

7日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
(自校)カレーピラフ	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
	皮むき玉葱	12
	人参	8
	エリンギ カット	5
	(冷)むき枝豆	5
	なたね油	0.5
	バター	1
	白ぶどう酒	1
	食塩	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	ウスターソース	0.7
	カレー粉	0.7
こしょう	0.03	
野菜のスープ煮	牛乳	○ 206
	(レト)まぐろ油漬	15
	(冷)ブロッコリー	15
	きゅうり	20
	(缶)ホールコーン	10
	食酢	3
	なたね油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	ミニウインナー	20
	マカロニ	7
	皮むき玉葱	40
	キャベツ	30
	人参	15
パセリ	1	
セロリ	2	
ローリエ	0.1	
なたね油	0.5	
(レト)がらスープ	3	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
湯	85	

591g

8日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
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
	豚肉ミンチ	15
	焼き豆腐	85
	皮むき玉葱	30
	人参	10
	チンゲンサイ	10
	中ねぎ	5
	干しいたけ(スライス)	1
	生姜	0.5
	にんにく	0.1
	ごま油	1
赤みそ	6	
砂糖(三温糖)	2.5	
清酒	2	
濃口醤油	2	
一味とうがらし	0.01	
でんぷん	1	
水	20	
もやし	30	
キャベツ	20	
きゅうり	10	
炒り白ごま	1	
濃口醤油	2.5	
ポン酢	1.5	

462g

9日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
(自校)ごはん	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	牛乳	○ 206
	豚肉並(2×3cmスライス)	45
	生姜	1
	キャベツ	25
	皮むき玉葱	25
	人参	8
	中ねぎ	5
	なたね油	1
	赤みそ	4.5
	砂糖(上白糖)	2
	清酒	1.5
	濃口醤油	0.7
	豆腐	20
つきこんにゃく	10	
油揚げ	7	
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	
(袋)おかかふりかけ(27g目フリー)	2	

513g

10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	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1 70
	コッペパン	中2・3 80
	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
	皮むき玉葱	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	
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	
じゃがいも	50	
人参	5	
(缶)ホールコーン	5	
(冷)むき枝豆	5	
ゆで塩	1	
(袋)マヨネーズ	8	
はっさく	50	

604g

13日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
(委託)麦ごはん ⁷² 牛乳 ²⁰⁶ ハ宝菜 ²⁰⁶ 中華サラダ ²⁰⁶ ミニトマト(小中のみ) ¹⁸⁵	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
	生姜	1
	濃口醤油	1
	(レト)うずら卵	20
	(冷)紫いか 短冊	15
	清酒	0.5
	皮むき玉葱	40
	白菜	30
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	15
	チンゲンサイ	15
	人参	10
	しいたけスライス	5
	なたね油	2
	濃口醤油	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
でんぷん	1	
湯	8	
もやし	30	
きゅうり	20	
人参	5	
(乾)きくらげ カット	0.2	
濃口醤油	2.5	
食酢	2.5	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	1	
ミニトマト	30	

555g

14日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
(自校)チキンライス ²⁰⁶ 牛乳 ¹²⁸ ひじきとチーズのサラダ ²⁰⁶ コーンスープ ⁵⁵ ココアワッフル(中のみ) ²⁰³	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
	人参	8
	皮むき玉葱	12
	エリンギ カット	5
	(冷)むき枝豆	5
	バター	1
	なたね油	1
	トマトケチャップ	13
	ウスターソース	0.9
	白ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.45
	こしょう	0.05
	牛乳	○ 206
	(レト)まぐろ油漬	10
	キャベツ	25
	人参	7
ダイスチーズ	5	
(乾)ひじき	1.2	
食酢	3	
なたね油	1	
濃口醤油	2	
砂糖(上白糖)	0.5	
こしょう	0.02	
ベーコン スライス	7	
皮むき玉葱	30	
(缶)クリームコーン	40	
(缶)ホールコーン	10	
パセリ	0.5	
なたね油	0.5	
(レト)がらスープ	4	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
湯	110	
(袋)ココアワッフル Fe強化	28	

619g

15日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン ⁰ コッペパン ²⁰⁶ 牛乳 ²⁰⁶ クリームシチュー ²⁰⁶ キャベツのソテー ²⁴¹ りんごジャム(中のみ) ⁷⁰ りんごジャム(中のみ) ¹⁵	コッペパン	50
	コッペパン	50
	牛乳	○ 206
	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	白ぶどう酒	1
	ベーコン スライス	5
	じゃがいも	50
	皮むき玉葱	40
	人参	10
	エリンギ	10
	パセリ	0.5
	なたね油	1
	小麦粉(中力粉)	4
	バター	1
	なたね油	3
	(レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
調理用牛乳	○ 30	
ローリエ	0.1	
湯	60	
キャベツ	35	
人参	10	
しめじ	15	
(缶)ホールコーン	8	
なたね油	1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2	
濃口醤油	0.2	
カレー粉	0.1	
食塩	0.2	
こしょう	0.03	
(袋)りんごジャム	20	

