1日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
手巻き寿司　牛乳　手巻き寿司の具　新たまねぎのみそ汁　柏餅（小中のみ）	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	清酒		2
	だし昆布		1
	人参		5
	食酢		11
	砂糖（上白糖）		9
	食塩		0.8
	牛乳	○	206
	きゅうり		15
	（レト）まぐろ油漬		20
	かに棒（かにかま）		16
	（袋）マヨネーズ　卵抜き		8
	たくあん　刻み		8
	（袋）手巻きのり（4枚）		2.4
	（袋）手巻きのり（6枚）		3.6
	玉葱		30
	キャベツ		20
	しめじ		7
	人参		5
	中ねぎ		3
	（乾）干しわかめ　カット		0.4
	中みそ		6
	白みそ		5
	だし煮干し		4
	水		120
	（冷）柏餅		30

7日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米（自校）		68
牛乳	精白米（自校）		75
豚肉とごぼうの煮物			
	牛乳	○	206
小松菜ともやしの和えもの			
	豚赤肉（スライス）		30
あさりの佃煮（小中のみ）	板こんにゃく		35
	洗いごぼう		35
	人参		15
	（冷）さやいんげん		7
	なたね油		1
	しょうゆ		5
	みりん		2
	砂糖（中双糖）		2
	清酒		1.5
	でんぷん		0.5
	だし煮干し		1
	水		8
	ロースハム 短冊 卵抜き		10
	小松菜		20
	もやし		40
	炒り白ごま		1
	しょうゆ		2.5
	ポン酢		1.8
	ごま油		1
	砂糖（上白糖）		0.5
	（レト）あさり佃煮		10

8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）		60
牛乳	精白米（委託）		70
がんもどきとひじきのうま煮	米粒麦 委託		6
	米粒麦 委託		7
	牛乳	○	206
	牛肉（スライス）		15
	（冷）ひろうす ミニ		20
	（乾）ひじき		3
	つきこんにゃく		25
	洗いごぼう		15
	人参		10
	（冷）さやいんげん		8
	なたね油		1
	濃口醤油		4
	砂糖（三温糖）		3
	清酒		1
	みりん		0.5
	だし汁		20
さつまいものみそ汁	玉葱		30
	さつまいも 角切り		30
	人参		5
	油揚げ		5
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	白みそ		5
	だし煮干し		4
	水		110
甘夏みかん（小中のみ）	甘夏みかん		50
	紙ナフキン		1

11日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
全粒粉パン　牛乳　いちごジャム（小中のみ）　ポークビーンズ　海藻サラダ　チーズ（小中のみ）	全粒粉パン		50
	全粒粉パン		50
	牛乳	○	206
	豚肉（スライス）		25
	（冷）白いんげん豆		35
	じゃがいも		45
	玉葱		40
	人参		10
	パセリ		0.5
	なたね油		1
	（レト）トマトピューレ		6
	トマトケチャップ		3
	砂糖（上白糖）		1.2
	ウスターソース		0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.6
	食塩		0.5
	こしょう		0.05
	湯		40
	（乾）海藻ミックス		1
	キャベツ		30
	きゅうり		15
	人参		5
	炒り白ごま		1
	食酢		3
	しょうゆ		3
	砂糖（上白糖）		1.5
	ごま油		0.5
	なたね油		0.5
	（個）チーズ　鉄強化		15
	（袋）いちごジャム		15

12日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　さばの梅煮　スナップえんどうのごま和え　春大根のみそ汁	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
	（冷）さば梅煮		幼小　50
	（冷）さば梅煮		中　70
	キャベツ		30
	スナップえんどう　生		15
	人参		7
	（缶）ホールコーン		5
	濃口醤油		2.5
	食酢		2
	ごま油		1
	砂糖（上白糖）		1
	炒り白ごま		0.5
	豆腐		15
	油揚げ		5
	春大根		30
	玉葱		20
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	白みそ		5
	だし煮干し		4
	水		100

13日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
みそラーメン　牛乳　さつまいものはちみつ和え　ミニトマト	（袋）中華そば		幼～小3　150
	（袋）中華そば		小4～6　200
	（袋）中華そば		中　250
	豚赤肉（スライス）		20
	清酒		1
	濃口醤油		0.8
	キャベツ		30
	もやし		15
	人参		10
	（レト）たけのこ水煮（ホール）		10
	中ねぎ		5
	にんにく		0.7
	ごま油		1
	（レト）がらスープ		4
	赤みそ		6.5
	清酒		1.5
	砂糖（上白糖）		1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.8
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	豆板醤		0.1
	でんぷん		0.8
	湯		125
	牛乳	○	206
	さつまいも　角切り		50
	なたね油		4
	はちみつ　百花		4
	砂糖（三温糖）		1
	食酢		0.6
	濃口醤油		0.5
	水		1
	ミニトマト		30

