

1日(金)

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)	65
	鶏肉カット 胸 皮なし	9
	鶏肉カット もも 皮なし	6
	皮むき玉葱	10
	人参	10
牛乳	(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
野菜 サラダ	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
卵 スープ	白ぶどう酒	2.2
	¹¹⁶ ウスターソース	1
りんご	²⁰⁶ 牛乳	206
	キャベツ	18
	きゅうり	25
	人参	5
61	(レト)まぐろ油漬	5
	ダイスチーズ	4
	イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	4
	ベーコン スライス	8
	鶏卵	20
	皮むき玉葱	25
	(レト)ホールコーン	7
	なたね油	0.3
	(レト)がらスープ	3
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	濃口醤油	0.5
	でんぶん	0.4
170	湯	105
50	(袋)りんご	50

603g

5日(火)

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)	コッペパン	50
	コッペパン	70
	なたね油	6
	きな粉 1kg	4
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.01
	紙ナフキン	1
	牛乳	206
	豚肉赤身スライス	15
	ベーコン スライス	8
牛乳 野菜のスー プ煮	皮むきじゃがいも	30
	皮むき玉葱	40
	人参	7
	エリンギカット	8
	(乾)マカロニ(シエル)	5
	なたね油	0.4
	(レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.4
カラフル サラダ	こしょう	0.03
	湯	85
	ブロッコリー カット	25
	(冷)カリフラワー	15
	(レト)ホールコーン	5
	青じそドレッシング 乳・卵抜き	4.5

533g

6日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳	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
	豚肉スライス	20
	清酒	1
	(乾)高野豆腐 サイコロ	15
	皮むき玉葱	30
	人参	8
高野豆腐の煮物 ごま和え いかなごの佃煮	(冷)さやいんげん	8
	(乾)干しいたけ スライス	1
	濃口醤油	3
	砂糖(三温糖)	2.1
	食塩	0.3
	だし削り節 鯖抜き	1.5
	湯	60
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
炒り白ごま 500g ポン酢 濃口醤油 砂糖(上白糖)	炒り白ごま 500g	1
	ポン酢	0.7
	濃口醤油	1.5
	砂糖(上白糖)	0.5
	(袋)いかなご佃煮	8

418g

7日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
梅ちりめんごはん 牛乳 筑前煮 おかかあえ いも大福	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	梅ちりめんの素 280g	3
	牛乳	206
	鶏肉カット 胸 皮なし	15
	鶏肉カット もも 皮なし	10
	清酒	1
	つきこんにやく	10
	ごぼう 斜めカット	25
	れんこん(いちよう8mm)	12
たけのこ水煮(乱切り) 人参 (冷)さやいんげん ごま油 濃口醤油 砂糖(中双糖) でんぷん 湯 小松菜 太もやし 人参 濃口醤油 花かつお(碎片)500g (個)いも大福	たけのこ水煮(乱切り)	20
	人参	10
	(冷)さやいんげん	5
	ごま油	1.2
	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	2.5
	でんぷん	0.7
	湯	20
	小松菜	15
	太もやし	30
	人参	5
	濃口醤油	1.2
	花かつお(碎片)500g	1.2
	(個)いも大福	30

504g

8日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフ フ イ ッ シ ユ バ ー ガ ー 牛乳 コン ソ メ ス ー プ ス ラ イ ス チ ー ズ (中のみ)	コッペパン	50
	コッペパン	60
	牛乳	206
	(冷)白身魚フライ	小 50
	(冷)白身魚フライ	中 70
	なたね油	7
	ベーコン スライス	7
	皮むき玉葱	35
	キャベツ	25
	人参	8
	なたね油	0.5
	(レト)がらスープ	3
	食塩	0.5
	こしょう	0.04
	濃口醤油	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	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
	ミニトマト(35個入り)	30
	ミニトマト(43個入り)	30
	(個)スライスチーズ	20

