1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		50
	コッペパン		50
牛乳	牛乳	○	206
じゃがいものカレー煮	牛赤肉ミンチ		5
	豚赤肉ミンチ		5
	ミニウインナー		20
	（冷）金時豆		15
	じゃがいも 皮むき 角切り		50
	皮むき玉葱		45
	人参		15
	（冷）むき枝豆		5
	なたね油		0.5
	白ぶどう酒		2
	しょうゆ		1
	砂糖（三温糖）		0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	カレー粉		0.3
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	湯		15
にんじんサラダ	（レト）まぐろ油漬		10
	人参		22
	（冷）さやいんげん		20
	かんきつドレッシング 乳・卵抜き		4.5
ブルーベリージャム	（袋）ブルーベリージャム		小 15
	（袋）ブルーベリージャム		中 20

7日（木）

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
高野豆腐の煮物	豚肉（スライス）		20
	清酒		1
	（乾）高野豆腐　サイコロ		15
	皮むき玉葱		30
	人参		10
	（冷）むき枝豆		5
	（乾）干ししいたけ　スライス		1
	濃口醤油		3
	砂糖（三温糖）		2.1
	食塩		0.36
	なたね油		1
	湯		70
野菜のポン酢和え	きゅうり		20
	太もやし		25
	人参		5
	（レト）ホールコーン		5
	ポン酢		0.7
	濃口醤油		1.5
	砂糖（上白糖）		0.8
	炒り白ごま　500g		1
あさりの佃煮	（袋）あさり佃煮		8

8日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
牛乳	牛乳	○	206
八宝菜	豚肉（スライス）		25
	おろし生姜		0.8
	濃口醤油		1
	清酒		0.5
	なると（3mm）		15
	（レト）うずら卵		25
	皮むき玉葱		35
	キャベツ		25
	（レト）たけのこ水煮（短冊切り）		20
	人参		15
	（乾）きくらげ　千切り		0.7
	なたね油		1
	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
中華サラダ	太もやし		25
	きゅうり		20
	人参		5
	（レト）ホールコーン		5
	濃口醤油		2.3
	食酢		2
	砂糖（上白糖）		1.5
	ごま油		0.6
ひじきのり	（袋）ひじきのり		10

11日（月）

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
いかのさらさ揚げ			
	（冷）紫いか　短冊		45
	おろし生姜		1
	濃口醤油		1.5
	清酒		1.2
	砂糖（上白糖）		0.9
	カレー粉		0.5
	でんぷん		8
	米粉		3
	なたね油　ローリー		7
野菜のたくあん和え			
	太もやし		25
	キャベツ		20
	人参		5
	たくあん　刻み		5
	濃口醤油		1.5
	炒り白ごま　500g		1.2
わかめのみそ汁			
	（冷）豆腐　カット		20
	油揚げ		5
	皮むき玉葱		20
	人参		7
	中ねぎ		3
	（乾）干しわかめ　カット		0.3
	中みそ		5
	白みそ		2
	だし煮干し		3
	水		100

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
ハヤシライス			
	牛肉（スライス）		20
	皮むき玉葱		40
	じゃがいも　皮むき　角切り		30
	（レト）トマト水煮		15
	人参		12
	（冷）むき枝豆		5
	（冷）おろしにんにく		0.3
	小麦粉		5
	有塩バター		3
	なたね油		2
	なたね油		2
	（レト）がらスープ		3
	赤ぶどう酒		2
	ウスターソース		2
	食塩		1.3
	こしょう		0.07
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.6
	砂糖（上白糖）		0.5
	からし粉		0.15
	ピザ用チーズ		2
	ローリエ		0.1
	湯		80
ツナサラダ			
	（レト）まぐろ油漬		8
	（冷）ブロッコリー		30
	（冷）カリフラワー		5
	イタリアンドレッシング　乳・卵抜き		4

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
焼き豆腐のみそそぼろ煮			
	豚肉ミンチ		15
	（冷）焼き豆腐　カット		65
	皮むき玉葱		40
	人参		10
	中ねぎ		3
	（乾）干ししいたけ　スライス		0.8
	おろし生姜		0.3
	（冷）おろしにんにく		0.2
	ごま油		1
	赤みそ		5
	清酒		3
	濃口醤油		2.1
	砂糖（三温糖）		2
	でんぷん		0.5
	湯		20
春大根の和えもの			
	春大根		35
	人参		5
	（レト）ホールコーン		5
	和風ドレッシング　乳・卵抜き		4.5
小魚入りアーモンド			
	（袋）小魚入りアーモンド		8

14日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
きなこっ茶揚げパン	コッペパン		50
	コッペパン		70
	なたね油　ローリー		5
	きな粉　青大豆		3
	煎茶　粉末		0.4
	砂糖（上白糖）		4
	食塩		0.01
	紙ナフキン		1
牛乳			
	牛乳	○	206
野菜のスープ煮			
	鶏肉　胸・皮なし（カット）		12
	鶏肉　もも・皮なし（カット）		8
	（冷）白いんげん豆		5
	マカロニ（シェル）		5
	皮むき玉葱		30
	キャベツ		25
	人参		10
	エリンギ　カット		10
	（レト）がらスープ		3
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.6
	ローリエ		0.1
	湯		100
グリーンサラダ			
	アスパラガス		20
	きゅうり		20
	人参		5
	（レト）ホールコーン		5
	なたね油		1
	砂糖（上白糖）		1
	食酢		0.7
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
ヨーグルト			
	（個）ヨーグルト　鉄分強化		70

