1日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ドライカレー（ナン） 牛乳 コールスローサラダ レタスのスープ ぶどうゼリー（小中のみ）	（袋）ナン		幼～小2 50
			小3～6 70
			中 100
	牛乳	○	206
	牛肉（ミンチ）		10
	豚肉（ミンチ）		20
	（レト）ひきわり大豆		10
	玉葱		45
	人参		10
	ピーマン		5
	レーズン		1
	にんにく		0.7
	生姜		0.5
	なたね油		1
	小麦粉		1
	トマトケチャップ		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		0.5
	こしょう		0.03
	キャベツ		35
	きゅうり		15
	（缶）ホールコーン		7
	（袋）コールスロードレッシング 乳・卵抜き		10
	ベーコン スライス		8
	レタス		20
	玉葱		15
	人参		10
	マカロニ（英字）		5
	食塩		0.6
	こしょう		0.03
	濃口醤油		0.5
	（レト）がらスープ		4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.4
	湯		125
	（個）ぶどうゼリー		40

2日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 厚揚げとなすのみそ炒め つみれ汁 みかんジュース（小中のみ）	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
	豚赤肉（ミンチ）		15
	清酒		2
	生姜		0.6
	にんにく		0.2
	なす		25
	なたね油		2
	（冷）厚揚げ カット		50
	玉葱		30
	人参		10
	（レト）たけのこ水煮（ホール）		8
	しいたけ スライス		2
	ごま油		1
	濃口醤油		2.2
	赤みそ		3
	砂糖（中双糖）		2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.6
	でんぷん		1
	豆板醤		0.03
	湯		20
	（冷）白身魚つみれ		20
	人参		5
	大根		15
	玉葱		15
	中ねぎ		5
	濃口醤油		0.7
	食塩		0.4
	だし削り節 鯖抜き		5
	湯		125
	（個）みかんジュース		125

3日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
えびピラフ（麦入り） 牛乳 野菜サラダ うずら卵のスープ 野菜マフィン（小中のみ）	精白米（自校）		55
	米粒麦 自校		5
	ベーコン スライス		5
	（冷）むきえび		15
	白ぶどう酒		2
	玉葱		18
	エリンギ		4
	人参		4
	（冷）むき枝豆		4
	有塩バター		1
	なたね油		1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	食塩		0.7
	こしょう		0.06
	牛乳	○	206
	もやし		30
	人参		7
	（缶）ホールコーン		7
	きゅうり		15
	（袋）棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き		10
			7
	ボンレスハム 短冊 卵抜き		5
	（レト）うずら卵		25
	玉葱		15
	チンゲンサイ		8
	人参		5
	（乾）はるさめ カット		5
	（乾）干ししいたけ スライス		0.8
	なたね油		0.5
	（レト）がらスープ		4
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	濃口醤油		0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3
	ごま油		0.3
	湯		120
	（袋）野菜マフィン		30

4日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 豚肉の梅みそ煮 粉ふきいも けんちん汁	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）		50
	生姜		0.5
	玉葱		40
	しめじ		10
	中ねぎ		5
	なたね油		2
	ねり梅		6.5
	砂糖（上白糖）		2.5
	赤みそ		2
	濃口醤油		1
	清酒		1
	炒り白ごま		1
	じゃがいも		60
	人参		5
	ゆで塩		1.2
	豆腐		25
	油揚げ		7
	つきこんにゃく		10
	洗いごぼう		10
	人参		7
	中ねぎ		5
	濃口醤油		2
	食塩		0.5
	だし削り節 鯖抜き		4
	だし昆布		1
	水		120

