

## 7日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレー ピラフ (麦入り)	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
	白ぶどう酒	1
	玉葱	12
	人参	8
	エリンギ カット	5
	(冷)むき枝豆	5
	サラダ油	0.5
	有塩バター	1
	食塩	0.65
	こしょう	0.03
ツナ サラダ	カレー粉	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	ウスターソース	0.7
	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
	サラダ油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
肉団 子と 野菜 のス ープ 煮	(冷)肉だんご	30
	マカロニ(シエル)	7
	玉葱	40
	キャベツ	30
	人参	15
	パセリ	1
	セロリー	2
	ローリエ	0.1
	サラダ油	0.5
	(レト)がらスープ	4
	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	

## 8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	206	
	厚揚げの 甘酢煮	豚肉 スライス 20	
		(冷)厚揚げ カット 40	
		玉葱 40	
		(レト)たけのこポイル ホール 20	
		人参 10	
		ピーマン 5	
		しいたけ スライス 5	
	ごま 和え	サラダ油	1
食酢		2	
砂糖(上白糖)		2.5	
濃口醤油		3	
トマトケチャップ		3	
清酒		1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5	
食塩		0.1	
でんぷん		1	
湯		10	
あさ りの 佃煮		小松菜	25
		キャベツ	25
		もやし	20
	炒り白ごま	1.5	
	濃口醤油	3	
	食酢	0.8	
	砂糖(上白糖)	1	
	(レト)あさり佃煮	10	

## 9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(丸型)	50	
	コッペパン(丸型)	50	
	牛乳	206	
	(冷)メルルーサ 骨なし 3cm角	50	
	清酒	2	
	生姜	1	
	濃口醤油	1	
	食塩	0.2	
	でんぷん	6	
	米粉	4	
	炒り白ごま	3	
	なたね油	5	
	魚の ごま 揚げ	キャベツ	30
きゅうり		20	
(缶)ホールコーン		5	
(乾)海藻ミックス		1	
濃口醤油		2.3	
食酢		2.1	
砂糖(上白糖)		1.2	
ごま油		0.5	
サラダ油		0.5	
海藻 サラ ダ		ベーコン スライス	8
		ロメインレタス	20
		玉葱	15
		人参	7
	マカロニ(英字)	5	
	サラダ油	0.5	
	食塩	0.4	
	こしょう	0.03	
	濃口醤油	0.5	
	(レト)がらスープ	4	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	湯	125	

12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
	冷)さばの生姜煮	50
さばの生姜煮	もやし	40
	小松菜	20
おひたし	人参	7
	炒り白ごま	1
	濃口醤油	2.7
	食酢	0.5
	砂糖(上白糖)	0.4
	食塩	0.03
	豆腐	15
	油揚げ	5
	春大根	30
	玉葱	20
	中ねぎ	5
	中みそ	6
甘みそ	5	
だし煮干し	4	
湯	100	

13日(火)

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	206
牛乳	鶏肉 胸・皮なし カット	30
	鶏肉 もも・皮なし カット	20
鶏肉のトマト煮	ベーコン スライス	5
	(冷)大豆水煮	20
	玉葱	40
	キャベツ	20
	人参	15
	しめじ	10
	にんにく	1
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	有塩バター	0.5
	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	0.3	
こしょう	0.05	
湯	20	
じゃがいも	55	
人参	5	
(冷)むぎ枝豆	5	
(缶)ホールコーン	5	
ゆで塩	1	
(個)マヨネーズ	8	

14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
	豚赤肉 スライス	40
ホイコーロー	濃口醤油	1
	清酒	1
	キャベツ	40
	玉葱	35
	(レト)たけのこポイル ホール	15
	人参	10
	ピーマン	8
	生姜	1
	にんにく	0.5
	サラダ油	1
	赤みそ	2
	濃口醤油	1
清酒	1	
砂糖(上白糖)	0.7	
オイスターソース	0.7	
豆板醤	0.05	
ごま油	0.5	
ロースハム 短冊 卵抜き	7	
ビーフン 9cmカット	5	
もやし	25	
チンゲンサイ	15	
人参	8	
濃口醤油	2.5	
食酢	2.5	
砂糖(上白糖)	1.3	
ごま油	1	
からし粉	0.05	
ミニトマト	30	

15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯	精白米(自校)	50
	精白米(自校)	55
牛乳	もち米	18
	もち米	20
鶏肉のから揚げ	(乾)小豆	7
	食塩	0.6
	炒り黒ごま	0.7
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし カット	30
	鶏肉 もも・皮なし カット	20
	濃口醤油	2.5
	清酒	0.7
	生姜	0.7
	でんぶん	2
	米粉	4
	なたね油	5
(冷)ブロッコリー	30	
ゆで塩	0.5	
型抜きかまぼこ(桜)	6	
(冷)豆腐 カット	20	
玉葱	25	
中ねぎ	5	
(レト)たけのこポイル カット	10	
(乾)干しわかめ カット	0.5	
清酒	1	
食塩	0.4	
濃口醤油	0.5	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
水	115	
(個)いちごゼリー	40	
いちごゼリー		
ミニトマト	30	