14日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
えんどうごはん　牛乳　高野豆腐の卵とじ　小松菜とキャベツの和えもの　小魚入りアーモンド（小中のみ）	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	（冷）むきえんどう豆		10
	清酒		1.5
	食塩		0.8
	だし昆布		1
	牛乳	○	206
	鶏肉　胸・皮なし（カット）		12
	鶏肉　もも・皮なし（カット）		8
	清酒		1
	鶏卵		20
	（乾）高野豆腐　サイコロ		18
	玉葱		40
	人参		8
	（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）		2.5
	食塩		0.3
	だし削り節　鯖抜き		2
	湯		50
	小松菜		25
	キャベツ		35
	（袋）青じそドレッシング　乳・卵抜き		10
	（袋）小魚入りアーモンド		8

15日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
きなこっ茶揚げパン　牛乳　肉団子のスープ　夏みかんサラダ	コッペパン		50
	コッペパン		50
	なたね油		4
	砂糖（三温糖）		5
	きな粉　青大豆		4
	煎茶　粉末		0.4
	食塩		0.01
	紙ナフキン		1
	牛乳	○	206
	（冷）肉団子（ポーク＆チキン）		30
	玉葱		35
	（レト）たけのこ水煮（ホール）		10
	人参		10
	チンゲンサイ		12
	しいたけ　スライス		4
	（乾）はるさめ　カット		3
	生姜		0.5
	なたね油		0.5
	（レト）がらスープ		4
	濃口醤油		2
	清酒		1
	食塩		0.2
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	湯		120
	キャベツ		35
	きゅうり		15
	（レト）夏みかん		20
	（袋）コールスロードレッシング　乳・卵抜き		10

18日(月)

献立名	食品名		一人当り正味分量
発芽玄米ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め けんちん汁 梅干し(中のみ)	精白米(自校)		62
	精白米(自校)		68
	発芽玄米		6
	発芽玄米		7
	牛乳	○	206
	豚肉(スライス)		40
	生姜		1.5
	玉葱		30
	キャベツ		30
	人参		10
	なたね油		2
	濃口醤油		4
	清酒		1
	みりん		0.5
	砂糖(上白糖)		1
	豆腐		30
	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		0.65
	だし削り節 鯖抜き		4
	だし昆布		1
	水		120
	梅干し		3

19日(火)

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 魚のごまみそソースかけ そら豆の塩ゆで わかたけ汁 ココアワッフル(中のみ) 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)赤魚角切(3cm)		50
	生姜		0.4
	でんぷん		8
	食用油		5
	すりごま		3
	中みそ		3.6
	赤みそ		1.8
	砂糖(上白糖)		1.8
	清酒		1.5
	湯		10
	(冷)そら豆		20
	食塩		0.7
	玉葱		40
	(レト)新たけのこ水煮(ホール)		20
	人参		7
	中ねぎ		3
	(乾)干しわかめ カット		0.5
	濃口醤油		1
	清酒		1
	食塩		0.5
	だし削り節 鯖抜き		4
	湯		120
	(袋)ココアワッフル		28
	(袋)ひじきのり		10

20日(水)

献立名	食品名		一人当り正味分量
小型コッペパン 牛乳 和風スパゲティ ビーンズサラダ 小夏(小中のみ)	コッペパン		30
	コッペパン		30
	牛乳	○	206
	スパゲティ(ハーフ)		35
	ゆで塩		1.3
	(レト)まぐろ油漬		15
	ベーコン スライス		8
	キャベツ		35
	玉葱		30
	エリンギ		8
	人参		5
	(乾)長ひじき		2
	有塩バター		1
	濃口醤油		1.2
	食塩		0.3
	こしょう		0.04
	なたね油		3
	(レト)ミックスビーンズ		15
	(冷)ブロッコリー		25
	きゅうり		15
	(缶)ホールコーン		5
	(袋)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き		10
	小夏		20

21日(木)

献立名	食品名		一人当り正味分量
キムチごはん(麦入り) 牛乳 野菜のごまドレッシング和え トックとチンゲンサイのスープ 豆乳プリン(中のみ)	精白米(自校)		55
	米粒麦 自校		5
	豚赤肉(スライス)		15
	生姜		0.8
	清酒		0.8
	(レト)白菜キムチ ご飯用		15
	人参		7
	(冷)むき枝豆		5
	炒り白ごま		2
	ごま油		2
	砂糖(上白糖)		1.2
	清酒		2
	濃口醤油		1.2
	食塩		0.1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	牛乳	○	206
	キャベツ		30
	きゅうり		20
	(缶)ホールコーン		5
	(袋)焙煎ごまドレッシング 乳・卵抜き		10
	ボンレスハム 短冊 卵抜き		7
	トック		20
	玉葱		35
	チンゲンサイ		8
	人参		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		0.6
	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
	(個)豆乳プリン		40

22日(金)

