

1日(金)

献立名	食品名		一人当り 正味分量
手 巻 き 寿 司	精白米(自校)		68
	精白米(自校)		75
	清酒		2
	だし昆布		1
	人参		5
牛 乳	食酢		11
	砂糖(上白糖)		9
	食塩		0.8
手 巻 き 寿 司	牛乳	○	206
の 具	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
新 た ま ね ぎ	(袋)手巻きのり(4枚)		2.4
	(袋)手巻きのり(6枚)		3.6
	(個)スティックチーズ		10
の み そ 汁	玉葱		30
	キャベツ		20
	しめじ		7
	人参		5
柏 餅	中ねぎ		3
	(乾)干しわかめ カット		0.4
(小 中 の み)	中みそ		6
	白みそ		5
	だし煮干し		4
	水		120
	(冷)柏餅		30

609g

7日(木)			8日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量
たけのこごはん 牛乳 きんぴら すいとん汁 野菜マフィン(中のみ)	精白米(自校)	60	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 チンゲンサイの和えもの かえりアーモンド	精白米(委託)	60
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(カット)	9		精白米(委託)	70
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(カット)	6		米粒麦 委託	6
	清酒	1		米粒麦 委託	7
	油揚げ	5		牛乳	○ 206
	(レト)新たけのこ水煮(ホール)	20		豚赤肉ミンチ	20
	(冷)むき枝豆	5		清酒	1
	人参	5		豆腐	80
	濃口醤油	2		玉葱	35
	清酒	2		人参	10
	食塩	0.6		しいたけ スライス	5
	砂糖(上白糖)	0.5		中ねぎ	5
	だし昆布	0.5		生姜	1
	牛乳	○ 206		にんにく	0.8
	てんぷら	10		なたね油	1
	洗いごぼう	25		トマトケチャップ	7
	つきこんにやく	10		濃口醤油	3.5
	人参	7		(レト)がらスープ	3
	(冷)さやいんげん	6		赤みそ	2
	ごま油	1		清酒	1
	濃口醤油	2		三温糖	0.5
砂糖(三温糖)	1	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		
みりん	1	食塩	0.15		
炒り白ごま	2	豆板醤	0.1		
一味とうがらし	0.01	でんぷん	1		
(冷)すいとん	25	ごま油	0.1		
油揚げ	5	湯	35		
大根	20	チンゲンサイ	30		
人参	10	キャベツ	30		
中ねぎ	5	人参	5		
中みそ	6	食酢	3		
白みそ	5	濃口醤油	3		
だし煮干し	4	砂糖(上白糖)	1		
水	110	ごま油	0.5		
(袋)野菜マフィン	30	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		

