

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		
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	たこめし 牛乳 茎わかめのきんぴら 打ちこみ汁	精白米(自校)	80	小型 コッペパン 牛乳 スパゲティミートソース ツナサラダ	コッペパン	30、40	枝豆 ごはん 牛乳 豆あじの南蛮漬け ふしめん汁 セタゼリー	精白米(自校)	80	黒糖パン 粉黒糖(パン用) 牛乳 (冷)紫いか 短冊 おろし生姜 しょうゆ 清酒 砂糖(上白糖) カレー粉 でん粉 米粉 なたね油 ローリー 本みりん 玉ねぎ 皮むき えのきだけ カット (乾)ふしめん 人参 中ねぎ しょうゆ 食塩 だし削り節 鯖抜き だし昆布 湯 (個)セタゼリー	黒糖パン	60		
	米粒麦 委託	10		(冷)たこ カット	15		おろし生姜	0.1		牛乳	○ 206		(冷)むき枝豆	12	粉黒糖(パン用)	9
	牛乳	○ 206		油揚げ	5		豚肉 ミンチ	15		清酒	1.5		食塩	0.8	牛乳	○ 206
	豚肉 スライス	25		洗いごぼう	10		豚肉 ミンチ	15		だし昆布	0.5		牛乳	○ 206	(冷)紫いか 短冊	45
	清酒	1		人参	7		牛肉 ミンチ	15		玉ねぎ 皮むき	35		(冷)豆あじ でん粉つき	35	おろし生姜	0.5
	(乾)高野豆腐 サイコロ	15		(冷)むき枝豆	5		豚肉 ミンチ	15		人參	10		なたね油 ローリー	7	しょうゆ	1.5
	玉ねぎ 皮むき	40		うすくちしょうゆ	2.4		玉ねぎ 皮むき	35		エリンギ カット	10		玉ねぎ 皮むき	15	清酒	1.2
	人参	10		清酒	2.4		人參	10		(冷)むき枝豆	5		食酢	4	砂糖(上白糖)	0.9
	(冷)さやいんげん	10		砂糖(上白糖)	0.26		(冷)おろしにんにく	0.3		サラダ油	1		人参	3	カレー粉	0.5
	(乾)干しいたけ スライス	1		食塩	0.7		サラダ油	1		(レト)トマトピューレ	13		食酢	4	でん粉	8
	サラダ油	1		だし昆布	0.5		赤ぶどう酒	4		トマトケチャップ 1kg	7		しょうゆ	3	米粉	3
	しょうゆ	3		牛乳	○ 206		ウスターソース	1.5		赤ぶどう酒	4		砂糖(上白糖)	3	なたね油 ローリー	7
	砂糖(三温糖)	2.4					チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3		ウスターソース	1.5		本みりん	1		
	食塩	0.3		てんぷら	12		食塩	0.2		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3		玉ねぎ 皮むき	25	ミニトマト	30
	湯	60		ごぼう ささがき	25		ごしょう	0.05		食塩	0.2		えのきだけ カット	7		
	太もやし	25		人参	10					ごしょう	0.05		(乾)ふしめん	7	豚肉 スライス	10
	小松菜	20		(乾)茎わかめ カット	2		キャベツ	20					人参	5	(冷)豆腐 カット	35
	人参	5		炒り白ごま	1		アスパラガス	20					キャベツ	7	キャベツ	30
しょうゆ	1	ごま油	0.7	(レト)まぐろ油漬	5			人参	5	ゴーヤ カット	13					
花かつお 碎片	1	しょうゆ	3	(レト)ホールコーン	7			中ねぎ	3	ゆで塩	0.15					
(袋)あさり佃煮	8	砂糖(中双糖)	1.3	サラダ油	0.3			しょうゆ	0.5	人参	10					
		本みりん	0.5	(冷)レモン果汁	1			食塩	0.5	ごま油	1					
		だし汁	10	しょうゆ	1.2			だし削り節 鯖抜き	5	しょうゆ	1					
				砂糖(上白糖)	0.5			だし昆布	1	食塩	0.3					
		(冷)うどん	20					湯	115	こしょう	0.03					
		油揚げ	7							花かつお 碎片	1					
		しめじ	10													
		中ねぎ	3													
		しょうゆ	1													
		食塩	0.5													
		本みりん	0.3													
		だし削り節 鯖抜き	3													
		だし昆布	1													
		水	120													

