B　7月

1日（水）

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

2日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
たこめし（麦入り）　牛乳　和風ドレッシング和え　月菜汁　柏餅（小中のみ）	精白米(自校)		55
	米粒麦　自校		5
	(冷)たこ　カット		30
	生姜		1
	洗いごぼう		7
	人参		5
	(乾)干ししいたけ　スライス		0.8
	油揚げ		5
	(冷)むき枝豆		5
	なたね油		1
	濃口醤油		3
	砂糖(上白糖)		1
	清酒		2
	食塩		0.1
	だし昆布		1
	牛乳	○	206
	キャベツ		35
	きゅうり		20
	玉葱		5
	(袋)和風ドレッシング　乳・卵抜き		10
	(冷)根菜入りつくね		25
	玉葱		15
	小松菜		10
	人参		5
	中ねぎ		5
	淡口醤油		2
	濃口醤油		1
	清酒		1
	みりん		0.5
	だし削り節　鯖抜き		4
	だし昆布		1
	水		130
	(個)柏餅		30

3日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　豆あじの南蛮漬け　夏野菜の和え物　ふしめん汁　七夕ゼリー（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)豆あじ　粉付き		30
	なたね油		4
	細ねぎ		2
	食酢		3
	濃口醤油		2.2
	砂糖(上白糖)		2.2
	みりん		0.8
	一味		0.01
	水		1.1
	アスパラガス		20
	きゅうり		20
	(缶)ホールコーン		8
	オクラ		7
	(袋)青じそドレッシング　乳・卵抜き		10
	(レト)うずら卵		20
	型抜きかまぼこ(星)		7
	玉葱		20
	人参		5
	中ねぎ		5
	ふしめん		5
	濃口醤油		0.6
	食塩		0.3
	だし削り節　鯖抜き		5
	湯		130
	(個)七夕ゼリー		50

B　7月

6日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
小型コッペパン　牛乳　海の幸スパゲティ　ひじきと野菜のサラダ　ミニトマト	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		1.5
	ベーコン（スライス）		5
	（冷）あさりむき身		20
	（冷）紫いか　短冊		10
	白ぶどう酒		2
	玉葱		40
	（レト）トマト水煮		25
	しめじ		10
	ズッキーニ		10
	人参		7
	にんにく		0.3
	なたね油		2
	トマトケチャップ		5
	赤ぶどう酒		5
	ウスターソース		1
	砂糖（上白糖）		1
	食塩		0.4
	こしょう		0.05
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.3
	一味		0.01
	粉チーズ		3
	（乾）ひじき		1
	（冷）ブロッコリー		25
	きゅうり		20
	人参		7
	（袋）和風ドレッシング　乳・卵抜き		10
	ミニトマト		30

7日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　ホイコーロー　中華サラダ　冷凍みかん（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
	豚赤肉（スライス）		40
	濃口醤油		1
	清酒		1
	キャベツ		40
	玉葱		35
	（レト）たけのこ水煮（ホール）		15
	人参		10
	ピーマン		8
	中ねぎ		6
	生姜		1
	にんにく		0.5
	なたね油		1
	赤みそ		2
	濃口醤油		2
	清酒		1
	砂糖（上白糖）		0.7
	オイスターソース		0.7
	豆板醤		0.05
	ごま油		0.5
	（乾）きくらげ　千切り		0.5
	もやし		30
	きゅうり		15
	人参		10
	（袋）中華ドレッシング　乳・卵抜き		10
	（個）冷凍みかん		80