5日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮 イタリアンサラダ アーモンド入りチーズ（小中のみ）	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳	○	206
	鶏肉 胸・皮なし（カット）		24
	鶏肉 もも・皮なし（カット）		16
	ベーコン スライス		5
	（冷）白いんげん豆		30
	玉葱		35
	じゃがいも		30
	人参		10
	しめじ		10
	皮むきにんにく		1
	セロリー		1
	パセリ		0.5
	なたね油		0.5
	有塩バター		0.5
	（レト）トマト水煮		25
	トマトケチャップ		3
	砂糖（上白糖）		1.2
	赤ぶどう酒		1
	ウスターソース		0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.6
	食塩		0.3
	こしょう		0.05
	湯		30
	キャベツ		25
	きゅうり		30
	黄パプリカ		3
	赤パプリカ		3
	（袋）イタリアンドレッシング 乳・卵抜き		10
	アーモンド入りチーズ		15

8日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 鶏肉のシークワーサーソース ゴーヤチャンプルー もずくスープ	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
	鶏肉 胸・皮なし（カット）		33
	鶏肉 もも・皮なし（カット）		22
	清酒		2
	食塩		0.15
	でんぷん		8
	なたね油		6
	シークワーサー果汁		5
	砂糖（上白糖）		3.5
	濃口醤油		3
	ベーコン スライス		5
	豆腐		20
	キャベツ		25
	もやし		15
	ゴーヤ		15
	人参		7
	ゆで塩		0.15
	なたね油		1
	濃口醤油		1
	ごま油		0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3
	食塩		0.2
	こしょう		0.03
	花かつお		0.5
	玉葱		30
	（乾）沖縄もずく		0.5
	人参		10
	中ねぎ		5
	（レト）がらスープ		4
	清酒		1
	濃口醤油		0.8
	食塩		0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3
	湯		130

9日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
米粉パン 牛乳 チリコンカーン 野菜としめじのソテー 冷凍みかん（小中のみ）	米粉パン		50
	米粉パン		50
	牛乳	○	206
	豚肉（ミンチ）		25
	（冷）大豆水煮		10
	（冷）金時豆		20
	じゃがいも		50
	玉葱		45
	（レト）トマト水煮		10
	にんにく		0.8
	パセリ		0.8
	なたね油		0.5
	トマトケチャップ		6
	砂糖（中双糖）		1.3
	ウスターソース		1
	赤ぶどう酒		1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	食塩		0.3
	チリパウダー		0.05
	湯		30
	ボンレスハム 短冊 卵抜き		5
	キャベツ		20
	チンゲンサイ		15
	しめじ		12
	人参		10
	（缶）ホールコーン		8
	なたね油		1
	濃口醤油		0.2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.2
	食塩		0.2
	こしょう		0.03
	（個）冷凍みかん		80

10日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
大豆ごはん（麦入り） 牛乳 茎わかめのきんぴら 白玉みそ汁 味付小魚（小中のみ）	精白米（自校）		55
	米粒麦 自校		5
	牛肉（スライス）		15
	（冷）大豆水煮		15
	油揚げ		3
	人参		8
	（冷）むき枝豆		5
	なたね油		1
	清酒		2
	濃口醤油		2
	砂糖（上白糖）		1
	食塩		0.7
	牛乳	○	206
	てんぷら		10
	（乾）茎わかめ カット		1.5
	（レト）たけのこ水煮（ホール）		15
	洗いごぼう		15
	つきこんにゃく		15
	人参		10
	ごま油		1
	濃口醤油		4
	砂糖（中双糖）		2
	みりん		1
	だし汁		5
	炒り白ごま		1
	（冷）白玉		30
	大根		20
	玉葱		20
	油揚げ		5
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	白みそ		5
	だし煮干し		4
	水		110
	（個）味付小魚		5

11日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
牛丼（麦ごはん） 牛乳 切り干し大根のサラダ ミックスナッツ（小中のみ）	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
	牛肉（スライス）		35
	玉葱		50
	糸こんにゃく		35
	人参		10
	しいたけ スライス		5
	太ねぎ		5
	濃口醤油		6
	みりん		5
	砂糖（三温糖）		2
	清酒		0.8
	食塩		0.3
	でんぷん		0.6
	だし削り節 鯖抜き		4
	湯		50
	きゅうり		10
	（乾）切干し大根		5
	人参		7
	（缶）ホールコーン		7
	（乾）刻み昆布		0.5
	（袋）和風ドレッシング 乳・卵抜き		7
	（袋）ミックスナッツ		小 15
	（袋）ミックスナッツ		中 20

