献立名	食品名		一人当り正味分量

1日(火)

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒糖パン	黒糖パン		50
	黒糖パン		50
	粉黒糖		7.5
	粉黒糖		7.5
牛乳	牛乳		206
豚肉の角煮	豚肉赤身(3cm角)		30
	豚肉並(3cm角)		20
	サラダ油		1
	(乾)早煮昆布(カット)		0.8
	生姜		0.8
	にんにく		0.3
	濃口醤油		2.5
	砂糖(中双糖)		2.5
	清酒		2.5
	だし汁		15
ゴーヤチャンプルー	ベーコン(短冊)		5
	豆腐		15
	キャベツ		25
	もやし		15
	ゴーヤ		15
	人参		7
	サラダ油		1
	濃口醤油		0.8
	ごま油		0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3
	食塩		0.2
	こしょう		0.03
	花かつお 1kg		0.5
わかめとうずら卵のスープ	(レト)うずら卵		25
	玉葱		20
	人参		5
	中ねぎ		5
	干しわかめ(カット)		0.6
	(レト)がらスープ		1.5
	清酒		1
	濃口醤油		0.8
	食塩		0.4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.1
	だし削り節 鯖抜き		5
	湯		120
シークワーサーゼリー	(個)シークワーサーゼリー		50

2日(水)

献立名	食品名		一人当り正味分量
ガパオライス(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	牛乳		206
ビーフンスープ	豚肉赤身ミンチ		25
	鶏肉 ひき肉		25
	玉葱		40
	なす		15
	赤パプリカ		9
	黄パプリカ		9
	ピーマン		8
	にんにく		0.5
	スイートバジル 乾燥		0.04
	サラダ油		1
	みりん		3
	濃口醤油		2.5
	オイスターソース		1
	清酒		1
	砂糖(上白糖)		0.9
	食塩		0.4
	こしょう		0.02
	でんぷん		1
	ごま油		0.7
	ボンレスハム(短冊)卵抜き		7
	キャベツ		15
	玉葱		15
	チンゲンサイ		10
	人参		7
	ビーフン		5
	(レト)がらスープ		4
	濃口醤油		0.5
	サラダ油		0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3
	ごま油		0.1
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	湯		130

3日(木)

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん	精白米(自校)		62
	精白米(自校)		68
	米粒麦 自校		6
	米粒麦 自校		7
牛乳	牛乳		206
がんもどきとひじきのうま煮	牛肉(2×2cmスライス)		20
	(冷)ミニひろうす 青大豆入り		20
	つきこんにゃく		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
	濃口醤油		4
	砂糖(三温糖)		3
	清酒		1
	みりん		0.5
	湯		20
もろみあえ	きゅうり		30
	大根		20
	人参		5
	(袋)もろみみそ		5

4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
さばのしょうが煮	(冷)さばの生姜煮		50
ゆずの香りあえ	もやし		25
	キャベツ		20
	きゅうり		20
	(袋)ゆずかつおドレッシング		10
みそ汁	油揚げ		7
	大根		20
	玉葱		10
	えのきたけ		10
	人参		7
	中ねぎ		5
	干しわかめ(カット)		0.6
	中みそ		6
	甘みそ		5
	だし煮干し		4
	水		120
冷凍みかん	(個)冷凍みかん		80

7日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
とりめし（麦入り）	精白米（自校）		55
	米粒麦　自校		5
	（冷）鶏肉　胸・皮なし（1×1cm）		15
	（冷）鶏肉　もも・皮なし（1×1cm）		10
	ごぼう（ささがき・ごはん用）		7
	人参		7
	（冷）むき枝豆		5
	サラダ油		1.5
	濃口醤油		2.5
	清酒		1.5
	砂糖（上白糖）		1.2
	食塩		0.5
	だし昆布		1
牛乳	牛乳		206
切り干し大根の煮物	てんぷら		7
	人参		10
	切干し大根		8
	炒り白ごま		1
	（乾）刻み昆布		0.5
	ごま油		0.5
	濃口醤油		2
	みりん		1
	砂糖（上白糖）		0.5
	だし汁		20
だご汁	（冷）すいとん		25
	なると（3mm）		7
	油揚げ		7
	つきこんにゃく		10
	中ねぎ		5
	しいたけ　スライス		5
	濃口醤油		2
	食塩		0.4
	だし削り節　鯖抜き		4
	だし昆布		1
	水		130
日向夏ゼリー	（個）日向夏ゼリー		50