15日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
えんどうごはん	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	（冷）むきえんどう豆		12
	清酒		2.1
	食塩		1
	だし昆布		0.5
牛乳			
	牛乳	○	206
筑前煮			
	鶏肉　胸・皮なし（カット）		21
	鶏肉　もも・皮なし（カット）		14
	清酒		1
	早煮昆布　カット		1
	ごぼう（斜め・5mm厚さ）		25
	れんこん（いちょう8mm）		15
	（レト）たけのこ水煮（乱切り）		20
	人参		12
	なたね油		0.5
	濃口醤油		4.3
	砂糖（中双糖）		2.6
	でんぷん		0.7
	ごま油		0.5
	湯		20
おかか和え			
	太もやし		30
	小松菜		15
	人参		5
	濃口醤油		1.5
	花かつお　砕片		1
野菜マフィン			
	（袋）野菜マフィン		30

18日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 クラムチャウダー かみかみサラダ チョコ大豆クリーム	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳	○	206
	(レト)あさりむき身		10
	白ぶどう酒		1
	ベーコン スライス		15
	じゃがいも 皮むき 角切り		30
	皮むき玉葱		40
	人参		10
	しめじ		8
	(冷)むき枝豆		5
	なたね油		0.5
	なたね油		1
	有塩バター		2
	小麦粉		2
	調理用牛乳		30
	生クリーム		1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.6
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	ローリエ		0.1
	湯		40
	さきいか		3
	太もやし		20
	きゅうり		20
	人参		5
	(レト)ホールコーン		5
	砂糖(上白糖)		1
	濃口醤油		1.5
	食酢		1.5
	ごま油		0.2
	炒り白ごま 500g		1
	(個)チョコ大豆クリーム		小 10
	(個)チョコ大豆クリーム		中 15

19日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 鶏肉のはちみつレモンソースかけ 野菜スープ パイナップル	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳	○	206
	鶏肉 胸・皮なし(唐揚げ用)		30
	鶏肉 もも・皮なし(唐揚げ用)		20
	清酒		1
	食塩		0.15
	こしょう		0.06
	でんぷん		4
	米粉		1
	なたね油 ローリー		7
	(冷)レモン果汁		3.5
	はちみつ 百花		1.5
	濃口醤油		2.8
	砂糖(上白糖)		1.5
	みりん		0.7
	でんぷん		0.2
	湯		5
	ベーコン スライス		8
	皮むき玉葱		30
	じゃがいも 皮むき 角切り		25
	人参		10
	(冷)白いんげん豆		7
	なたね油		0.6
	(レト)がらスープ		3
	食塩		0.6
	こしょう		0.04
	濃口醤油		0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3
	ローリエ		0.1
	湯		105
	(袋)パイン		小 35
	(袋)パイン		中 50

20日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
みそラーメン 牛乳 春巻き ミニトマト ヨーグルト(中のみ)	(袋)中華そば		小1～3 150
	(袋)中華そば		小4～6 200
	(袋)中華そば		中 250
	豚赤肉(スライス)		15
	清酒		1
	濃口醤油		1
	(レト)うずら卵		20
	太もやし		25
	キャベツ		20
	人参		10
	中ねぎ		3
	(レト)ホールコーン		5
	(乾)きくらげ 千切り		0.7
	(冷)おろしにんにく		0.7
	ごま油		1
	赤みそ		7
	(レト)がらスープ		3
	清酒		1.5
	砂糖(上白糖)		1.2
	中華スープ ねり状		0.8
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	湯		125
	牛乳	○	206
	(冷)春巻き		50
	なたね油 ローリー		7
	ミニトマト(35個入り)		30
	ミニトマト(43個入り)		30
	(個)ヨーグルト 80g		80

21日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん 牛乳 厚揚げの甘酢煮 アーモンド和え	精白米(自校)		68
	精白米(自校)		75
	牛乳	○	206
	豚肉(スライス)		20
	(冷)厚揚げ カット		40
	皮むき玉葱		20
	白菜		25
	(レト)たけのこ水煮(短冊切り)		15
	人参		10
	(乾)干ししいたけ スライス		0.5
	(冷)おろしにんにく		0.5
	なたね油		1
	食酢		2.5
	砂糖(上白糖)		3.8
	濃口醤油		4
	トマトケチャップ		2.7
	清酒		1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.6
	食塩		0.1
	でんぷん		1
	水		10
	太もやし		30
	小松菜		15
	人参		5
	濃口醤油		2
	食酢		1.5
	砂糖(上白糖)		1
	アーモンド(刻み)		1.2
	アーモンド(粉)		1.2