11日(月)			12日(火)			13日(水)			14日(木)			15日(金)						
献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量				
ごはん 牛乳 豚肉とごぼうの煮物 小松菜ともやし の和えもの あさりの佃煮(小中のみ)	精白米(自校)	68	麦ごはん 牛乳 がんとどきとひじきのうま煮 さつまいものみそ汁 甘夏みかん(小中のみ)	精白米(委託)	60	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	麦ごはん 牛乳 さばの梅煮 スナッぷえんどうのごま和え 春大根のみそ汁	精白米(委託)	60	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				
	精白米(自校)	75		精白米(委託)	70		全粒粉パン	50		精白米(委託)	70		(袋)中華そば	小4~6 200				
	牛乳	○ 206		米粒麦 委託	6		牛乳	○ 206		米粒麦 委託	6		米粒麦 委託	7	(袋)中華そば	中 250	豚赤肉(スライス)	20
	豚赤肉(スライス)	30		牛乳	○ 206		豚肉(スライス)	25		豚肉(スライス)	25		牛乳	○ 206	清酒	1	濃口醤油	0.8
	板こんにやく	35		牛肉(スライス)	15		(冷)白いんげん豆	35		(冷)白いんげん豆	35		(冷)さば梅煮	幼小 50	キャベツ	30	キャベツ	30
	洗いごぼう	35		(冷)ひろす ミニ	20		じゃがいも	45		じゃがいも	45		(冷)さば梅煮	中 70	もやし	15	もやし	15
	人参	15		(乾)ひじき	3		玉葱	40		玉葱	40				人参	10	人参	10
	(冷)さやいんげん	7		つきこんにやく	25		人参	10		人参	10				(レト)たけのこ水煮(ホール)	10	(レト)たけのこ水煮(ホール)	10
	なたね油	1		洗いごぼう	15		パセリ	0.5		パセリ	0.5		キャベツ	30	中ねぎ	5	中ねぎ	5
	濃口醤油	5		人参	10		なたね油	1		なたね油	1		スナッぷえんどう 生	15	にんにく	0.7	にんにく	0.7
	みりん	2		(冷)さやいんげん	8		(レト)トマトピューレ	6		(レト)トマトピューレ	6		人参	7	ごま油	1	ごま油	1
	砂糖(中双糖)	2		なたね油	1		トマトケチャップ	3		トマトケチャップ	3		(缶)ホールコーン	5	(レト)がらスープ	4	(レト)がらスープ	4
	清酒	1.5		濃口醤油	4		砂糖(上白糖)	1.2		砂糖(上白糖)	1.2		濃口醤油	2.5	赤みそ	6.5	赤みそ	6.5
	でんぷん	0.5		濃口醤油	4		ウスターソース	0.7		ウスターソース	0.7		食酢	2	清酒	1.5	清酒	1.5
	だし煮干し	1		砂糖(三温糖)	3		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		ごま油	1	砂糖(上白糖)	1.5	砂糖(上白糖)	1.5
	水	8		清酒	1		食塩	0.5		食塩	0.5		砂糖(上白糖)	1	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.8	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.8
	ロースハム 短冊 卵抜き	10		みりん	0.5		こしょう	0.05		こしょう	0.05		炒り白ごま	0.5	食塩	0.3	食塩	0.3
	小松菜	20		だし汁	20		湯	40		湯	40				こしょう	0.03	こしょう	0.03
	もやし	40											豆腐	15	豆板醤	0.1	豆板醤	0.1
	炒り白ごま	1		玉葱	30		(乾)海藻ミックス	1		(乾)海藻ミックス	1		油揚げ	5	春雨	0.8	春雨	0.8
濃口醤油	2.5	さつまいも 角切り	30	キャベツ	30	キャベツ	30	春大根	30	湯	125	湯	125					
ポン酢	1.8	人参	5	きゅうり	15	きゅうり	15	玉葱	20									
ごま油	1	油揚げ	5	人参	5	人参	5	中ねぎ	5	牛乳	○ 206	牛乳	○ 206					
砂糖(上白糖)	0.5	中ねぎ	5	炒り白ごま	1	炒り白ごま	1	中みそ	6									
(レト)あさり佃煮	10	中みそ	6	食酢	3	食酢	3	白みそ	5	さつまいも 角切り	50	さつまいも 角切り	50					
		白みそ	5	しょうゆ	3	しょうゆ	3	だし煮干し	4	なたね油	4	なたね油	4					
		だし煮干し	4	砂糖(上白糖)	1.5	砂糖(上白糖)	1.5	水	100	はちみつ 百花	4	はちみつ 百花	4					
		水	110	ごま油	0.5	ごま油	0.5			砂糖(三温糖)	1	砂糖(三温糖)	1					
		甘夏みかん	50	なたね油	0.5	なたね油	0.5			食酢	0.6	食酢	0.6					
		紙ナフキン	1							濃口醤油	0.5	濃口醤油	0.5					
				(個)チーズ 鉄強化	15	(個)チーズ 鉄強化	15			水	1	水	1					
				(袋)いちごジャム	15	(袋)いちごジャム	15			ミニトマト	30	ミニトマト	30					

18日(月)			19日(火)			20日(水)			21日(木)			22日(金)							
献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	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	きなこ 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	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	麦ごはん 牛乳 魚のこまみそソースかけ 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	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	コッペパン	30					
	精白米(自校)	75		コッペパン	50		精白米(自校)	68		精白米(委託)	70		コッペパン	30					
	(冷)むきえんどう豆	10		なたね油	4		発芽玄米	6		米粒麦 委託	6		牛乳	○	206				
	清酒	1.5		砂糖(三温糖)	5		発芽玄米	7		米粒麦 委託	7								
	食塩	0.8		きな粉 青大豆	4								牛乳	○	206				
	だし昆布	1		煎茶 粉末	0.4		牛乳	○		206									
	牛乳	○		食塩	0.01														
				紙ナフキン	1		豚肉(スライス)	40					(冷)赤魚角切(3cm)	50					
	鶏肉 胸・皮なし(カット)	12					生姜	1.5					生姜	0.4					
	鶏肉 もも・皮なし(カット)	8		牛乳	○		玉葱	30					でんぷん	8					
	清酒	1					キャベツ	30					食用油	5					
	鶏卵	20		(冷)肉団子(ボーク&チキン)	30		人参	10					すりごま	3					
	(乾)高野豆腐 サイコロ	18		玉葱	35		なたね油	2					中みそ	3.6					
	玉葱	40		(レト)たけのこ水煮(ホール)	10		濃口醤油	4					赤みそ	1.8					
	人参	8		人参	10		清酒	1					砂糖(上白糖)	1.8					
(冷)さやいんげん	7	チンゲンサイ	12	みりん	0.5			清酒	1.5										
しいたけ スライス	4	しいたけ スライス	4	砂糖(上白糖)	1			湯	10										
濃口醤油	3.5	(乾)はるさめ カット	3																
砂糖(三温糖)	2.5	生姜	0.5	豆腐	30			(冷)そら豆	20										
食塩	0.3	なたね油	0.5	油揚げ	7			食塩	0.7										
だし削り節 鯖抜き	2	(レト)がらスープ	4	つきこんにやく	10														
湯	50	濃口醤油	2	洗いごぼう	10			玉葱	40										
		清酒	1	人参	7			(レト)新たけのこ水煮(ホール)	20										
小松菜	25	食塩	0.2	中ねぎ	5			人参	7										
キャベツ	35	こしょう	0.03	濃口醤油	2			中ねぎ	3										
(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	食塩	0.65			(乾)干しわかめ カット	0.5										
		湯	120	だし削り節 鯖抜き	4			濃口醤油	1										
(袋)小魚入りアーモンド	8			だし昆布	1			清酒	1										
		キャベツ	35	水	120			食塩	0.5										
		きゅうり	15	梅干し	3			だし削り節 鯖抜き	4										
		(レト)夏みかん	20					湯	120										
		(袋)コールスロードレッシング 乳・卵抜き	10																
								(袋)ココアワッフル	28										
								(袋)ひじきのり	10										