8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	牛乳		206
鶏肉とレバーの香り揚げ	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		18
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		12
	清酒		2
	でんぷん		5
	（冷）鶏レバー澱粉付き		15
	なたね油		5
	砂糖（中双糖）		3
	濃口醤油		2.5
	生姜		0.8
	にんにく		0.8
	清酒		1.5
	豆板醤		0.05
	湯		4
	細ねぎ		1
	炒り白ごま		0.5
アスパラサラダ	アスパラガス		20
	キャベツ		30
	（缶）ホールコーン		7
	（袋）マヨネーズ		8
ワンタンスープ	ボンレスハム（短冊）卵抜き		10
	玉葱		20
	チンゲンサイ		8
	人参		7
	（乾）たんめん		7
	（レト）がらスープ		4
	濃口醤油		1
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.3
	食塩		0.4
	こしょう		0.06
	湯		130

9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
豚肉の梅みそ煮	豚肉（3×3cmスライス）		50
	生姜		0.5
	玉葱		40
	しめじ		7
	中ねぎ		5
	サラダ油		2
	ねり梅		6.5
	砂糖（上白糖）		2.5
	赤みそ		2
	濃口醤油		1
	清酒		1
	炒り白ごま		1
粉ふきいも	じゃがいも		60
	人参		5
	ゆで塩		1.1
けんちん汁	豆腐		25
	油揚げ		7
	洗いごぼう		13
	つきこんにゃく		10
	人参		7
	中ねぎ		5
	濃口醤油		2
	食塩		0.5
	だし削り節　鯖抜き		4
	だし昆布		1
	水		120

10日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
いり黒豆の炊きこみごはん（麦入り）	精白米（自校）		55
	米粒麦　自校		5
	牛肉（2×2cmスライス）		15
	炒り黒豆		8
	油揚げ		5
	人参		7
	サラダ油		0.8
	濃口醤油		3
	清酒		2
	砂糖（上白糖）		1.5
	食塩		0.5
牛乳	牛乳		206
茎わかめのきんぴら	てんぷら		8
	（乾）茎わかめ　カット		1.2
	たけのこ水煮（ホール）		15
	洗いごぼう		10
	つきこんにゃく		10
	人参		7
	ごま油		1
	濃口醤油		3
	砂糖（中双糖）		1.6
	みりん		1
	だし汁		5
月菜汁	（冷）根菜入りつくね		25
	玉葱		15
	小松菜		10
	人参		5
	中ねぎ		5
	薄口醤油		2
	清酒		1
	みりん		0.5
	だし削り節　鯖抜き		4
	だし昆布		1
	水		130

11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
かたくちいわしの南蛮漬け	（冷）かたくちいわし澱粉付き		35
	なたね油		4
	細ねぎ		2
	食酢		3.5
	濃口醤油		2.5
	砂糖（上白糖）		2.5
	みりん		0.9
	一味		0.01
	水		1.3
小松菜の和風ドレッシングあえ	小松菜		25
	きゅうり		20
	人参		10
	（袋）和風ドレッシング		10
豚汁	豚肉（2×2cmスライス）		15
	もやし		20
	洗いごぼう		10
	人参		10
	つきこんにゃく		7
	中ねぎ		5
	麦みそ		9
	だし煮干し		4
	水		110
ひじきのり	（袋）ひじきのり		10

