

8日(金)

献立名	食品名		一人当り 正味分量	
金 時 人 参 の ピ ラ フ （ 麦 入 り ） 牛 乳 ツ ナ サ ラ ダ コ ン ソ メ ス ー プ チ ー ズ （ 小 中 の み ）	精白米(自校)		59	
	米粒麦 自校		6	
	(冷)鶏肉 胸・皮なし カット		9	
	(冷)鶏肉 もも・皮なし カット		6	
	白ぶどう酒		1	
	ベーコン スライス		5	
	玉葱		10	
	金時人参		10	
	(冷)むき枝豆		5	
	にんにく		0.2	
	サラダ油		1	
	有塩バター		1	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5	
	食塩		0.5	
	こしょう		0.03	
	牛乳	○	206	
	(レト)まぐろ油漬		15	
	キャベツ		30	
	きゅうり		15	
	人参		5	
	(冷)レモン果汁		2	
砂糖(上白糖)		1		
濃口醤油		0.5		
食塩		0.1		
こしょう		0.02		
ベーコン スライス		5		
玉葱		40		
(冷)白いんげん豆		15		
じゃがいも		20		
ロメインレタス		10		
セロリー		3		
ローリエ		0.1		
(レト)がらスープ		4		
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3		
食塩		0.3		
こしょう		0.03		
濃口醤油		0.3		
湯		110		
(個)チーズ 鉄強化		15		

12日(火)

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	牛乳	○ 206
さばのみぞれ煮	(冷)さばのみぞれ煮	幼・小 50
	(冷)さばのみぞれ煮	中 70
野菜のポン酢和え	小松菜	20
	もやし	20
	キャベツ	20
	炒り白ごま	1
	濃口醤油	2.5
	ポン酢	1.5
	(冷)すいとん	25
	油揚げ	5
	大根	30
	人参	8
すいとん汁	しめじ	5
	中ねぎ	5
	中みそ	6
	甘みそ	5
	だし煮干し	4
	湯	105

13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	牛乳	○ 206
豚肉と野菜のみそ炒め	豚赤肉 スライス	40
	生姜	1
	濃口醤油	1
	キャベツ	25
	玉葱	20
	人参	8
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	赤みそ	4
	砂糖(上白糖)	2.5
けんちん汁	清酒	2
	濃口醤油	1
	豆腐	25
	油揚げ	5
	ごぼう ささがき	10
	つきこんにやく	7
	人参	5
	(乾)干しいたけ スライス	0.5
	中ねぎ	5
	濃口醤油	2
みかん(小中のみ)	食塩	0.6
	だし削り節 鯖抜き	4
	だし昆布	1
	水	120
	みかん	80

14日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
菜めし(麦入り)	精白米(自校)	66	
	精白米(自校)	73	
	米粒麦 自校	6	
	米粒麦 自校	7	
	菜めしのもと	2	
	牛乳	○ 206	
	牛乳	鶏肉 胸・皮なし カット	12
		鶏肉 もも・皮なし カット	8
(冷)ひろうす ミニ		20	
つきこんにやく		25	
洗いごぼう		15	
人参		10	
(冷)さやいんげん		8	
(乾)ひじき		3	
サラダ油		1	
砂糖(三温糖)		3	
がんとどきとひじきのうま煮	濃口醤油	4	
	みりん	0.5	
	だし削り節 鯖抜き	1	
	湯	20	
	(冷)まんば	25	
	切干し大根	4	
	人参	5	
	するめ カット	1.5	
	砂糖(三温糖)	1.7	
かみかみ和え	濃口醤油	2.5	
	食酢	1.7	
	ごま油	0.3	
	炒り白ごま	1	

15日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン	米粉パン	50
	米粉パン	60
牛乳	牛乳	○ 206
うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮	ベーコン スライス	7
	(レト)うずら卵	20
	じゃがいも	40
	玉葱	40
	チンゲンサイ	20
	人参	15
	エリンギ	10
	サラダ油	1
	小麦粉	3.5
	サラダ油	2
フレンチサラダ	有塩バター	1
	調理用牛乳	○ 25
	生クリーム	3
	(レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	湯	60
りんご(小中のみ)	ボンレスハム 短冊 卵抜き	5
	キャベツ	25
	きゅうり	15
	(缶)ホールコーン	5
	食酢	3
	サラダ油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.02
	りんご	50