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 肉じゃが 香り和え 小魚の甘酢煮	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)		20
	清酒		1
	じゃがいも		80
	玉葱		50
	つきこんにゃく		25
	人参		10
	(冷)さやいんげん		10
	なたね油		1
	濃口醤油		4
	砂糖(中双糖)		3
	清酒		1
	食塩		0.1
	湯		5
	小松菜		15
	キャベツ		30
	もやし		20
	(袋)ノンオイルゆずかつおドレ 乳・卵抜き		10
	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

25日(月)

献立名	食品名		一人当り正味分量
中華風炊き込みおこわ 牛乳 野菜と昆布の和えもの 中華スープ ミックスナッツ(小中のみ)	精白米(自校)		50
	もち米		10
	焼き豚(角切り)		20
	(レト)たけのこ水煮(ホール)		10
	人参		5
	(冷)むき枝豆		5
	中ねぎ		5
	なたね油		1
	ごま油		1
	濃口醤油		4
	清酒		4
	砂糖(上白糖)		0.8
	食塩		0.5
	牛乳	○	206
	きゅうり		25
	人参		5
	(缶)ホールコーン		5
	(乾)切干し大根		5
	炒り白ごま		1
	(乾)刻み昆布		0.5
	(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き		10
	ボンレスハム 短冊 卵抜き		7
	(レト)うずら卵		25
	玉葱		30
	チンゲンサイ		7
	(乾)はるさめ カット		5
	(乾)きくらげ 千切り		1
	なたね油		0.5
	(レト)がらスープ		4
	食塩		0.4
	濃口醤油		0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	こしょう		0.03
	ごま油		0.1
	湯		110
	(袋)ミックスナッツ		小 15
	(袋)ミックスナッツ		中 20

26日(火)

献立名	食品名		一人当り正味分量
ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 野菜サラダ 小煮干し みかんジュース(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)		20
	玉葱		45
	じゃがいも		45
	人参		10
	エリンギ		6
	(冷)グリンピース		6
	にんにく		0.3
	なたね油		1
	小麦粉		5
	バター		3
	なたね油		2
	(レト)トマトピューレ		15
	(レト)トマト水煮		10
	(レト)がらスープ		3
	赤ぶどう酒		2
	ウスターソース		2
	食塩		1
	こしょう		0.07
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	砂糖(上白糖)		0.5
	からし粉		0.15
	ローリエ		0.1
	ピザ用チーズ		3
	湯		80
	キャベツ		20
	(冷)ブロッコリー		20
	きゅうり		10
	人参		5
	(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き		10
	小煮干し		4
	(個)みかんジュース		125

27日(水)

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン丸型 牛乳 さごしのレモンソース アスパラガスのサラダ コンソメスープ	コッペパン(丸型)		50
	コッペパン(丸型)		50
	牛乳	○	206
	(冷)さごし		幼～小2 35
	(冷)さごし		小3～6 50
	(冷)さごし		中 70
	清酒		2
	でんぷん		5
	食用油		4
	砂糖(上白糖)		4
	(冷)レモン果汁		5
	濃口醤油		3
	みりん		1
	でんぷん		0.3
	アスパラガス		30
	きゅうり		25
	(缶)ホールコーン		5
	(袋)ノンオイルゆずかつおドレ 乳・卵抜き		10
	ベーコン スライス		5
	玉葱		20
	じゃがいも		30
	人参		7
	セロリー		5
	パセリ		0.5
	なたね油		0.5
	(レト)がらスープ		4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	濃口醤油		0.2
	湯		120

28日(木)

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 厚揚げの甘酢煮 ごま和え ヨーグルト(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
	牛乳	○	206
	豚肉(スライス)		20
	(冷)厚揚げ カット		40
	玉葱		40
	(レト)たけのこ水煮(ホール)		20
	人参		10
	ピーマン		5
	しいたけ スライス		5
	なたね油		1
	食酢		2
	砂糖(上白糖)		2.5
	濃口醤油		3
	トマトケチャップ		3
	清酒		1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	食塩		0.1
	でんぷん		1
	湯		10
	小松菜		25
	もやし		35
	人参		10
	炒り白ごま		1
	(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き		10
	(個)ヨーグルト 鉄分強化		70

29日(金)

献立名	食品名		一人当り正味分量
親子どんぶり(麦ごはん) 牛乳 お茶ビーンズ かんぴょうの和え物	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)		15
	鶏肉 もも・皮なし(カット)		10
	清酒		1
	鶏卵		30
	玉葱		50
	人参		15
	中ねぎ		5
	しいたけ スライス		4
	濃口醤油		4.5
	みりん		3
	砂糖(上白糖)		2
	食塩		0.5
	でんぷん		0.5
	だし削り節 鯖抜き		2
	湯		60
	(冷)大豆水煮		20
	でんぷん		1
	食用油		2
	きな粉 青大豆		2
	煎茶 粉末		0.1
	砂糖(三温糖)		2
	食塩		0.01
	(乾)かんぴょう		5
	食塩		0.05
	きゅうり		15
	人参		5
	(乾)刻み昆布		0.5
	(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き		10