8日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン（袋入り）　牛乳　鶏肉のラタトゥイユかけ　ゆで枝豆　野菜スープ　チョコクリーム（中のみ）	コッペパン		幼～小1　30
	コッペパン		小2　40
	コッペパン		小3、4　50
	コッペパン		小5　60
	コッペパン		小6～中　70
	牛乳	○	206
	鶏肉　胸・皮なし（カット）		30
	鶏肉　もも・皮なし（カット）		20
	清酒		2
	食塩		0.15
	でんぷん		8
	なたね油		6
	玉葱		15
	ズッキーニ		10
	なす		10
	にんにく		0.7
	なたね油		0.5
	トマトケチャップ		3
	（レト）トマトピューレ		1.5
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	ウスターソース		0.3
	赤ぶどう酒		0.3
	砂糖（三温糖）		0.3
	食塩		0.1
	こしょう		0.02
	でんぷん		0.1
	水		7
	（冷）さやつき枝豆		20
	食塩		0.1
	ベーコン（スライス）		5
	キャベツ		35
	玉葱		30
	人参		10
	エリンギ　カット		8
	セロリー		2
	パセリ		0.5
	なたね油		0.5
	（レト）がらスープ		4
	食塩		0.6
	こしょう		0.05
	濃口醤油		0.4
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.3
	ローリエ		0.1
	湯		120
	（袋）チョコスプレッド		14

9日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
鶏めし（麦入り）　牛乳　切干大根の和え物　だご汁　日向夏ゼリー（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）		15
	（冷）鶏肉　もも・皮なし（カット）		10
	ごぼう　ささがき		7
	人参		7
	（冷）むき枝豆		5
	なたね油		1.5
	濃口醤油		2.5
	清酒		1.5
	砂糖（上白糖）		1.2
	食塩		0.5
	だし昆布		1
	牛乳	○	206
	きゅうり		30
	切干し大根		5
	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
	（冷）すいとん		25
	豆腐		20
	カットなると		7
	つきこんにゃく		10
	油揚げ		7
	中ねぎ		5
	（乾）干ししいたけ　スライス		0.5
	濃口醤油		2
	食塩		0.4
	だし削り節　鯖抜き		4
	だし昆布		1
	水		130
	（個）日向夏ゼリー		50

10日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ビビンバ（麦ごはん）　牛乳　もち麦入りサムゲタン風スープ	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
	牛肉（スライス）		40
	濃口醤油		3.5
	砂糖（三温糖）		1.5
	清酒		1
	にんにく		1.5
	中ねぎ		1
	ごま油		1
	炒り白ごま		2
	一味		0.01
	（冷）ほうれん草		25
	もやし		40
	人参		7
	切干し大根		3
	（袋）棒々鶏ドレッシング　乳・卵抜き		10
	鶏肉　もも・皮なし（カット）		12
	もち麦		7
	玉葱		30
	人参		7
	中ねぎ		5
	（乾）干ししいたけ　スライス		0.8
	生姜		0.5
	にんにく		0.5
	なたね油		0.5
	（レト）がらスープ		4
	食塩		0.6
	濃口醤油		0.5
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
	ごま油		0.2
	湯		120

B　7月

13日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　魚のレモンソースマリネ　野菜サラダ　コーンスープ	コッペパン（丸型）		50
	コッペパン（丸型）		50
	牛乳	○	206
	（冷）メルルーサ　カット（2cm角）		50
	清酒		2
	食塩		0.15
	米粉		4
	でんぷん		4
	なたね油		6
	玉葱		10
	人参		5
	（冷）レモン果汁		5
	砂糖（上白糖）		3.5
	濃口醤油		2
	なたね油		1
	（冷）ブロッコリー		25
	キャベツ		25
	人参		5
	赤ピーマン		5
	（袋）マヨネーズ		8
	ベーコン（スライス）		7
	（缶）クリームコーン		40
	（レト）大豆ペースト		15
	玉葱		35
	パセリ		0.5
	なたね油		0.5
	（レト）がらスープ		4
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	湯		110

14日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　高野豆腐のうま煮　おひたし　みかんジュース（小中のみ）　あさりの佃煮（小中のみ）	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	牛乳	○	206
	豚肉（スライス）		25
	清酒		1
	高野豆腐（サイコロ）		15
	玉葱		40
	人参		10
	（冷）さやいんげん		7
	しいたけ　スライス		5
	濃口醤油		3
	砂糖（三温糖）		2.5
	食塩		0.2
	だし削り節　鯖抜き		2
	湯		50
	キャベツ		35
	きゅうり		20
	人参		5
	（乾）刻み昆布		0.5
	（袋）和風ドレッシング　乳・卵抜き		10
	（個）みかんジュース		125
	（レト）あさり佃煮		10

