ　いかなごの佃煮　冷凍みかん	精白米（自校）		80
	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
	鶏卵		20
	(乾)高野豆腐　サイコロ		13
	玉ねぎ　皮むき		30
	人参		10
	(冷)むき枝豆		5
	(乾)干ししいたけ　スライス		1
	しょうゆ		3
	砂糖（三温糖）		2.4
	食塩		0.3
	湯		60
	サラダ油		1
	(冷)さやいんげん		15
	太もやし		30
	人参		5
	しょうゆ		2
	食酢		2
	砂糖（上白糖）		1
	炒り白ごま　500g		1.2
	すりごま		1.2
	(個)冷凍みかん		80
	(袋)いかなご佃煮		8

14日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　豚肉のトマト煮　夏みかんサラダ　クリームチーズ	コッペパン		60
	牛乳	○	206
	豚肉　スライス		25
	じゃがいもカット　皮むき　角切り		50
	玉ねぎ　皮むき		40
	(冷)ひよこ豆　水煮		20
	エリンギ　カット		10
	パセリ		0.5
	(冷)おろしにんにく		0.5
	サラダ油		1
	有塩バター		0.5
	(レト)トマト水煮		25
	トマトケチャップ（1kg、3kg）		3
	赤ぶどう酒		1
	砂糖（上白糖）		0.5
	ウスターソース		0.7
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	湯		20
	キャベツ		20
	きゅうり		20
	(レト)夏みかん		20
	食酢		1.5
	サラダ油		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	砂糖（上白糖）		0.5
	(個)クリームチーズ		18

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）		70
牛乳	米粒麦　委託		10
さわらのみそ漬け焼き			
	牛乳	○	206
ゆかりあえ			
	（冷）さわら　味噌漬け		小　50
切り干し大根の含め煮	（冷）さわら　味噌漬け		中　70
	小松菜		15
	太もやし		30
	人参		5
	しょうゆ		1
	赤じそ粉		0.5
	てんぷら		15
	油揚げ		7
	人参		7
	（乾）切干し大根		7
	（乾）干ししいたけ　スライス		0.5
	（冷）さやいんげん		7
	サラダ油		1
	しょうゆ		2.5
	砂糖（中双糖）		1.2
	本みりん		0.5
	清酒		1
	ごま油		0.2
	水		20

18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）		70
牛乳	米粒麦　委託		10
焼き豆腐のみそそぼろ煮			
	牛乳	○	206
もやしのごまドレッシングあえ			
	豚肉　ミンチ		15
	（冷）焼き豆腐　カット		65
	玉ねぎ　皮むき		40
	人参		7
	（乾）干ししいたけ　スライス		0.8
	（冷）むき枝豆		7
	おろし生姜		0.3
	（冷）おろしにんにく		0.2
	ごま油		1
	赤みそ		5
	清酒		3
	しょうゆ		1.8
	砂糖（三温糖）		2
	一味とうがらし		0.01
	でん粉		0.5
	湯		20
	太もやし		25
	小松菜		20
	人参		5
	（レト）ホールコーン		5
	食酢		2
	ごま油		0.5
	しょうゆ		2
	砂糖（上白糖）		1
	炒り白ごま　500g		1.2
	すりごま		1.2
ミックスナッツ（中のみ）	（袋）ミックスナッツ		15

19日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
いりこめし	精白米（自校）		80
牛乳	かえり		5.5
茎わかめと新ごぼうのきんぴら	油揚げ		5
	切りこんにゃく		10
	洗いごぼう		7
	人参		5
	（冷）むき枝豆		3
	うすくちしょうゆ		4
	清酒		1.5
	食塩		0.4
	だし昆布		0.5
	牛乳	○	206
	てんぷら		12
	つきこんにゃく（ハーフ）		15
	洗いごぼう（新ごぼう）		25
	（乾）茎わかめ　カット		2
	炒り白ごま		1
	ごま油		0.5
	しょうゆ		3
	砂糖（中双糖）		1.5
	本みりん		0.5
	だし汁		10
	かぼちゃ　カット		20
	玉ねぎ　皮むき		25
	油揚げ		7
	中ねぎ		3
ふしめん汁	（乾）ふしめん		3
	中みそ		5
	甘みそ		2
	だし煮干し		3
	湯		105
みかんジュース	（個）みかんジュース		125

20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
牛乳	米粒麦　委託		10
じゃがいもとアスパラの旨煮			
	牛乳	○	206
かみかみサラダ			
	豚赤肉　スライス		20
	（冷）ベーコン　スライス		7
	じゃがいもカット　皮むき　角切り		70
	玉ねぎ　皮むき		30
	人参		10
	アスパラガス		20
	サラダ油		0.5
	うすくちしょうゆ		3
	砂糖（上白糖）		2
	清酒		2
	だし削り節　鯖抜き		3
	湯		10
	さきいか		3
	れんこん水煮　いちょう切り		15
	きゅうり		20
	人参		5
	（レト）ホールコーン		5
	砂糖（上白糖）		0.5
	しょうゆ		1.5
	食酢		2
	ごま油		0.5
	すりごま		1
あさり佃煮	（個）ももゼリー		40
	（袋）あさり佃煮		8
ももゼリー			