12日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん 牛乳 厚揚げとひじきのうま煮 ゆずの香り和え あさりの佃煮（小中のみ） みかんジュース（小中のみ）	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	牛乳	○	206
	牛肉（スライス）		20
	（冷）厚揚げ カット		50
	つきこんにゃく		18
	人参		10
	（冷）さやいんげん		5
	（乾）ひじき		3
	なたね油		1
	濃口醤油		4.5
	砂糖（三温糖）		4
	みりん		0.5
	湯		20
	もやし		25
	キャベツ		15
	きゅうり		20
	（袋）ノンオイルゆずかつおドレ 乳・卵抜き		10
	（レト）あさり佃煮		10
	（個）みかんジュース		125

15日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 かたくちいわしの南蛮漬け アーモンド和え 新じゃがいものみそ汁 ひじきのり（小中のみ）	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
	（冷）かたくちいわし（無頭）粉付き		35
	なたね油		4
	細ねぎ		2
	食酢		4
	濃口醤油		3
	砂糖（上白糖）		3
	みりん		1
	一味		0.01
	水		1.5
	アーモンド（刻み）		1.5
	キャベツ		30
	小松菜		20
	人参		7
	（袋）青じそドレッシング 乳・卵抜き		10
	油揚げ		5
	玉葱		25
	じゃがいも		30
	しめじ		10
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	白みそ		5
	だし煮干し		4
	水		110
	（袋）ひじきのり		10

16日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 金時豆のカレー煮 カラフルサラダ パイナップル（小中のみ） チョコ大豆クリーム（小中のみ）	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳	○	206
	鶏肉 胸・皮なし（カット）		6
	鶏肉 もも・皮なし（カット）		4
	粗挽きウインナー（2cm）		20
	（レト）うずら卵		20
	（冷）金時豆		30
	じゃがいも		50
	玉葱		40
	人参		10
	パセリ		0.5
	なたね油		1
	白ぶどう酒		2
	濃口醤油		1.2
	砂糖（三温糖）		0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	カレー粉		0.3
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	湯		20
	（冷）ブロッコリー		20
	キャベツ		20
	きゅうり		10
	（缶）ホールコーン		5
	赤パプリカ		3
	セロリー		1
	（袋）フレンチドレッシング		10
	（袋）パイン		35
	（袋）チョコ大豆クリーム		10

17日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ガーリックピラフ（麦入り） 牛乳 アスパラサラダ トマトスープ ヨーグルト（小中のみ）	精白米（自校）		55
	米粒麦 自校		5
	（冷）鶏肉 胸・皮なし（カット）		12
	（冷）鶏肉 もも・皮なし（カット）		8
	白ぶどう酒		1
	玉葱		15
	人参		5
	エリンギ		5
	（冷）むき枝豆		4
	にんにく 皮むき		1
	なたね油		1.4
	有塩バター		0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.7
	食塩		0.8
	こしょう		0.03
	牛乳	○	206
	アスパラガス		20
	キャベツ		30
	人参		7
	（袋）マヨネーズ		幼・小 8
	（袋）マヨネーズ		中 10
	ベーコン スライス		5
	玉葱		25
	人参		5
	レタス		20
	しめじ		10
	パセリ		0.5
	（レト）トマト水煮		20
	（レト）がらスープ		4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	濃口醤油		0.5
	砂糖（上白糖）		0.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	湯		110
	（個）ヨーグルト 鉄分強化		70