15日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
スラッピージョー（コッペパン（袋入り））　牛乳　コールスローサラダ　コンソメスープ　フローズンヨーグルト（中のみ）	コッペパン		幼～小1　30
	コッペパン		小2　40
	コッペパン		小3、4　50
	コッペパン		小5　60
	コッペパン		小6～中　70
	牛乳	○	206
	豚肉ミンチ		25
	牛肉ミンチ		12
	玉葱		25
	人参		12
	ピーマン		6
	にんにく		0.5
	（レト）トマト水煮		6
	トマトケチャップ		8
	ウスターソース		2
	赤ぶどう酒		0.5
	食塩		0.15
	小麦粉		1
	なたね油		0.5
	キャベツ		30
	きゅうり		20
	（缶）ホールコーン		5
	（袋）コールスロードレッシング　乳・卵抜き		10
	ボンレスハム　短冊　卵抜き		5
	じゃがいも		30
	玉葱		25
	ブナピー		7
	人参		5
	（乾）レンズ豆		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
	濃口醤油		0.5
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	湯		100
	（個）フローズンヨーグルト		60

16日（木）

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）　牛乳　海藻サラダ　小煮干し（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
	豚肉（スライス）		20
	玉葱		40
	じゃがいも		20
	かぼちゃ　カット皮付		20
	なす		15
	なたね油		2
	（レト）トマト水煮		15
	ミニ冬瓜		10
	人参		8
	（冷）むき枝豆		5
	にんにく		0.5
	生姜		0.2
	なたね油		2
	小麦粉		5
	なたね油		5
	カレー粉		1.1
	（レト）がらスープ		3
	トマトケチャップ		2
	ウスターソース		1.7
	とんかつソース		1
	濃口醤油		1
	チャツネ		1
	赤ぶどう酒		1
	食塩		0.7
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	湯		75
	（乾）海藻ミックス		1
	（乾）ひじき		0.5
	キャベツ		30
	きゅうり		15
	（缶）ホールコーン		5
	（袋）青じそドレッシング　乳・卵抜き		10
	小煮干し		4

17日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
菜ちりめんごはん（麦入り）　牛乳　豚肉とごぼうの煮物　アーモンド和え	精白米（自校）		62
	精白米（自校）		68
	米粒麦　自校		6
	米粒麦　自校		7
	菜めしちりめん　250g		2.2
	牛乳	○	206
	豚肉（スライス）		30
	つきこんにゃく		35
	洗いごぼう		35
	人参		15
	（冷）さやいんげん		7
	なたね油		1
	濃口醤油		4
	みりん		2
	砂糖（中双糖）		1.5
	清酒		1.5
	でんぷん		0.5
	水		8
	きゅうり		30
	もやし		20
	人参		10
	アーモンド（刻み）		3.5
	（袋）焙煎ごまドレッシング　乳・卵抜き		10

B　7月

20日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　ポークビーンズ　野菜とまぐろのソテー	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳	○	206
	豚肉（スライス）		25
	ベーコン（スライス）		5
	（冷）大豆水煮		35
	じゃがいも		45
	玉葱		40
	人参		10
	パセリ		0.5
	なたね油		0.5
	有塩バター		0.5
	（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
	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		0.4
	こしょう		0.05
	湯		40
	（レト）まぐろ油漬		15
	キャベツ		25
	小松菜		15
	人参		10
	しめじ		10
	（缶）ホールコーン		8
	なたね油		1
	清酒		1
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.2
	食塩		0.2
	こしょう		0.05

21日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン（袋入り）　牛乳　ウインナーと野菜のスープ煮　ゆでとうもろこし　いちごゼリー	コッペパン		幼～小1　30
	コッペパン		小2　40
	コッペパン		小3、4　50
	コッペパン		小5　60
	コッペパン		小6～中　70
	牛乳	○	206
	ミニウインナー		25
	（冷）白いんげん豆		15
	マカロニ		10
	玉葱		25
	キャベツ		25
	大根		20
	人参		15
	ローリエ		0.1
	（レト）がらスープ		4
	チキンコンソメ		0.3
	白ぶどう酒		1
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	湯		100
	（冷）とうもろこし　ゆで		小1、2　50
	（冷）とうもろこし　ゆで		小3～中　70
	ゆで塩		0.1
	（個）いちごゼリー		50

