

8日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレーライス	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
牛乳	牛乳	206
	豚肉 スライス	15
牛乳	(乾)赤レンズ豆	5
	玉ねぎ 皮むき	40
海藻サラダ	じゃがいも皮むき(2cmカット)	50
	人参	15
小魚入りアーモンド	(冷)むき枝豆	5
	(レト)トマト水煮	5
小魚入りアーモンド	(冷)おろしにんにく	0.5
	なたね油	1
小魚入りアーモンド	小麦粉(中力粉)	5.5
	なたね油	4.5
小魚入りアーモンド	カレー粉	1
	(レト)がらすスープ(1kg・3kg)	3
小魚入りアーモンド	ウスターソース	3
	ぶどう酒 赤	2
小魚入りアーモンド	トマトケチャップ(1kg・3kg)	2
	とんかつソース	1
小魚入りアーモンド	濃口醤油	1
	チャツネ	1
小魚入りアーモンド	食塩	0.8
	こしょう	0.04
小魚入りアーモンド	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	湯	90
小魚入りアーモンド	キャベツ	20
	きゅうり	25
小魚入りアーモンド	(乾)海藻ミックス	0.5
	人参	5
小魚入りアーモンド	(レト)ホールコーン	5
	青じそドレッシング 乳・卵抜き	5
小魚入りアーモンド	(袋)小魚入りアーモンド	8

527g

9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
コッペパン	牛乳	206
	豚肉スライス	15
牛乳	じゃがいも皮むき(2cmカット)	40
	玉ねぎ 皮むき	25
かぶのポトフ	キャベツ	20
	かぶ 皮むき	20
かぶのポトフ	なたね油	1
	(レト)がらすスープ(1kg・3kg)	3
かぶのポトフ	食塩	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
かぶのポトフ	こしょう	0.03
	ローリエ	0.1
かぶのポトフ	湯	80
	人参	22
かぶのポトフ	(冷)さやいんげん	20
	(レト)まぐろ油漬	7
かぶのポトフ	かんきつドレッシング 乳・卵抜き	4.5
	(DP)はちみつ&マーガリン	11
かぶのポトフ	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70

601g

10日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
梅ちりめん	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
梅ちりめん	梅ちりめんの素	3
	牛乳	206
梅ちりめん	鶏肉カット(むね皮なし)	18
	鶏肉カット(もも皮なし)	12
梅ちりめん	清酒	1
	(乾)早煮昆布	1
梅ちりめん	ごぼう 斜めカット	25
	れんこん いちょう切り	20
梅ちりめん	(レト)たけのこ水煮(乱切り)	20
	金時にんじん	12
梅ちりめん	なたね油	1
	濃口醤油	4.5
梅ちりめん	砂糖(中双糖)	3.2
	でんぷん	0.7
梅ちりめん	ごま油	0.5
	湯	15
梅ちりめん	小松菜	15
	太もやし	30
梅ちりめん	人参	5
	炒り白ごま(500g)	1
梅ちりめん	ボン酢	0.7
	濃口醤油	1.5
梅ちりめん	砂糖(上白糖)	0.5
	(個)さつまいもと栗のタルト	30

503g

14日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン ⁵⁵	コッペパン	50
	コッペパン	60
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	豚肉スライス	20
牛乳	ぶどう酒 赤	2
	(レト)蒸大豆	10
ポークビーンズ	(冷)白いんげん豆	20
	じゃがいも皮むき(2cmカット)	40
花野菜のサラダ	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	15
チーズ ¹⁸⁶	パセリ	0.5
	(レト)トマト水煮	10
チーズ ¹⁵	なたね油	1
	トマトケチャップ(1kg・3kg)	5
チーズ ⁵⁰	砂糖(上白糖)	1.2
	ウスターソース	0.7
チーズ ¹⁵	食塩	0.5
	こしょう	0.05
チーズ ⁵⁰	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	湯	20
チーズ ¹⁵	ブロccoli カット	30
	カリフラワー カット	10
チーズ ⁵⁰	(レト)ホールコーン	5
	イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	4.5
チーズ ¹⁵	(個)チーズ 鉄強化	15