14日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ガーリックピラフ（麦入り）	精白米（自校）		55
	米粒麦　自校		5
	（冷）鶏肉　胸・皮なし（1×1cm）		12
	（冷）鶏肉　もも・皮なし（1×1cm）		8
	白ぶどう酒		1
	玉葱		15
	人参		5
	エリンギ　カット		5
	（冷）むき枝豆		5
	にんにく		1
	サラダ油		1.4
	有塩バター		0.8
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.7
	食塩		0.8
	こしょう		0.03
牛乳	牛乳		206
ひじきサラダ	キャベツ		30
	きゅうり		20
	（缶）ホールコーン		5
	（乾）ひじき		1.2
	セロリー		1
	（袋）棒々鶏ドレッシング		10
ズッキーニのスープ	ベーコン（短冊）		10
	（冷）白いんげん豆		10
	ズッキーニ		20
	玉葱		20
	人参		5
	（レト）がらスープ		4
	濃口醤油		0.5
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.4
	でんぷん		0.4
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	湯		120
ヨーグルト	（個）ヨーグルト鉄強化		70

15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	牛乳		206
金時豆のカレー煮	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		6
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		4
	粗挽きウインナー（2cm）		20
	（レト）うずら卵		20
	（冷）金時豆		30
	じゃがいも		50
	玉葱		40
	人参		10
	パセリ		0.5
	サラダ油		1
	白ぶどう酒		2
	濃口醤油		1.2
	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		25
カラフルサラダ	キャベツ		30
	きゅうり		10
	（缶）ホールコーン		5
	赤パプリカ		5
	人参		5
	（袋）イタリアンドレッシング		10
みかんジュース	（個）みかんジュース		125

16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	焼き豆腐		85
	豚肉赤身ミンチ		20
	玉葱		30
	チンゲンサイ		10
	人参		10
	中ねぎ		3
	干ししいたけ（スライス）		1
	生姜		0.5
	にんにく		0.1
	ごま油		1
	赤みそ		6.5
	砂糖（三温糖）		3
	清酒		2
	濃口醤油		2
	でんぷん		1
	一味		0.02
	水		20
きくらげのサラダ	もやし		25
	きゅうり		20
	人参		5
	きくらげ（せん切り）		1
	炒り白ごま		1
	（袋）すりおろしオニオンドレッシング		10
かえりアーモンド	かえり		5
	アーモンド（四つ割）		4
	砂糖（上白糖）		1
	みりん		1
	濃口醤油		0.3
	水		1

17日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
わかめごはん（麦入り）	精白米（自校）		62
	精白米（自校）		68
	米粒麦　自校		6
	米粒麦　自校		7
	炊き込みわかめ		1.9
牛乳	牛乳		206
豚肉とごぼうの煮物	豚肉（3×3cmスライス）		35
	洗いごぼう		35
	板こんにゃく		30
	人参		15
	（冷）さやいんげん		7
	サラダ油		1
	濃口醤油		4
	みりん		2
	砂糖（中双糖）		2
	清酒		1.5
	でんぷん		0.5
	湯		8
野菜のあえもの	きゅうり		30
	小松菜		20
	人参		7
	（袋）青じそドレッシング		10
チーズ	（個）チーズ鉄強化		15

18日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
中華丼（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
ししゃものから揚げ	豚肉（3×3cmスライス）		20
	生姜		2
	清酒		1
	（冷）短冊いか（1×4cm）		10
	清酒		1
	（レト）うずら卵		25
	キャベツ		40
	玉葱		30
	たけのこ水煮（ホール）		15
	人参		10
	中ねぎ		5
	サラダ油		1
	（レト）がらスープ		3
	濃口醤油		1.7
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.4
	食塩		0.5
	こしょう		0.06
	でんぷん		1
	ごま油		0.5
	湯		50
もやしのサラダ	（冷）ししゃも		20
	でんぷん		4
	なたね油		4
	もやし		40
	チンゲンサイ		15
	人参		7
	（袋）中華ドレッシング		10