8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	60
	牛乳	○ 206
牛乳	豚肉 ミンチ	20
	(冷)金時豆	30
チリコンカン	じゃがいもカット 皮むき 角切り	50
	玉ねぎ 皮むき	55
	パセリ	0.5
	(レト)トマト水煮	10
	(冷)おろしにんにく	1
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ 1kg	6.5
	砂糖(中双糖)	1.5
	ウスターソース	1.2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
アスパラサラダ	食塩	0.4
	チリパウダー	0.1
小魚入りアーモンド	湯	30
	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
	(袋)小魚入りアーモンド	8

9日(火)		
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
	梅ちりめん	3
	牛乳	○ 206
	豚肉 ミンチ	20
	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)むき枝豆	5
牛乳	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
	湯	10
	さきいか	3
	れんこん水煮 いちょう切り	20
	きゅうり	25
	(レト)ホールコーン	5
じゃがいものそぼろ煮	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
	(個)冷凍みかん	80

10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)	70
	米粒麦 委託	10
牛乳	牛乳	○ 206
	豚肉 スライス	50
豚しゃぶ風	清酒	1
	キャベツ	25
海藻サラダ	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	7
	(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10
	かぼちゃ カット	25
	えのきだけ カット	10
	玉ねぎ 皮むき	15
	油揚げ	7
	中ねぎ	5
中みそ	5	
かぼちゃのみそ汁	甘みそ	2
	だし煮干し	3
	水	105
	(個)みかんジュース	125

11日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレーピラフ	精白米(自校)	80
	鶏肉カット 胸 皮なし	9
牛乳	鶏肉カット もも 皮なし	6
	玉ねぎ 皮むき	10
ジャーマンポテト	人参	10
	(レト)マッシュルーム	5
	(冷)むき枝豆	5
	(冷)おろしにんにく	0.2
	有塩バター	0.26
	食塩	0.9
	こしょう	0.03
	カレー粉	0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	白ぶどう酒	2.2
ウスターソース	1	
ズッキーニのコンソメスープ	牛乳	○ 206
	じゃがいもカット 皮むき 角切り	50
	ゆで塩	0.5
	玉ねぎ 皮むき	15
	(冷)ベーコン スライス	5
	サラダ油	0.2
	食塩	0.3
	こしょう	0.02
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.1
	パセリ	0.5
ココアワッフル(中のみ)	(冷)ベーコン スライス	8
	玉ねぎ 皮むき	20
	ズッキーニ	20
	人参	10
	しめじ	10
	サラダ油	1
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	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	

12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)	70
	米粒麦 委託	10
牛乳	牛乳	○ 206
	鶏肉カット 胸 皮なし 唐揚げ用	24
鶏肉の甘酢あんかけ	鶏肉カット もも 皮なし 唐揚げ用	16
	清酒	1
	でん粉	3
	米粉	2
	なたね油 ローリー	7
	なす	20
	サラダ油	2
	玉ねぎ 皮むき	40
	たけのこポイル 乱切り	15
	人参	15
もやしのごまドレッシングあえ	ピーマン	8
	おろし生姜	0.5
	ごま油	1
	食酢	3.5
	砂糖(上白糖)	3
	しょうゆ	1
	本みりん	0.5
	オイスターソース	0.5
	でん粉	0.7
	水	10
太もやし	25	
ココアワッフル	(冷)プロッコリー	20
	(レト)ホールコーン	5
	梅々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	4.5

16日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
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	
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	

17日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじきごはん	精白米(自枝)	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	○ 206	
(冷)小いわし 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	

18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	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	
サラダ油	1	
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	

19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)	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	