25日(月)			26日(火)			27日(水)			28日(木)			29日(金)							
献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	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	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	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	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	コッペパン(袋入り)	コッペパン	幼・小1 30					
	米粒麦 自校	5		精白米(委託)	70		もち米	10		精白米(委託)	70		コッペパン	小2 40					
	豚赤肉(スライス)	15		米粒麦 委託	6		焼き豚(角切り)	20		米粒麦 委託	6		コッペパン	小3・4 50					
	生姜	0.8		米粒麦 委託	7		(レト)たけのこ水煮(ホール)	10		米粒麦 委託	7		コッペパン	小5 60					
	清酒	0.8		牛乳	○		206	人参		5	牛乳		○	206	コッペパン	小6・中 70			
	(レト)白菜キムチ ご飯用	15						(冷)むき枝豆		5					牛乳	○	206		
	人参	7						中ねぎ		5									
	(冷)むき枝豆	5		牛肉(スライス)	20			なたね油		1	牛肉(スライス)		20						
	炒り白ごま	2		清酒	1			ごま油		1	玉葱		45					(冷)さごし	幼~小2 35
	ごま油	2		じゃがいも	80			濃口醤油		4	じゃがいも		45					(冷)さごし	小3~6 50
	砂糖(上白糖)	1.2		玉葱	50			清酒		4	人参		10					(冷)さごし	中 70
	清酒	2		つきこんにやく	25			砂糖(上白糖)		0.8	エリンギ		6					清酒	2
	濃口醤油	1.2		人参	10			食塩		0.5	(冷)グリーンピース		6					でんぷん	5
	食塩	0.1		(冷)さやいんげん	10			牛乳		○	206		にんにく	0.3				食用油	4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		なたね油	1			きゅうり		25			なたね油	1				砂糖(上白糖)	4
	牛乳	○		濃口醤油	4			人参		5			小麦粉	5				(冷)レモン果汁	5
	キャベツ	30		砂糖(中双糖)	3			(缶)ホールコーン		5			バター	3				濃口醤油	3
	きゅうり	20		清酒	1			(乾)切干し大根		5			なたね油	2				みりん	1
	(缶)ホールコーン	5		食塩	0.1			炒り白ごま		1			(レト)トマトピューレ	15				でんぷん	0.3
	(袋)焼酎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10		湯	5			小松菜		15			(レト)トマト水煮	10				アスパラガス	30
	ポンス火腿 短冊 卵抜き	7		小松菜	15			キャベツ		30			(レト)がらスープ	3				きゅうり	25
	トック	20		キャベツ	30			もやし		20			ウスターソース	2				(缶)ホールコーン	5
	玉葱	35		もやし	20			(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き		10			食塩	1				(袋)ノンオイルゆずかつおドレ 乳・卵抜き	10
チンゲンサイ	8	上乾ちりめん	4		ポンス火腿 短冊 卵抜き	7		こしょう	0.07				ベーコン スライス	5					
人参	5	食酢	1		(レト)うずら卵	25		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5				玉葱	20					
(乾)干しいたけ スライス	0.8	ポン酢	1		玉葱	30		砂糖(上白糖)	0.5				じゃがいも	30					
なたね油	0.5	砂糖(三温糖)	1.2		チンゲンサイ	7		からし粉	0.15				人参	7					
(レト)がらスープ	4	炒り白ごま	0.4		(乾)はるさめ カット	5		ローリエ	0.1				セロリー	5					
食塩	0.6				(乾)きくらげ 千切り	1		ピザ用チーズ	3				パセリ	0.5					
こしょう	0.03				なたね油	0.5		湯	80				なたね油	0.5					
濃口醤油	0.5				(レト)がらスープ	4							(レト)がらスープ	4					
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3				食塩	0.4		キャベツ	20				チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3					
ごま油	0.3				濃口醤油	0.5		(冷)ブロッコリー	20				食塩	0.5					
湯	120				チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		きゅうり	10				こしょう	0.03					
(個)豆乳プリン	40				こしょう	0.03		人参	5				濃口醤油	0.2					
					ごま油	0.1		(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10				湯	120					
					湯	110													
					(袋)ミックスナッツ 小	15		小煮干し	4										
					(袋)ミックスナッツ 中	20		(個)みかんジュース	125										