

7日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 0	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
206 牛乳	牛乳	○ 206
牛肉スライス (乾)赤レンズ豆	牛肉スライス	20
	(乾)赤レンズ豆	5
じゃがいも皮むきカット	じゃがいも皮むきカット	50
	皮むき玉葱	40
人参	人参	10
	セロリ	5
(冷)むき枝豆	(冷)むき枝豆	5
	(レト)トマト水煮	5
おろしにんにく	おろしにんにく	0.5
	なたね油	1
小麦粉(中力粉)	小麦粉(中力粉)	5.5
	なたね油	4.5
カレー粉	カレー粉	1
	(レト)がらスープ	3
ウスターソース	ウスターソース	3
	赤ぶどう酒	2
トマトケチャップ	トマトケチャップ	2
	とんかつソース	1
濃口醤油	濃口醤油	1
	チャツネ	1
食塩	食塩	0.8
	こしょう	0.04
チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	湯	90
257 湯		
キャベツ	キャベツ	20
	きゅうり	20
(レト)ホールコーン	(レト)ホールコーン	5
	(乾)海藻ミックス	0.5
72 青じそドレッシング	青じそドレッシング	4.5
8 (袋)小魚入りアーモンド	(袋)小魚入りアーモンド	8

542g

8日(水)

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	50
	コッペパン	50
206 牛乳	牛乳	○ 206
ミニウインナー	ミニウインナー	20
	じゃがいも皮むきカット	40
皮むき玉葱	皮むき玉葱	25
	キャベツ	20
人参	人参	10
	なたね油	1
(レト)がらスープ	(レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
食塩	食塩	0.5
	こしょう	0.03
ローリエ	ローリエ	0.1
	湯	80
れんこん カット	れんこん カット	25
	きゅうり	20
(レト)ホールコーン	(レト)ホールコーン	5
	食酢	2
なたね油	なたね油	0.5
	濃口醤油	2
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	1
	アーモンド(粉)	1.2
アーモンド(刻み)	アーモンド(刻み)	1.2
(個)ヨーグルト 鉄強化	(個)ヨーグルト 鉄強化	70

634g

9日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 72	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
206 牛乳	牛乳	○ 206
小さいわし	小さいわし	35
	なたね油	6
小松菜	小松菜	17
	太もやし	28
人参	人参	5
	味付けもみのり	1.2
濃口醤油	濃口醤油	1.2
春大根	春大根	30
	人参	7
油揚げ	油揚げ	7
	干しわかめ(カット)	0.5
中ねぎ	中ねぎ	3
	中みそ	5
白みそ	白みそ	2
	だし煮干し	3
湯	湯	105
(袋)ミックスナッツ	(袋)ミックスナッツ	15

583g

10日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
(自校) たけのこごはん	精白米(自校)	60
	鶏肉 胸 皮なし カット	9
鶏肉 もも 皮なし カット	鶏肉 もも 皮なし カット	6
	清酒	0.2
油揚げ	油揚げ	3
	たけのこ水煮カット(ごはん用)	20
人参	人参	3
	(冷)むき枝豆	3
淡口醤油	淡口醤油	2.5
	みりん	1
食塩	食塩	0.7
	だし昆布	0.5
なたね油	なたね油	0.35
206 牛乳	牛乳	○ 206
てんぷら	てんぷら	6
	れんこん カット	15
ごぼう(ささがき)	ごぼう(ささがき)	20
	(乾)荳わかめ カット	1.8
炒り白ごま	炒り白ごま	1
	ごま油	0.7
濃口醤油	濃口醤油	2.5
	砂糖(中双糖)	1.2
みりん	みりん	0.4
	だし汁	10
(冷)豆腐 カット	(冷)豆腐 カット	20
	油揚げ	8
キャベツ	キャベツ	20
	中ねぎ	3
中みそ	中みそ	6
	白みそ	3
だし削り節 鯖抜き	だし削り節 鯖抜き	3
	だし昆布	1
湯	湯	105
(袋)なつみ(1/4)	(袋)なつみ(1/4)	50