21日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン	コッペパン		60
牛乳			
鶏肉のレモン煮	牛乳	○	206
	鶏肉カット　胸　皮なし　唐揚げ用		30
	鶏肉カット　もも　皮なし　唐揚げ用		20
	清酒		1
	でん粉		4
	米粉		1
	なたね油　ローリー		7
	（冷）レモン果汁		2
	砂糖（上白糖）		1.6
	しょうゆ		2.5
	水		2.5
イタリアンサラダ	キャベツ		20
	きゅうり		25
	（レト）ホールコーン		5
	イタリアンドレッシング　乳・卵抜き		5
	（冷）ベーコン　スライス		10
	（乾）マカロニ（フジッリ）		5
	玉ねぎ　皮むき		30
	（レト）トマト水煮		20
	セロリー		2
	パセリ		0.5
	（冷）おろしにんにく		0.1
	サラダ油		0.2
ミネストローネ	（レト）がらスープ		3
	赤ぶどう酒		1
	トマトパウダー		0.8
	食塩		0.3
	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

24日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ひじきごはん　牛乳　ごぼうのきんぴら　新じゃがいものみそ汁	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		0.8
	だし昆布		0.5
	うすくちしょうゆ		3
	清酒		2
	砂糖（上白糖）		2
	食塩		1
	牛乳	○	206
	ごぼう　ささがき		30
	人参		10
	（冷）さやいんげん		10
	てんぷら		10
	ごま油		0.5
	しょうゆ		2.5
	砂糖（中双糖）		1.2
	本みりん		0.3
	炒り白ごま		1
	だし汁		10
	じゃがいもカット　皮むき　角切り		20
	玉ねぎ　皮むき		25
	油揚げ		5
	えのきだけ　カット		7
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	甘みそ		3
	だし煮干し		3
	湯		100

25日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
中華どんぶり（麦ごはん）　牛乳　かぼちゃのフライ　ミニトマト　みかんジュース（中のみ）	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	豚肉　スライス		30
	おろし生姜		0.2
	しょうゆ		1.5
	清酒		1
	（レト）うずら卵		15
	チンゲンサイ		20
	玉ねぎ　皮むき		20
	（レト）たけのこ水煮　短冊		10
	人参		8
	しいたけ　スライス		5
	サラダ油		1
	ごま油		0.5
	（レト）がらスープ		3
	しょうゆ		1.5
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.4
	食塩		0.4
	こしょう		0.06
	でん粉		1.5
	湯		40
	牛乳	○	206
	（冷）かぼちゃフライ		52
	なたね油　ローリー		6
	ミニトマト		30
	（個）みかんジュース		125

26日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　小いわしのから揚げ　きゅうりの酢の物　かぼちゃのみそ汁　ひじきのり	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	牛乳	○	206
	（冷）小いわし　唐揚げ粉つき		35
	なたね油　ローリー		6
	（乾）切干し大根		4.5
	きゅうり		25
	食酢		2.5
	砂糖（上白糖）		1.5
	しょうゆ		1.5
	炒り白ごま　500g		0.7
	すりごま		0.7
	かぼちゃ　カット		20
	玉ねぎ　皮むき		25
	油揚げ		5
	えのきだけ　カット		7
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	甘みそ		3
	だし煮干し		3
	水		100
	（袋）ひじきのり		10

27日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ドライカレー（ナン）　牛乳　野菜スープ　プリン	（袋）ナン		小1・2　50
	（袋）ナン		小3-6　70
	（袋）ナン		中　100
	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
	（冷）おろしにんにく		0.6
	おろし生姜		0.3
	サラダ油		1
	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
	（冷）ベーコン　スライス		10
	キャベツ		30
	じゃがいもカット　皮むき　角切り		30
	玉ねぎ　皮むき		40
	セロリー		2
	サラダ油		1
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	（レト）がらスープ		3
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	しょうゆ		1
	湯		100
	（個）プリン　鉄強化		60

28日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
五目チャーハン　牛乳　中華サラダ　豆腐のスープ　黒ごまプリン	精白米（自校）		80
	焼き豚　角切り		20
	玉ねぎ　皮むき		15
	人参		5
	（冷）むき枝豆		5
	中ねぎ		3
	ごま油		0.5
	清酒		2
	うすくちしょうゆ		1
	中華スープの素		0.5
	食塩		0.5
	こしょう		0.02
	牛乳	○	206
	キャベツ		15
	きゅうり		15
	太もやし		20
	（レト）ホールコーン		5
	中華ドレッシング　乳・卵抜き		5
	（冷）ベーコン　スライス		5
	（冷）豆腐　カット		20
	人参		10
	えのきだけ　カット		7
	しめじ		10
	中ねぎ		5
	サラダ油		0.5
	（レト）がらスープ		3
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	しょうゆ		0.5
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.3
	ごま油		0.1
	湯		100
	（個）黒ごまプリン		40