512g

15日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん ⁰	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
牛乳 ²⁰⁶	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳	牛乳	206
	(冷)紫いか 短冊	45
いかにのさらさら揚げ	おろし生姜	1
	濃口醤油	1.5
ゆず香あえ ⁶⁸	清酒	1.2
	砂糖(上白糖)	0.9
けんちん汁 ⁵⁵	カレー粉	0.5
	でんぷん	8
けんちん汁 ¹⁶⁷	米粉	3
	なたね油	7
けんちん汁 ⁵⁵	小松菜	18
	太もやし	27
けんちん汁 ⁵⁵	人参	5
	濃口醤油	2
けんちん汁 ⁵⁵	ゆず酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1
けんちん汁 ⁵⁵	(冷)豆腐 カット	25
	ごぼう ささがき	15
けんちん汁 ⁵⁵	人参	7
	中ねぎ	5
けんちん汁 ⁵⁵	清酒	1
	濃口醤油	2
けんちん汁 ⁵⁵	食塩	0.6
	みりん	1.5
けんちん汁 ⁵⁵	でんぷん	0.5
	だし削り節 鯖抜き	3
けんちん汁 ⁵⁵	だし昆布	1
	水	105

495g

16日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン ⁵⁵	コッペパン	50
	コッペパン	60
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	鶏肉カット(むね皮なし)	15
牛乳	鶏肉カット(もも皮なし)	10
	じゃがいも皮むき(2cmカット)	40
クリームシチュー	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	15
レタスのサラダ ²³²	パセリ	0.5
	小麦粉(中力粉)	5
レタスのサラダ ²³²	バター有塩	3
	なたね油	2
レタスのサラダ ²³²	なたね油	1
	(レト)からスープ(1kg・3kg)	3
レタスのサラダ ²³²	食塩	0.8
	こしょう	0.04
レタスのサラダ ²³²	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	調理用牛乳	20
レタスのサラダ ²³²	生クリーム	3
	ピザ用チーズ	3
レタスのサラダ ²³²	ローリエ	0.1
	湯	70
レタスのサラダ ²³²	レタス	20
	きゅうり	25
レタスのサラダ ²³²	人参	5
	(レト)ホールコーン	7
レタスのサラダ ²³²	(レト)まぐろ油漬	7
	(冷)レモン果汁	1.2
レタスのサラダ ²³²	食酢	1.2
	なたね油	0.5
レタスのサラダ ²³²	オリーブ油	0.5
	砂糖(上白糖)	1.2
レタスのサラダ ²³²	食塩	0.3
	こしょう	0.03

562g

17日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん ⁰	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	(冷)豆あじ でんぷん付き	35
豆あじの南蛮づけ ⁷⁴	なたね油	6
	玉ねぎ 皮むき	15
豆あじの南蛮づけ ⁷⁴	人参	5
	なたね油	0.3
豆あじの南蛮づけ ⁷⁴	食酢	4
	濃口醤油	3
豆あじの南蛮づけ ⁷⁴	砂糖(上白糖)	3
	みりん	1
豆あじの南蛮づけ ⁷⁴	湯	1.5
	(冷)厚揚げ カット	15
豆あじの南蛮づけ ⁷⁴	つきこんにゃく(ハーフ)	15
	てんぷら	10
豆あじの南蛮づけ ⁷⁴	ごぼう ささがき	20
	人参	5
豆あじの南蛮づけ ⁷⁴	(冷)むき枝豆	5
	(乾)ひじき	1.8
豆あじの南蛮づけ ⁷⁴	なたね油	1
	濃口醤油	2.6
豆あじの南蛮づけ ⁷⁴	砂糖(三温糖)	1.4
	みりん	0.5
豆あじの南蛮づけ ⁷⁴	水	10