22日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　さばの生姜煮　具だくさんみそ汁　野菜マフィン（中のみ）　ふりかけ	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）さばの生姜煮		小　50
	（冷）さばの生姜煮		中　70
	豆腐		30
	油揚げ		5
	大根		15
	洗いごぼう		10
	人参		7
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	白みそ		5
	だし煮干し		4
	水		110
	（袋）野菜マフィン		30
	（袋）おかかふりかけ　27品目フリー		2

B　7月

27日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン（袋入り）　牛乳　チキンのトマト煮込み　ゆで枝豆　チーズ（中のみ）　マーマレード	コッペパン		幼～小1　30
	コッペパン		小2　40
	コッペパン		小3、4　50
	コッペパン		小5　60
	コッペパン		小6～中　70
	牛乳	○	206
	鶏肉　胸・皮なし（カット）		30
	鶏肉　もも・皮なし（カット）		20
	ベーコン（スライス）		5
	（冷）白いんげん豆		20
	玉葱		40
	キャベツ		20
	人参		20
	しめじ		5
	にんにく		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）		0.8
	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		0.4
	こしょう		0.05
	湯		20
	（冷）枝豆　さやつき		25
	ゆで塩		0.1
	（個）チーズ　鉄強化		15
	（個）マーマレードジャム　食物繊維		15

28日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ドライカレー（麦ごはん）　牛乳　パイナップル　豆乳プリン（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		30
	牛肉　ミンチ		20
	（レト）ひきわり大豆		30
	玉葱		40
	人参		20
	ピーマン		6
	レーズン		1.5
	にんにく		0.9
	生姜		0.5
	なたね油		0.5
	小麦粉		1.5
	トマトケチャップ		13.5
	ウスターソース		5.3
	カレー粉		1.8
	赤ぶどう酒		1.5
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.9
	食塩		0.7
	こしょう		0.03
	（袋）パイン		50
	（個）豆乳プリン		40

29日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　肉だんごとビーフンのスープ　フルーツポンチ　はちみつマーガリン	コッペパン		30
	コッペパン		30
	牛乳	○	206
	（冷）肉団子		30
	ビーフン　9cmカット		5
	キャベツ		30
	玉葱		25
	チンゲンサイ		10
	人参		10
	生姜		0.5
	ごま油		0.5
	（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		3
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	湯		120
	（レト）みかん		20
	（レト）黄桃　ダイス		20
	（レト）パインアップル　チビット		20
	（冷）カクテルゼリー		20
	（DP）はちみつ＆マーガリン		11

30日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
豚キムチ丼（麦ごはん）　牛乳　トック入りスープ　ぶどうゼリー	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）		40
	生姜		1
	濃口醤油		0.4
	清酒		1
	玉葱		30
	キャベツ		25
	（レト）白菜キムチ		15
	人参		5
	中ねぎ		7
	にんにく		0.5
	ごま油		1
	濃口醤油		2.4
	砂糖（上白糖）		0.8
	トック		20
	玉葱		25
	（乾）干しわかめ　カット		0.5
	（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
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.3
	濃口醤油		0.5
	食塩		0.6
	こしょう		0.03
	ごま油		0.3
	湯		120
	（個）ぶどうゼリー		40

31日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　おからハンバーグ　ミネストローネ　チーズ　ブルーベリータルト（中のみ）	コッペパン（丸型）		50
	コッペパン（丸型）		50
	牛乳	○	206
	（冷）おからハンバーグ		小　50
	（冷）おからハンバーグ		中　60
	（袋）トマトケチャップ		8
	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（シエル）		7
	セロリー		2
	パセリ		0.5
	なたね油		0.5
	（レト）トマト水煮		15
	（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		0.3
	ローリエ		0.1
	湯		110
	スライスチーズ		20
	（個）ブルーベリータルト（米粉）		25