498g

11日(月)				12日(火)				13日(水)				14日(木)				15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 0 牛乳 206 さばの 幽庵焼き 食 61 べて菜 の機 香和 え 52 厚揚げ とひ じき のう ま煮 89	精白米(委託)		60	コッペパン 0 206 牛乳 206 クラム チャウ ダー かみ かみ サラ ダ 193 オレ ンジ 58 50	コッペパン		50	麦ごはん 0 牛乳 206 肉じゃ が 切り干 し大根 の和 え物 40	精白米(委託)		60	コッペパン 0 206 牛乳 206 じゃがい ものカ レー煮 にんじ んサラ ダ 191 ヨー グル ト 54 70	コッペパン		50	ごはん 0 206 牛乳 206 焼 き豆 腐の みそ 煮 小松 菜 と も や し の あ え も の ミ ツ ク ス ナ ツ ツ	精白米(自校)		72
	精白米(委託)		70		コッペパン		60		精白米(委託)		70		コッペパン		60		精白米(自校)		80
	米粒麦 委託		6		牛乳		206		米粒麦 委託		6		牛乳		206		牛乳		206
	米粒麦 委託		7						米粒麦 委託		7								
	牛乳		206		(レト)あさりむき身		10		牛乳		206		牛肉ミンチ		8		豚肉並ミンチ		18
					白ぶどう酒		1						豚肉並ミンチ		8		(冷)焼き豆腐 カット		65
	(冷)さば	小	50		ベーコン スライス		15		豚肉スライス		30		(レト)うずら卵		20		皮むき玉葱		40
	(冷)さば	中	70		皮むきじゃがいも		30		清酒		1		(冷)金時豆 1kg		20		人参		10
	清酒		0.9		皮むき玉葱		40		皮むきじゃがいも		70		(乾)赤レンズ豆		3		(冷)むき枝豆		7
	濃口醤油		1.5		人参		10		皮むき玉葱		40		皮むきじゃがいも		50		(乾)干しいたけ スライス		1
	みりん		2		しめじ		8		つきこんにやく(ハーフ)		20		皮むき玉葱		45		おろし生姜		0.3
	ゆず酢		2.1		なたね油		0.5		人参		15		人参		15		(冷)おろしにんにく		0.2
	砂糖(上白糖)		0.2		なたね油		1		(冷)むき枝豆		7		(冷)むき枝豆		5		ごま油		1
	清酒		2		バター		2		なたね油		1		なたね油		0.5		赤みそ		5
	水		2		小麦粉		3.5		濃口醤油		3.2		白ぶどう酒		2		清酒		3
					調理用牛乳		30		砂糖(中双糖)		2.3		濃口醤油		1		濃口醤油		2
	太もやし		30		生クリーム		1		湯		10		砂糖(三温糖)		0.6		砂糖(三温糖)		2
	食べて菜		15		チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.6		(乾)切干し大根		4.5		チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5		でんぷん		0.5
	人参		5		食塩		0.3		きゅうり		20		カレー粉		0.3		湯		20
	味付けもみのり		1.2		こしょう		0.02		人参		5		食塩		0.3		太もやし		27
	濃口醤油		1.2		ローリエ		0.1		(乾)刻み昆布		0.3		こしょう		0.03		小松菜		18
厚揚げ とひ じき のう ま煮 89	(冷)厚揚げ カット		15		湯		40		(レト)ホールコーン		5		湯		12		人参		5
	つきこんにやく(ハーフ)		12		さきいか		3		和風ドレッシング 乳・卵抜き		5.5		人参		22		(レト)ホールコーン		5
	てんぷら		15		れんこん(いちよう3mm)		20						(レト)まぐろ油漬		7		中華ドレッシング 乳・卵抜き		5
	ごぼう(ささがき)		20		きゅうり		20						(冷)さやいんげん		20		(袋)ミックスナッツ		15
	人参		5		人参		5						すだち酢		1.5				
	(冷)むき枝豆		5		(レト)ホールコーン		5						濃口醤油		1.8				
	(乾)ひじき		1.8		砂糖(上白糖)		0.4						砂糖(上白糖)		1.2				
	なたね油		1		濃口醤油		1.5												
	濃口醤油		2.6		食酢		1.5						(個)ヨーグルト		70				
	砂糖(三温糖)		1.5		ごま油		0.2												
	みりん		0.5		すりごま		1												
	水		10		(袋)ネーブルオレンジ		50												