574g

13日(月)				14日(火)				15日(水)				16日(木)				17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
コッペパン ⁵⁰	コッペパン		50	麦ごはん ⁷²	精白米(委託)		60	(自校)菜めし ²⁰⁶	精白米(自校)		68	麦ごはん ⁷²	精白米(委託)		60	キムチごはん ¹³²	精白米(自校)		60
	コッペパン		50		精白米(委託)		70		精白米(自校)		75		精白米(委託)		70		豚肉 スライス		15
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	○	206	牛乳 ²⁰⁶	米粒麦 委託		6	牛乳 ²⁰⁶	菜めしの素		2.4	牛乳 ²⁰⁶	米粒麦 委託		6	牛乳 ²⁰⁶	おろし生姜		0.8
					米粒麦 委託		7						米粒麦 委託		7		淡口醤油		1.2
豚肉 スライス	豚肉 スライス		22	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	○	206	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	○	206	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	○	206	牛乳 ²⁰⁶	砂糖(上白糖)		0.8
	赤ぶどう酒		2														白菜キムチ(ごはん用)1kg		20
(冷)白いんげん豆	(冷)白いんげん豆		30	牛乳 ²⁰⁶	豚肉 スライス		20	牛乳 ²⁰⁶	(冷)豆あじ でんぷん付き		35	牛乳 ²⁰⁶	豚肉 スライス		25	牛乳 ²⁰⁶	人参		5
	じゃがいも皮むきカット		40		清酒		1		なたね油		7		おろし生姜		0.2		(冷)むき枝豆		3
皮むき玉葱	皮むき玉葱		40	高野豆腐の煮物 ¹⁵⁰	(乾)高野豆腐(サイコロ)		12	高野豆腐の煮物 ¹⁵⁰	皮むき玉葱		3	高野豆腐の煮物 ¹⁵⁰	濃口醤油		1.2	高野豆腐の煮物 ¹⁵⁰	ごま油		0.1
	人参		10		人参		10		食酢		4		濃口醤油		1		清酒		1.6
パセリ	パセリ		0.8	高野豆腐の煮物 ¹⁵⁰	(冷)さやいんげん		7	高野豆腐の煮物 ¹⁵⁰	人 参		3	高野豆腐の煮物 ¹⁵⁰	清酒		1	高野豆腐の煮物 ¹⁵⁰	淡口醤油		2.7
	(レト)トマト水煮		10		(冷)さやいんげん		7		濃口醤油		3		なると カット		15		チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3
なたね油	なたね油		1	高野豆腐の煮物 ¹⁵⁰	干しいたけ(スライス)		1	高野豆腐の煮物 ¹⁵⁰	干しいたけ(スライス)		1	高野豆腐の煮物 ¹⁵⁰	皮むき玉葱		20	高野豆腐の煮物 ¹⁵⁰	牛乳	○	206
	トマトケチャップ		3		濃口醤油		3.3		濃口醤油		0.3		人 参		8				
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)		1.2	高野豆腐の煮物 ¹⁵⁰	砂糖(三温糖)		1.9	高野豆腐の煮物 ¹⁵⁰	なたね油		1.5	高野豆腐の煮物 ¹⁵⁰	しいたけスライス		5	高野豆腐の煮物 ¹⁵⁰	太もやし		25
	ウスターソース		0.7		食塩		0.3		湯				(レト)たけのこ水煮 短冊切り		10		きゅうり		20
チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.6	高野豆腐の煮物 ¹⁵⁰	なたね油		1	高野豆腐の煮物 ¹⁵⁰	てんぷら		10	高野豆腐の煮物 ¹⁵⁰	なたね油		1	高野豆腐の煮物 ¹⁵⁰	人参		5
	食塩		0.5		湯		60		油揚げ		7		ごま油		0.5		食酢		2
こしょう	こしょう		0.05	小松菜のおひたし ⁶⁵	小松菜		17	小松菜のおひたし ⁶⁵	人 参		7	小松菜のおひたし ⁶⁵	(レト)がらスープ		3	小松菜のおひたし ⁶⁵	濃口醤油		2
	湯		40		太もやし		28		(乾)切干し大根		5		濃口醤油		1.5		砂糖(上白糖)		1
キャベツ	キャベツ		20	小松菜のおひたし ⁶⁵	人 参		5	小松菜のおひたし ⁶⁵	干しいたけ(スライス)		0.5	小松菜のおひたし ⁶⁵	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.4	小松菜のおひたし ⁶⁵	ごま油		1
	きゅうり		15		人 参		5		(冷)さやいんげん		5		食塩		0.4		炒り白ごま 500g		1.2
(レト)夏みかん	(レト)夏みかん		15	小松菜のおひたし ⁶⁵	濃口醤油		1.2	小松菜のおひたし ⁶⁵	なたね油		1	小松菜のおひたし ⁶⁵	こしょう		0.06	小松菜のおひたし ⁶⁵			
	なたね油		1		花かつお 碎片		1		濃口醤油		3		でんぷん		1.5		湯		40
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)		0.7	納豆 ²⁰				納豆 ²⁰	砂糖(中双糖)		1.2	納豆 ²⁰	湯		40	納豆 ²⁰	(冷)豆腐 カット		30
	食酢		0.7		(個)納豆	小	20		みりん		0.5		(冷)かぼちゃフライ		52		ベーコン スライス		5
食塩	食塩		0.3	納豆 ²⁰	(個)納豆	中	30	納豆 ²⁰	清酒		1	納豆 ²⁰	なたね油		7	納豆 ²⁰	皮むき玉葱		25
	こしょう		0.02						ごま油		0.2						しめじ		5
(DP)いちごジャム&マーガリン ¹⁶	(DP)いちごジャム&マーガリン		16	20g				20g	水		15	20g				20g	中ねぎ		5
																	(レト)がらスープ		3
ヨーグルト ⁷⁰	(個)ヨーグルト 鉄強化		70	20g				20g				20g				20g	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.4
																	濃口醤油		2
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g	食塩		0.3
																	こしょう		0.03
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g	でんぷん		0.1
																	ごま油		0.1
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g	湯		100
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g	(個)黒ごまプリン		40
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			
鉄強化70g(中のみ)				20g				20g				20g				20g			