22日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
キムチごはん 牛乳 もやしのごまドレッシング和え 春雨スープ プリン	精白米(自校)		60
	豚肉(スライス)		15
	おろし生姜		0.8
	淡口醤油		1.2
	砂糖(上白糖)		0.8
	(レト)白菜キムチ ご飯用		20
	人参		5
	(冷)むき枝豆		3
	ごま油		0.1
	清酒		1.6
	濃口醤油		2.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3
	牛乳	○	206
	太もやし		25
	きゅうり		20
	人参		5
	濃口醤油		2
	食酢		1.5
	砂糖(上白糖)		1
	なたね油		0.5
	ごま油		0.5
	炒り白ごま 500g		1
	ボンレスハム 短冊 卵抜き		7
	(レト)うずら卵		20
	(乾)はるさめ 太		5
	皮むき玉葱		20
	チンゲンサイ		10
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	濃口醤油		0.8
	(レト)がらスープ		3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3
	でんぷん		0.2
	ごま油		0.1
	湯		110
	(個)プリン 鉄強化		60

25日（月）

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
鮭の南蛮漬け	（冷）鮭角切（2㎝）		45
	でんぷん		4
	米粉		1
	なたね油　ローリー		7
	皮むき玉葱		12
	人参		3
	なたね油		0.5
	食酢		4
	濃口醤油		3
	砂糖（上白糖）		3
	みりん		1
	湯		1.5
ひじきと厚揚げの含め煮	（冷）厚揚げ　カット		15
	つきこんにゃく（ハーフ）		18
	牛肉（スライス）		12
	ごぼう（ささがき）		20
	人参		5
	（冷）むき枝豆		5
	（乾）ひじき		1.8
	なたね油		1
	濃口醤油		2.6
	砂糖（三温糖）		1.4
	みりん		0.5
	湯		10
小夏	（袋）小夏（1／4）		35
野菜ふりかけ	（袋）野菜ふりかけ		2.5

26日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
カレーピラフ	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）		6
	白ぶどう酒		2
	皮むき玉葱		10
	人参		10
	（袋）マッシュルーム		5
	（冷）むき枝豆		5
	（冷）おろしにんにく		0.2
	有塩バター		0.25
	ウスターソース		1
	食塩		0.9
	こしょう		0.03
	カレー粉		0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.6
牛乳	牛乳	○	206
アスパラガスのサラダ	アスパラガス		20
	きゅうり		20
	人参		5
	かんきつドレッシング　乳・卵抜き		4.5
コンソメスープ	ベーコン　スライス		8
	じゃがいも　皮むき　角切り		25
	皮むき玉葱		25
	マカロニ（シェル）		3.5
	なたね油		0.5
	パセリ		0.8
	（レト）がらスープ		3
	濃口醤油		0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	ローリエ		0.1
	湯		110
ココアワッフル	（袋）ココアワッフル		28

27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
牛乳	牛乳	○	206
ひじきスパゲティ	スパゲティ（ハーフ）		35
	食塩		1.3
	（レト）まぐろ油漬		15
	ベーコン　スライス		6.5
	皮むき玉葱		30
	エリンギ　カット		8
	人参		5
	（冷）むき枝豆		5
	（乾）長ひじき		2
	有塩バター		1
	濃口醤油		1.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.04
	なたね油		0.2
夏みかんサラダ	きゅうり		15
	キャベツ		20
	（レト）夏みかん		15
	なたね油		1
	食酢		3
	砂糖（上白糖）		1
	食塩		0.15
	こしょう		0.03
チーズ	（個）チーズ　鉄強化		15

28日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン	コッペパン		50
	コッペパン		50
牛乳	牛乳	○	206
豚肉のトマト煮	豚肉（スライス）		25
	じゃがいも　皮むき　角切り		60
	皮むき玉葱		40
	（冷）ひよこ豆　水煮		20
	パセリ		0.5
	（冷）おろしにんにく		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
	赤ぶどう酒		1
	砂糖（上白糖）		0.8
	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		0.04
	湯		20
イタリアンサラダ	キャベツ		20
	きゅうり		25
	人参		5
	（レト）ホールコーン		5
	イタリアンドレッシング　乳・卵抜き		4.5
みかんジュース	（個）みかんジュース		125

29日（金）

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
さごしのお茶揚げ	（冷）さごし		小　50
	（冷）さごし		中　70
	清酒		2
	食塩		0.2
	でんぷん		5
	米粉		2
	煎茶　蓑先		1
	なたね油　ローリー		6
いんげんのごま酢和え	（冷）さやいんげん		15
	れんこん（いちょう3㎜）		20
	人参		5
	濃口醤油		2
	食酢		1.8
	砂糖（上白糖）		1
	ごま油		0.5
	すりごま		1.2
新たまねぎのみそ汁	油揚げ		5
	（冷）豆腐　カット		25
	皮むき玉葱		20
	人参		5
	中ねぎ		3
	（乾）干しわかめ　カット		0.4
	中みそ		6
	白みそ		3
	だし煮干し		3
	湯		100
ひじきのり	（袋）ひじきのり		10