18日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 野菜の和え物 かえりアーモンド	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（ミンチ）		25
	清酒		1
	豆腐		80
	玉葱		35
	人参		10
	しいたけ スライス		5
	中ねぎ		5
	生姜		1
	にんにく		0.8
	なたね油		1
	トマトケチャップ		7
	濃口醤油		3.5
	（レト）がらスープ		3
	赤みそ		2
	清酒		1
	砂糖（三温糖）		0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	食塩		0.15
	豆板醤		0.1
	でんぷん		1
	ごま油		0.1
	湯		35
	きゅうり		30
	小松菜		20
	人参		7
	（袋）かんきつドレッシング 乳・卵抜き		8
	かえり		5
	アーモンド（四つ割）		4
	砂糖（上白糖）		1
	濃口醤油		0.3
	みりん		1
	水		1

19日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
わかめごはん（麦入り） 牛乳 豚肉とごぼうの煮物 きくらげのサラダ チーズ（小中のみ）	精白米（自校）		62
	精白米（自校）		68
	米粒麦 自校		6
	米粒麦 自校		7
	炊き込みわかめ		2
	牛乳	○	206
	豚肉（スライス）		35
	板こんにゃく		30
	洗いごぼう		35
	人参		15
	（冷）さやいんげん		7
	なたね油		1
	濃口醤油		4
	みりん		2
	砂糖（中双糖）		2
	清酒		1.5
	でんぷん		0.5
	湯		8
	（乾）きくらげ 千切り		0.6
	もやし		30
	（冷）ブロッコリー		15
	人参		5
	炒り白ごま		1
	（袋）青じそドレッシング 乳・卵抜き		10
	（個）チーズ 鉄強化		15

22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）		60
牛乳	精白米（委託）		70
さばの生姜煮	米粒麦　委託		6
小松菜の和え物	米粒麦　委託		7
さつまいものみそ汁			
ミニトマト（小中のみ）	牛乳	○	206
	（冷）さばの生姜煮		幼・小　50
	（冷）さばの生姜煮		中　70
	小松菜		25
	きゅうり		15
	キャベツ		20
	（袋）すりおろしオニオンドレッシング		10
	さつまいも　カット		40
	油揚げ		5
	もやし		7
	洗いごぼう		7
	つきこんにゃく		7
	人参		5
	中ねぎ		5
	麦みそ		10
	だし煮干し		4
	水		110
	ミニトマト		30

23日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
お茶パン	お茶パン		50
牛乳	お茶パン		50
鶏とレバーのナッツ揚げ	煎茶　粉末（パン用）		0.4
海藻サラダ	煎茶　粉末（パン用）		0.4
コンソメスープ	煎茶　粉末タイプ　（パン用）		0.5
	煎茶　粉末タイプ　（パン用）		0.5
	砂糖（上白糖）　パン用		5.5
	砂糖（上白糖）　パン用		5.5
	牛乳	○	206
	鶏肉　胸・皮なし（カット）		18
	鶏肉　もも・皮なし（カット）		12
	清酒		1
	でんぷん		5
	（冷）豚レバー　粉付き		20
	カシューナッツ　無塩		10
	なたね油		5
	細ねぎ		1
	生姜		0.8
	にんにく		0.8
	砂糖（中双糖）		3
	濃口醤油		2.8
	清酒		1.5
	豆板醤		0.05
	湯		4
	キャベツ		30
	きゅうり		20
	（缶）ホールコーン		5
	（乾）海藻ミックス		1
	（袋）棒々鶏ドレッシング　乳・卵抜き		10
	ベーコン　スライス		5
	玉葱		30
	じゃがいも		20
	人参		10
	セロリー		2
	パセリ		0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3
	濃口醤油		0.5
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	（レト）がらスープ		4
	湯		110