367g

20日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜 め し ⁷⁸	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	菜めしの素 250g	2.4
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
大 根 と 厚 揚 げ の そ ぼ ろ 煮	豚肉ミンチ	10
	牛赤肉ミンチ	5
	(冷)厚揚げ カット	20
	大根	40
	人参	5
	(冷)さやいんげん	8
	なたね油	0.8
	濃口醤油	5
	砂糖(三温糖)	1.6
	清酒	0.9
	みりん	0.9
	でんぷん	0.9
	湯	15
	油揚げ	5
	(冷)すいとん	20
ミ ツ ク ス ナ ツ	玉ねぎ 皮むき	25
	人参	7
	中ねぎ	5
	中みそ	5
	甘みそ	2
	だし煮干し	3
	水	100
	(袋)ミックスナッツ	15

585g

21日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
米 粉 パ ン ⁵⁵	米粉パン	50
	米粉パン	60
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
牛 乳 ²⁰⁶	(レト)あさりむき身	10
	ぶどう酒 白	1
	ベーコン スライス	15
	じゃがいも皮むき(2cmカット)	30
	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	10
	しめじ	8
	なたね油	1
	(冷)白いんげん豆ペースト	10
	調理用牛乳	30
	生クリーム	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.35
	こしょう	0.02
	ローリエ	0.1
コーンスターチ	0.5	
プ リ ン ¹⁸⁸	湯	30
	さきいか ソフトカット	3
	れんこん いちよう切り	15
	きゅうり	20
	人参	5
	(レト)ホールコーン	5
	砂糖(上白糖)	0.4
	濃口醤油	1.5
	食酢	2
	ごま油	0.2
53	すりごま	1
60	(個)プリン Fe強化	60

562g

22日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん ⁰	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
さ ば の 生 姜 煮 ⁵⁰	(冷)さばの生姜煮	小 50
	(冷)さばの生姜煮	中 70
	キャベツ	20
	太もやし	25
	人参	5
	たくあん 刻み	5
	濃口醤油	1
	炒り白ごま(500g)	1
	(冷)豆腐 カット	20
	玉ねぎ 皮むき	22
	えのきたけ カット	8
	油揚げ	5
	中ねぎ	5
中みそ	6	
甘みそ	3	
だし煮干し	3	
湯	100	
豆 腐 の み そ 汁 ¹⁷²		

485g

23日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パ ン ⁵⁵	コッペパン	50
	コッペパン	60
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
牛 乳 ²⁰⁶	鶏肉 胸・皮なし(唐揚げ用)	30
	鶏肉 もも・皮なし(唐揚げ用)	20
	清酒	1
	食塩	0.15
	こしょう	0.06
	でんぷん	4
	米粉	1
	なたね油	6
	(冷)レモン果汁	3.5
	はちみつ百花	1.5
	濃口醤油	2.8
	砂糖(上白糖)	1.5
	みりん	0.7
	でんぷん	0.2
	湯	5
ら り る れ レ タ ス の ス ー プ ⁷⁷	ベーコン スライス	5
	(レト)うずら卵	20
	玉ねぎ 皮むき	20
	レタス	15
	人参	8
	(レト)がらスープ(1kg・3kg)	3
	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	濃口醤油	0.5
ミ ニ ト マ ト ¹⁷³	でんぷん	0.4
	湯	100
30	ミニトマト(35個入り)	30
	ミニトマト(43個入り)	30
10	(袋)黒豆きなこクリーム	10

551g

24日(金)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
し っ ぽ く う ど ん ²⁰⁶	(袋)ゆでうどん(さぬきの夢)	幼-小3 200	
	(袋)ゆでうどん(さぬきの夢)	小4-6 280	
	(袋)ゆでうどん(さぬきの夢)	中 300	
	鶏肉カット(むね皮なし)	12	
	鶏肉カット(もも皮なし)	10	
	清酒	1	
	てんぷら	10	
牛 乳 ²⁰⁶	油揚げ	5	
	大根	25	
小 い わ し の か ら 揚 げ ⁴⁸⁹	里いも カット	20	
	金時にんじん	5	
	中ねぎ	5	
	しめじ	5	
	濃口醤油	5	
	清酒	1.5	
	みりん	1	
	食塩	0.6	
	だし煮干し	3	
	水	140	
	ぼ ん か ん ²⁰⁶	牛乳	206
	41	小いわし	35
		なたね油	6
	100	(個)ぼんかん	100