18日(月)				19日(火)				20日(水)				21日(木)				22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 0 牛乳 206 豚肉とごぼうの煮物 アーモンド和え 納豆 58 30	精白米(委託)		60	キムチごはん 牛乳 野菜のごまサラダ わかめスープ プリン 63 159 60	精白米(自校)		65	コッペパン 0 206 牛乳 いかにのレモンマリネ 野菜スープ チーズ 172 15	コッペパン		50	コッペパン 0 206 牛乳 チリコンカン ツナサラダ チョコ大豆クリーム 10 57	コッペパン		50	吹き寄せごはん 牛乳 香り 和え 116 つくね汁 206 小魚入りアーモンド 55 8	精白米(自校)		65
	精白米(委託)		70		豚肉スライス		15		コッペパン		60		コッペパン		60		鶏肉カット 胸 皮なし		9
	米粒麦 委託		6		おろし生姜		0.8										鶏肉カット もも 皮なし		6
	米粒麦 委託		7		薄口醤油		1.2		牛乳		206		牛乳		206		清酒		1
					砂糖(上白糖)		0.8										油揚げ		3
	牛乳		206		(レト)白菜キムチ(ごはん用)		20		(冷)いか短冊(2×4cm)		50		豚肉並ミンチ		23		むき栗カット		10
					人参		5		清酒		2		(冷)白いんげん豆 1kg		25		しめじ		5
	豚肉スライス		30		(冷)むき枝豆		3		でんぷん		4		皮むき玉葱		45		人参		5
	つきこんにやく		35		ごま油		0.1		米粉		3		皮むきじゃがいも		50		(冷)むき枝豆		5
	ごぼう 斜めカット		35		清酒		1.6		なたね油		7		(レト)トマト水煮		10		薄口醤油		4
	人参		15		薄口醤油		2.7		皮むき玉葱		15		(冷)おろしにんにく		1		清酒		1
	(冷)さやいんげん		5		チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3		人参		5		なたね油		0.5		砂糖(上白糖)		1
	なたね油		1						なたね油		0.5		トマトケチャップ(1kg・3kg)		5		食塩		0.8
	濃口醤油		4.7		牛乳		206		(冷)レモン果汁		3.5		砂糖(中双糖)		1.5		だし昆布		0.5
	清酒		1.9						砂糖(上白糖)		3.2		ウスターソース		1.1				
	みりん		1.9		太もやし		30		濃口醤油		1		チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5		牛乳		206
	砂糖(中双糖)		1.9		ほうれん草		15		でんぷん		0.2		食塩		0.4				
	でんぷん		1		人参		5		湯		5		チリパウダー		0.1		小松菜		15
	湯		25		(レト)ホールコーン		5						トマトパウダー		0.5		太もやし		30
	太もやし		30		食酢		2		ベーコン スライス		7		湯		30		人参		5
	小松菜		15		ごま油		1		皮むき玉葱		20						濃口醤油		1.8
	人参		5		濃口醤油		2.3		皮むきじゃがいも		20		きゅうり		25		ゆず酢		1.5
	濃口醤油		2.5		砂糖(上白糖)		1.2		キャベツ		15		キャベツ		15		砂糖(上白糖)		1
	食酢		2		炒り白ごま 500g		1		なたね油		0.5		(レト)まぐろ油漬		7		炒り白ごま 500g		1
451g	砂糖(上白糖)		1	603g				493g	(レト)がらスープ		3	466g	(レト)ホールコーン		5	560g			
	アーモンド(刻み)		1.2		ボンレスハム(短冊)卵抜き		7		濃口醤油		0.6		かんきつドレッシング 乳・卵抜き		4.5		人参		10
	アーモンド(粉)		1.2		(乾)はるさめ		3		食塩		0.5						(冷)つくね		30
					皮むき玉葱		22		こしょう		0.03		(袋)チョコ大豆クリーム 小	10			えのきたけ カット		10
	(チルド)納豆	小	30		干しわかめ(カット)		0.4		チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5		(袋)チョコ大豆クリーム 中	15			太ねぎ		3
	(チルド)納豆	中	40		人参		7		ローリエ		0.1						おろし生姜		0.1
					(レト)がらスープ		3		湯		105						中みそ		6
					濃口醤油		1										白みそ		2
					チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5		(個)チーズ		15						だし煮干し		3
					食塩		0.4										湯		110
					こしょう		0.03												
					湯		115										(袋)小魚入りアーモンド		8
					(個)プリン		60												