16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型コッペパン	(個)コッペパン	~小4 30
	(個)コッペパン	小5 40
	(個)コッペパン	小6・中1 50
	(個)コッペパン	中2・3 60
牛乳	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
袋入り)	ゆで塩	1.5
	豚肉 スライス	15
	(冷)いか 短冊 1×4cm	15
	清酒	1.5
	キャベツ	30
	玉葱	20
	人参	10
	しいたけ スライス	5
	中ねぎ	5
	生姜	1
	にんにく	0.1
	サラダ油	2
とんかつソース	9	
ウスターソース	2.5	
食塩	0.25	
こしょう	0.05	
粉かつお	0.5	
青のり粉	0.2	
(冷)ブロッコリー	25	
きゅうり	25	
人参	7	
食酢	2.2	
濃口醤油	2	
砂糖(上白糖)	1.2	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
清見オレンジ	50	

19日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレーライス(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
	牛肉 スライス	25
	じゃがいも	50
	玉葱	40
	人参	10
	(冷)むき枝豆	5
	(乾)レンズ豆	5
	セロリ	5
	にんにく	0.5
	小麦粉	6
	サラダ油	4
	カレー粉	1
	サラダ油	2
	(レト)がらスープ	4
	赤ぶどう酒	2
トマトケチャップ	2	
ウスターソース	1.3	
とんかつソース	1	
濃口醤油	1	
チャツネ	1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.5	
こしょう	0.04	
湯	90	
キャベツ	20	
きゅうり	25	
人参	10	
(缶)ホールコーン	5	
食酢	3	
サラダ油	1	
砂糖(上白糖)	0.8	
食塩	0.25	
こしょう	0.03	
小煮干し	4	

20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフハンバーガー(おからハンバーグ)	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 ポイル用	50
	キャベツ	35
	人参	5
	ゆで塩	0.4
	(個)トマトケチャップ	~小4 8
	(個)ケチャップ&マスタード	小5~ 8
	(冷)あさりむき身	10
	白ぶどう酒	1
	ベーコン スライス	5
	(冷)白いんげん豆ペースト	10
	じゃがいも	30
	玉葱	30
	人参	7
	しめじ	5
	パセリ	0.5
	有塩バター	0.5
	(レト)がらスープ	4
食塩	0.55	
こしょう	0.05	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
コーンスターチ	1	
調理用牛乳	30	
湯	50	

21日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
たけのこごはん	精白米(自校)	60
	(冷)鶏肉 胸・皮なし カット	9
	(冷)鶏肉 もも・皮なし カット	6
	清酒	1
	油揚げ	5
	(レト)新たけのこポイル ホール	20
	(冷)むき枝豆	5
	人参	5
	濃口醤油	2
	清酒	2
	食塩	0.6
	砂糖(上白糖)	0.5
	だし昆布	1
	牛乳	206
	てんぷら	10
	洗いごぼう	25
	つきこんにやく	10
	人参	7
	(冷)さやいんげん	6
	ごま油	1
濃口醤油	2	
砂糖(三温糖)	1	
みりん	1	
炒り白ごま	2	
一味	0.01	
(冷)すいとん	25	
油揚げ	5	
大根	20	
人参	10	
中ねぎ	5	
中みそ	6	
甘みそ	5	
だし煮干し	4	
水	110	

22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	206
	豚肉 スライス	20
	生姜	1
	濃口醤油	1
	(レト)うずら卵	20
	(冷)いか 短冊 1×4cm	15
	清酒	0.5
	玉葱	40
	白菜	30
	(レト)たけのこポイル ホール	15
	チンゲンサイ	15
	人参	10
	しいたけ スライス	5
	サラダ油	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	35	
きゅうり	20	
人参	5	
(乾)きくらげ 千切り	0.2	
濃口醤油	2.5	
食酢	2	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	1	
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	

23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	206
	豚肉 スライス	20
	清酒	1
	鶏卵	20
	(乾)高野豆腐 サイコロ	15
	玉葱	30
	人参	8
	(冷)さやいんげん	7
	しいたけ スライス	4
	濃口醤油	3.5
	砂糖(三温糖)	2.2
	食塩	0.15
	だし削り節 鯖抜き	2
	湯	55
	きゅうり	25
	人参	5
	(缶)ホールコーン	5
	(乾)切干し大根	5
炒り白ごま	1	
(乾)刻み昆布	0.5	
濃口醤油	1.8	
食酢	2.5	
砂糖(上白糖)	1	
サラダ油	0.5	
(個)ひじきのり	10	