836g

27日(月)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
いりこめし 牛乳	精白米(自校)	65	
	かえり	5.5	
	油揚げ	5	
	切りこんにやく	10	
	洗いごぼう	7	
	金時にんじん	5	
	(冷)むき枝豆	3	
	淡口醤油	4	
	清酒	1.5	
	食塩	0.4	
茎わかめ のきんぴら	だし昆布	0.5	
	牛乳	206	
	牛肉スライス	12	
	つきこんにやく(ハーフ)	15	
	ごぼう ささがき	20	
	(冷)むき枝豆	5	
	(乾)茎わかめ カット	1.5	
	炒り白ごま	1	
	ごま油	0.7	
	濃口醤油	3	
ブロccoli のおかか 和え	砂糖(中双糖)	1.5	
	みりん	0.5	
	だし汁	10	
	ブロccoli カット	40	
	濃口醤油	1.5	
	花かつお 碎片	1	
	野菜 マフィン	(個)野菜マフィン	30

456g

28日(火)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ごはん 牛乳	精白米(自校)	72	
	精白米(自校)	80	
	牛乳	206	
	れんこん いちよう切り	40	
	ごぼう ささがき	20	
	てんぷら	15	
	つきこんにやく(ハーフ)	10	
	人参	10	
	(冷)さやいんげん	10	
	(乾)刻み昆布	0.2	
れんこん のきん ぴら	ごま油	0.5	
	濃口醤油	2.7	
	砂糖(中双糖)	1.5	
	砂糖(三温糖)	0.5	
	みりん	0.5	
	炒り白ごま	1	
	湯	5	
	太もやし	25	
	キャベツ	20	
	人参	5	
野菜の ボン酢 あえ	ボン酢	0.7	
	濃口醤油	1.5	
	砂糖(上白糖)	0.5	
	炒り白ごま(500g)	1	
	納豆	54	
	和三盆 糖	(個)和三盆糖	3
		(個)納豆(30g・40g)	小 30
		(個)納豆(30g・40g)	中 40

409g

29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
	玉ねぎ 皮むき	30
	人参	10
高野豆腐 の煮物	(冷)さやいんげん	7
	(乾)干しいたけ スライス	0.8
	濃口醤油	3.2
	砂糖(三温糖)	2.4
	食塩	0.3
	湯	60
	食べて菜	15
	太もやし	30
	人参	5
	濃口醤油	2
食べて 菜の アー モンド あえ	食酢	2
	砂糖(上白糖)	0.5
	なたね油	0.5
	アーモンド(粉)	1.2
	アーモンド(刻み)	1.2
	(袋)ひじきのり	10

423g

30日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華丼 (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
	豚肉 スライス	30
	おろし生姜	0.2
	濃口醤油	1.5
	清酒	1
	(レト)うずら卵	15
牛乳 かぼ ちや のフ ライ	チンゲンサイ	20
	玉ねぎ 皮むき	20
	人参	8
	しいたけスライス	5
	(レト)たけのこ水煮(短冊)	10
	なたね油	1
	ごま油	0.5
	(レト)がらスープ(1kg・3kg)	3
	濃口醤油	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
りんご	食塩	0.4
	こしょう	0.06
	でんぷん	1.5
	湯	40
	(冷)かぼちやフライ	52
	なたね油	7
	(袋)りんご 1/4カット	50

474g

31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	50
	コッペパン	60
	牛乳	206
	豚肉スライス	25
	玉ねぎ 皮むき	40
	じゃがいも皮むき(2cmカット)	30
	人参	10
	(レト)トマト水煮	10
	(レト)マッシュルーム	5
	なたね油	1
牛乳 豚肉 とト マト のシ チュ ー	小麦粉(中力粉)	5
	バター有塩	3
	なたね油	2
	(レト)がらスープ(1kg・3kg)	3
	ウスターソース	2.8
	ぶどう酒 赤	2
	トマトパウダー	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.6
	こしょう	0.06
豆 ま め サ ラ ダ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ローリエ	0.1
	湯	60
	太もやし	20
	きゅうり	25
	人参	5
	(レト)ミックスビーンズ	12
	焼酎ごまドレッシング 乳・卵抜き	4.5
	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70

599g