531g

16日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
(委託)麦ごはん ⁷² 牛乳 ²⁰⁶ さばの生姜煮 ⁵⁰ おかかあえ ⁷³ 豆腐のみそ汁 ¹⁸⁶	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 幼・小	50
	(冷)さばの生姜煮 中	70
	ほうれん草	25
	キャベツ	35
	人参	5
	花かつお	1
	炒り白ごま	1
	濃口醤油	2.5
	ポン酢	1
	食酢	1.1
	砂糖(上白糖)	0.5
	なたね油	1
	豆腐	30
	油揚げ	5
	皮むき玉葱	20
人参	5	
干しわかめ(カット)	0.5	
中ねぎ	5	
中みそ	6	
白みそ	5	
だし煮干し	4	
水	105	

586g

17日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン ⁵⁰ コッペパン ²⁰⁶ 牛乳 ²⁰⁶ チリコンカン ¹⁹⁶ グリーンサラダ ¹⁹⁶ 清見オレンジ(小中のみ) ⁶⁷ 清見オレンジ ⁵⁰	コッペパン	50
	コッペパン	50
	牛乳	○ 206
	豚肉ミンチ	20
	(冷)白いんげん豆	20
	(冷)金時豆	15
	じゃがいも皮むきカット	50
	皮むき玉葱	40
	(レト)トマト水煮	8
	にんにく	1
	人参	0.8
	なたね油	1
	トマトケチャップ	6
	砂糖(中双糖)	1.5
	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
キャベツ	30	
きゅうり	20	
アスパラガス	10	
食酢	3.5	
砂糖(上白糖)	2	
なたね油	1.5	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
清見オレンジ	50	

569g

20日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯 (自校)	精白米(自校)	50
	精白米(自校)	55
もち米	もち米	18
	もち米	20
(乾)小豆	(乾)小豆	7
	食塩	0.8
炒り黒ごま	炒り黒ごま	0.7
	牛乳	
牛乳	牛乳	○ 206
	鶏肉 胸 皮なし カット	30
鶏肉 もも 皮なし カット	鶏肉 もも 皮なし カット	20
	濃口醤油	3
清酒	清酒	0.7
	生姜	0.7
でんぷん	でんぷん	2
	米粉	4
なたね油	なたね油	5
	(冷)ブロッコリー	30
ゆで塩	ゆで塩	0.5
	型抜きかまぼこ(桜)	6
(冷)豆腐 カット	(冷)豆腐 カット	20
	皮むき玉葱	25
中ねぎ	中ねぎ	5
	(レト)新たけのこ水煮 カット	10
干しわかめ(カット)	干しわかめ(カット)	0.5
	清酒	1
食塩	食塩	0.5
	濃口醤油	0.5
だし削り節 鯖抜き	だし削り節 鯖抜き	4
	だし昆布	1
水	水	115
	(個)いちごゼリー	50

620g

21日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
(委託)麦ごはん	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
米粒麦 委託	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳	牛乳	○ 206
	牛肉スライス	25
じゃがいも	じゃがいも	50
	皮むき玉葱	40
人参	人参	10
	(冷)むき枝豆	5
(乾)レンズ豆	(乾)レンズ豆	5
	セロリ	5
にんにく	にんにく	0.5
	小麦粉(中力粉)	6
なたね油	なたね油	4
	カレー粉	1
なたね油	なたね油	2
	(レト)がらスープ	4
赤ぶどう酒	赤ぶどう酒	2
	トマトケチャップ	2
ウスターソース	ウスターソース	1.3
	とんかつソース	1
濃口醤油	濃口醤油	1
	チャツネ	1
チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.8
こしょう	こしょう	0.04
	湯	90
(乾)かんぴょう カット	(乾)かんぴょう カット	5
	きゅうり	15
人参	人参	5
	(缶)ホールコーン	7
(乾)刻み昆布	(乾)刻み昆布	0.7
	炒り白ごま	1
食酢	食酢	2.5
	濃口醤油	2.5
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	1.1
	ごま油	0.5
なたね油	なたね油	0.5

575g

22日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型コッペパン	コッペパン	30
	コッペパン	30
牛乳	牛乳	○ 206
	スパゲティ(ハーフ)	35
ゆで塩	ゆで塩	1.3
	牛赤肉ミンチ	15
豚肉赤身ミンチ	豚肉赤身ミンチ	15
	皮むき玉葱	35
人参	人参	10
	マッシュルーム	10
ピーマン	ピーマン	7
	セロリ	0.3
なたね油	なたね油	1.8
	(レト)トマトピューレ	13
トマトケチャップ	トマトケチャップ	7
	赤ぶどう酒	4
粉チーズ	粉チーズ	2.5
	ウスターソース	1.5
チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.2
こしょう	こしょう	0.05
	ほうれん草	20
キャベツ	キャベツ	15
	きゅうり	15
(缶)ホールコーン	(缶)ホールコーン	10
	濃口醤油	2.5
なたね油	なたね油	1.5
	食酢	1.5
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	1
	アーモンド(刻み)	2
清見オレンジ	清見オレンジ	50