24日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん	精白米（自校）		62
牛乳	精白米（自校）		68
高野豆腐の卵とじ	米粒麦　自校		6
和風ごまサラダ	米粒麦　自校		7
みかんジュース（小中のみ）			
	牛乳	○	206
	豚肉（スライス）		15
	清酒		1
	鶏卵		20
	（乾）高野豆腐　サイコロ		15
	玉葱		30
	人参		10
	（冷）さやいんげん		7
	しいたけ　スライス		4
	濃口醤油		3.5
	砂糖（三温糖）		3
	みりん		0.5
	食塩		0.3
	だし削り節　鯖抜き		2
	湯		50
	キャベツ		35
	チンゲンサイ		15
	人参		7
	炒り白ごま		1.5
	（袋）和風ドレッシング　乳・卵抜き		10
	（個）みかんジュース		125

25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）		60
牛乳	精白米（委託）		70
牛肉と野菜のうま煮	米粒麦　委託		6
もろみきゅうり	米粒麦　委託		7
小魚の甘酢煮			
	牛乳	○	206
	牛肉（スライス）		20
	（レト）うずら卵		25
	じゃがいも		65
	玉葱		45
	人参		15
	つきこんにゃく		15
	（冷）さやいんげん		5
	なたね油		1
	濃口醤油		4.2
	砂糖（中双糖）		3
	みりん		1
	清酒		1
	湯		5
	きゅうり		30
	大根		20
	人参		5
	（個）もろみみそ		5
	上乾ちりめん		4
	食酢		1
	ポン酢		1
	砂糖（三温糖）		1.2
	炒り白ごま		0.4

26日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
キムチごはん（麦入り）	精白米（自校）		55
牛乳	米粒麦　自校		5
ナムル	豚赤肉（スライス）		18
トック入りわかめスープ	清酒		2
冷凍みかん（小中のみ）	生姜		0.8
	（レト）白菜キムチ　ご飯用		17
	人参		7
	（冷）むき枝豆		4
	炒り白ごま		1.5
	ごま油		2
	砂糖（上白糖）		1
	濃口醤油		1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	食塩		0.1
	牛乳	○	206
	キャベツ		30
	きゅうり		20
	人参		5
	（袋）棒々鶏ドレッシング　乳・卵抜き		10
	ボンレスハム　短冊　卵抜き		5
	トック		20
	玉葱		20
	中ねぎ		3
	干しわかめ（カット）		0.8
	なたね油		0.5
	（レト）がらスープ		3
	濃口醤油		0.8
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	ごま油		0.2
	湯		140
	（個）冷凍みかん		80

29日（月）

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 ししゃものから揚げ もやしのサラダ	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
	豚赤肉（スライス）		20
	生姜		2
	清酒		1
	（冷）紫いか　短冊		10
	清酒		1
	（レト）うずら卵		25
	キャベツ		40
	玉葱		30
	人参		10
	（レト）たけのこ水煮（ホール）		15
	中ねぎ		5
	なたね油		1
	ごま油		0.5
	（レト）がらスープ		3
	濃口醤油		1.7
	食塩		0.5
	こしょう		0.06
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.4
	でんぷん		1
	湯		50
	（冷）ししゃも		幼・小　20
	（冷）ししゃも		中　40
	でんぷん		4
	なたね油		4
	もやし		40
	きゅうり		15
	人参		7
	（乾）きくらげ　千切り		0.5
	（袋）中華ドレッシング　乳・卵抜き		10

30日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 ささみのコーンフレークフライ ゆで野菜 ミネストローネ チーズ（中のみ）	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳	○	206
	（冷）鶏ささみコーンフレークフライ		幼～小3　40
	（冷）鶏ささみコーンフレークフライ		小4～6　50
	（冷）鶏ささみコーンフレークフライ		中　60
	なたね油		5
	（袋）濃厚ソース		10
	キャベツ		40
	人参		10
	ズッキーニ		5
	ゆで塩		0.5
	ベーコン　スライス		5
	（冷）白いんげん豆		18
	玉葱		40
	人参		10
	マカロニ（シェル）		5
	セロリー		2
	パセリ		0.5
	なたね油		0.5
	（レト）トマト水煮		10
	（レト）がらスープ		4
	赤ぶどう酒		1
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	ローリエ		0.1
	湯		110
	（個）スティックチーズ		10