25日(月)				26日(火)				27日(水)				28日(木)				29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	
ちゃんぽんめん	(袋)中華そば	小1-3	150	麦ごはん	精白米(委託)		60	黒米ごはん	精白米(自校)		77	全粒粉パン	全粒粉パン		50	麦ごはん	精白米(委託)		60	
	(袋)中華そば	小4-6	200		精白米(委託)		70		黒米		3		全粒粉パン		60		精白米(委託)		70	
	(袋)中華そば	中	250		米粒麦 委託		6		食塩		0.8						米粒麦 委託		6	
	豚肉スライス		20		米粒麦 委託		7										米粒麦 委託		7	
	濃口醤油		1						牛乳		206									
	清酒		0.5		牛乳		206													
	なると(3mm)		10																	
	(レト)うずら卵		20						牛肉 スライス		25									
	キャベツ		30						(冷)焼き豆腐 カット		20									
	太もやし		15						白菜		30									
牛乳	人参		10				大根		30			さつまいものシチュー	皮むき玉葱		40	はまちの照り焼き	(チルド)はまち	小	40	
	たけのこ水煮(短冊切り)		10	食塩		0.1	皮むき玉葱		25	波型こんにやく			20	さつまいもカット(角切り)			45	(チルド)はまち	中	50
	中ねぎ		5	こしょう		0.04	人参		10	人参			12	人参			12	清酒		2
	おろし生姜		1	米粉		1	太ねぎ		10	なたね油			1	なたね油			1	食塩		0.2
	なたね油		1	でんぷん		4	麩		5	なたね油			1	(レト)がらスープ			3	おろし生姜		0.1
	濃口醤油		6	なたね油		6	濃口醤油		7	濃口醤油			7	食塩			0.6	濃口醤油		2.5
	(レト)がらスープ		3	皮むき玉葱		15	砂糖(中双糖)		4	濃口醤油			7	こしょう			0.08	砂糖(三温糖)		1.5
	食塩		0.6	人参		3	食酢		4	濃口醤油			7	チキンコンソメ 乳・卵抜き			0.6	みりん		1
	こしょう		0.03	なたね油		0.5	食酢		4	砂糖(中双糖)			4	調理用牛乳			25	でんぷん		0.3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5	食酢		4	濃口醤油		3	清酒			2	ローリエ			0.1	湯		8
ヨーグルト	ごま油		0.3	野菜マフィン	濃口醤油		3	れんこん(いちよう3mm)				ビーンズサラダ	小麦粉		3.5	わが家のみそ汁	太もやし		30	
	豆板醤		0.1		砂糖(上白糖)		3		(冷)さやいんげん		12		小松菜		15		人参		5	
	でんぷん		1		みりん		1		人参		5		人参		5		赤じそ粉		0.5	
	湯		120		水		1.5		(レト)ホールコーン		5		湯		70		濃口醤油		1	
									砂糖(上白糖)		0.4		きゅうり		25					
									濃口醤油		1.5		人参		5		(冷)すいとん		20	
	牛乳		206		油揚げ		5		食酢		1.5		太もやし		10		皮むき玉葱		10	
					里いもカット(角切り)		20		ごま油		0.2		(袋)ミックスビーンズ 福豆入り		12		大根		15	
	小さいわし		35		ごぼう(さががき)		10		炒り白ごま 500g		1		焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き		5		人参		5	
	なたね油		7		人参		5						(個)りんごジャム		15		油揚げ		5	
70	(個)ヨーグルト		70		中ねぎ		3						中みそ		5					
					濃口醤油		2						白みそ		2					
					食塩		0.6						だし煮干し		3					
					清酒		1						湯		105					
					みりん		1.5													
					だし削り節 鯖抜き		3													
					だし昆布		1													
					湯		100													
					30	(袋)野菜マフィン		30												
748g				502g				524g				576g				486g				