512g

23日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
(自校)ごはん	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
牛乳	牛乳	○ 206
	豚肉スライス	40
濃口醤油	濃口醤油	0.4
	清酒	1
皮むき玉葱	皮むき玉葱	30
	キャベツ	25
(レト)白菜キムチ	(レト)白菜キムチ	15
	人参	5
中ねぎ	中ねぎ	7
	生姜	1
にんにく	にんにく	0.5
	ごま油	1
濃口醤油	濃口醤油	2.4
	砂糖(上白糖)	0.8
ロースハム(短冊)卵抜き	ロースハム(短冊)卵抜き	7
	もやし	25
きゅうり	きゅうり	15
	人参	7
(乾)はるさめ カット	(乾)はるさめ カット	5
	濃口醤油	3
食酢	食酢	2.5
	砂糖(上白糖)	1.5
ごま油	ごま油	1
	からし粉	0.05
(個)ヨーグルト 鉄強化	(個)ヨーグルト 鉄強化	70

472g

24日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
(委託)麦ごはん	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
米粒麦 委託	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳	牛乳	○ 206
	(冷)さごし	幼 35
(冷)さごし	(冷)さごし	小 50
	(冷)さごし	中 70
生姜	生姜	1
	清酒	1
濃口醤油	濃口醤油	1
	食塩	0.2
炒り白ごま	炒り白ごま	3
	でんぷん	2
米粉	米粉	4
	なたね油	5
油揚げ	油揚げ	5
	(レト)新たけのこ水煮(ホール)	20
(レト)ふき水煮	(レト)ふき水煮	10
	人参	5
濃口醤油	濃口醤油	1
	砂糖(中双糖)	0.8
みりん	みりん	0.7
	花かつお	0.5
だし汁	だし汁	20
	食塩	0.1
みそ汁	油揚げ	5
	キャベツ	20
皮むき玉葱	皮むき玉葱	15
	人参	5
小松菜	小松菜	10
	中みそ	6
白みそ	白みそ	5
	だし煮干し	4
水	水	115

593g

27日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
(自校)わかめごはん 72 206 牛乳 鶏肉 胸 皮なし カット 鶏肉 もも 皮なし カット 清酒 板こんにやく 洗いごぼう れんこん(いちよう8mm) 人参 ごま油 濃口醤油 砂糖(中双糖) でんぷん 水 (レト)まぐろ油漬 小松菜 もやし キャベツ 人参 濃口醤油 ゆず酢 砂糖(上白糖) (個)チーズ 鉄強化	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 200g	2
	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
	板こんにやく	35
	洗いごぼう	25
	れんこん(いちよう8mm)	20
	人参	10
	ごま油	1.5
	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3
	でんぷん	0.7
	水	6
	(レト)まぐろ油漬	5
	小松菜	20
もやし	15	
キャベツ	15	
人参	5	
濃口醤油	2.3	
ゆず酢	1.7	
砂糖(上白糖)	1.1	
(個)チーズ 鉄強化	15	

489g

28日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
(委託)まごはん 72 206 牛乳 牛肉スライス じゃがいも 皮むき玉葱 つきこんにやく 人参 (冷)さやいんげん なたね油 濃口醤油 砂糖(中双糖) 清酒 食塩 湯 きゅうり (乾)切干し大根 人参 (缶)ホールコーン (乾)刻み昆布 食酢 濃口醤油 砂糖(上白糖) ごま油 上乾ちりめん 食酢 ポン酢 砂糖(三温糖) 炒り白ごま	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	30
	じゃがいも	80
	皮むき玉葱	50
	つきこんにやく	25
	人参	10
	(冷)さやいんげん	5
	なたね油	1
	濃口醤油	4
	砂糖(中双糖)	3
	清酒	3
	食塩	0.1
	湯	5
	きゅうり	10
	(乾)切干し大根	5
	人参	5
(缶)ホールコーン	5	
(乾)刻み昆布	0.5	
食酢	2.5	
濃口醤油	2.5	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	0.7	
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	

534g

30日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフハンバーガー 0 206 50 50 44 牛乳 おからハンバーガー ゆで野菜 ミネストローネ 20 スライスチーズ スライスチーズ(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	幼・小 50
	(冷)おからハンバーグ	中 60
	キャベツ	30
	人参	3
	ピーマン	3
	ゆで塩	0.4
	(袋)トマトケチャップ	幼・小1-4 8
	(DP)ケチャップ&マスタード	小5-中 8
	ベーコン スライス	5
	(冷)白いんげん豆	18
	皮むき玉葱	40
	人参	10
	マカロニ(シエル)	7
	セロリ	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	

534g