20日(月)				21日(火)				22日(水)				23日(木)				24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
麦ごはん(委託) 72 206 牛乳 厚揚げとたけのこの煮物 おひたし いかなごの佃煮 8 g	精白米(委託)		60	コッペパン 50 206 牛乳 魚のレモンマリネ イタリアンサラダ ミネストローネ 188	コッペパン		50	梅ちりめんごはん 0 206 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 203 キャベツのたくあんあえ 50 清見オレンジ 袋入り(小中のみ)	精白米(自校)		68	小型コッペパン 30 206 牛乳 スパゲティミートソース グリーンサラダ チーズ(鉄強化) 15 g(小中のみ)	コッペパン		30	(自校)赤飯 100 牛乳 鶏肉の唐揚げ すまし汁 94 ミニトマト(袋)セ(冷)いちごクレープ 40	精白米(自校)		60
	精白米(委託)		70		コッペパン		50		精白米(自校)		75		コッペパン		30		もち米		12
	米粒麦 委託		6						梅ちりめん素		2.4						炊き込み赤飯の素		17
	米粒麦 委託		7		牛乳	○	206						牛乳	○	206		食塩		0.15
									牛乳	○	206						炒り白ごま 500g		0.7
	牛乳	○	206		(冷)メルルーサ2cm角切(皮付き骨なし)		50						スパゲティ(ハーフ)		35		なたね油		0.2
					でんぷん		5		牛肉ミンチ		10		ゆで塩		1.3				
	豚肉 スライス		20		米粉		2		豚肉ミンチ		15		なたね油		1		牛乳	○	206
	清酒		1		なたね油		6		清酒		1		牛肉ミンチ		15				
	おろし生姜		0.1		皮むき玉葱		15		じゃがいも皮むきカット		70		豚肉ミンチ		15		鶏肉 胸・皮なし(唐揚げ用)		30
	(冷)厚揚げ カット		30		人参		5		皮むき玉葱		40		皮むき玉葱		35		鶏肉 もも・皮なし(唐揚げ用)		20
	(レト)新たけのこ水煮 カット		25		なたね油		0.5		つきこんにやく(ハーフ)		20		人参		10		濃口醤油		1.5
	ごぼう 斜めカット		20		(冷)レモン果汁		3.5		人参		15		エリンギ カット		10		清酒		1.5
	人参		15		砂糖(上白糖)		3.2		(冷)むき枝豆		5		パセリ		0.5		食塩		0.2
	しめじ		10		濃口醤油		1		なたね油		1		おろしにんにく		0.3		こしょう		0.02
	(冷)さやいんげん		7		でんぷん		0.2		濃口醤油		3.4		なたね油		1		おろしにんにく		0.5
	なたね油		1		湯		5		砂糖(中双糖)		2.3		トマトピューレ		13		米粉		3
	濃口醤油		4.7						清酒		1		トマトケチャップ		7		でんぷん		8
	砂糖(中双糖)		2.5		アスパラガス		20		でんぷん		0.5		赤ぶどう酒		4		なたね油		5
	ごま油		0.2		太もやし		20		湯		8		ウスターソース		1.5				
	水		20		(レト)ホールコーン		5						チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3		型抜きかまぼこ(桜)		12
			イタリアンドレッシング 乳・卵抜き		4.5	キャベツ		20	食塩		0.2	(レト)新たけのこ水煮 カット		15					
キャベツ		20				太もやし		20	こしょう		0.05	えのきたけ(1/2カット)		7					
太もやし		30	ベーコン スライス		7	(冷)さやいんげん		10				干しわかめ(カット)		0.5					
濃口醤油		1.2	皮むき玉葱		20	たくあん(刻み)1kg		5	キャベツ		20	中ねぎ		3					
花かつお 碎片		1	じゃがいも皮むきカット		20	濃口醤油		1.2	きゅうり		20	清酒		1					
(袋)いかなご佃煮		8	(レト)トマト水煮		15	すりごま		1.2	人参		5	濃口醤油		0.7					
			おろしにんにく		0.1				なたね油		1	食塩		0.4					
			なたね油		0.5	(袋)清見オレンジ(1/4カット)		50	砂糖(上白糖)		1	だし削り節 鯖抜き		3					
			(レト)がらスープ		3				食酢		0.7	だし昆布		1					
			赤ぶどう酒		1				食塩		0.3	水		110					
			トマトパウダー		0.6				こしょう		0.02								
			食塩		0.3							ミニトマト(35個入り)		30					
			こしょう		0.03				(個)チーズ 鉄強化		15	ミニトマト(43個入り)		30					
			チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.4							(袋)いちごクレープ		40					
			砂糖(上白糖)		0.1														
			ローリエ		0.1														
			湯		90														

30日(木)

529g

524g

583g