21日（月）

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 ナムル トックとわかめのスープ ココアワッフル（中のみ）	精白米（自校）		55
	米粒麦 自校		5
	豚肉（2×2cmスライス）		20
	生姜		0.8
	白菜キムチ（ごはん用）		18
	人参		7
	（冷）むき枝豆		5
	炒り白ごま		2
	ごま油		2
	砂糖（上白糖）		1.2
	濃口醤油		1.2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	食塩		0.1
	牛乳		206
	もやし		40
	きゅうり		15
	人参		7
	（袋）棒々鶏ドレッシング		10
	ボンレスハム（短冊）卵抜き		5
	トック 国産米使用		20
	玉葱		20
	中ねぎ		3
	干しわかめ（カット）		0.8
	サラダ油		0.5
	（レト）がらスープ		4
	濃口醤油		0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.4
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	ごま油		0.2
	湯		140
	（個）ココアワッフル		28

22日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 オリーブ地鶏と野菜のトマト煮 ごぼうサラダ チョコ大豆クリーム	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	オリーブ地鶏 胸・皮なし（2×2cm）		24
	鶏肉 もも・皮なし（2×2cm）		16
	ベーコン（短冊）		5
	じゃがいも		40
	玉葱		40
	ズッキーニ		15
	人参		10
	にんにく		1
	パセリ		0.5
	サラダ油		1
	トマト水煮		25
	トマトケチャップ 1kg		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		0.3
	こしょう		0.03
	湯		20
	洗いごぼう		25
	きゅうり		15
	人参		5
	（缶）ホールコーン		5
	（袋）焙煎ごまドレッシング		10
	（袋）チョコ大豆クリーム		10

23日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
野菜たっぷりカレーライス（麦ごはん） 牛乳 海藻サラダ ミニトマト	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（3×3cmスライス）		25
	じゃがいも		35
	玉葱		35
	トマト水煮		15
	なす		15
	なたね油		2
	人参		10
	（冷）むき枝豆		5
	（乾）レンズ豆		4
	にんにく		0.5
	生姜		0.2
	サラダ油		2
	小麦粉		5
	サラダ油		5
	カレー粉		1.1
	（レト）がらスープ		3
	トマトケチャップ 1kg		2
	ウスターソース		1.7
	とんかつソース		1
	濃口醤油		1
	チャツネ 450g		1
	赤ぶどう酒		1
	食塩		0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	こしょう		0.04
	湯		85
	（乾）海藻ミックス		1
	キャベツ		30
	きゅうり		15
	（缶）ホールコーン		7
	（袋）青じそドレッシング		10
	ミニトマト		30

24日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
たこめし（麦入り） 牛乳 和風ドレッシングあえ うちこみ汁 わらびもち（中のみ）	精白米（自校）		55
	米粒麦 自校		5
	（冷）たこ（1cm）		30
	生姜		1
	洗いごぼう		8
	人参		5
	油揚げ		5
	（冷）むき枝豆		5
	サラダ油		1
	濃口醤油		3
	清酒		2
	砂糖（上白糖）		1
	食塩		0.1
	だし昆布		1
	牛乳		206
	キャベツ		35
	きゅうり		25
	（袋）和風ドレッシング		10
	油揚げ		5
	生うどん さぬきの夢2009		15
	玉葱		15
	人参		8
	しいたけ スライス		5
	中ねぎ		5
	中みそ		5
	甘みそ		4
	だし煮干し		4
	水		150
	（個）冷凍わらびもち		30

25日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
小型コッペパン（袋入り） 牛乳 アスパラ入りクリームペンネ イタリアンサラダ オレンジ	（個）コッペパン		30
	牛乳		206
	ペンネ		25
	ベーコン（短冊）		5
	（冷）あさりむき身		10
	白ぶどう酒		1
	玉葱		40
	アスパラガス		15
	人参		15
	しめじ		12
	パセリ		0.5
	にんにく		0.3
	サラダ油		1
	小麦粉		3
	サラダ油		2
	有塩バター		1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.8
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	ピザ用チーズ		3
	調理用牛乳		25
	湯		105
	キャベツ		25
	きゅうり		25
	（缶）ホールコーン		5
	赤パプリカ		5
	（袋）イタリアンドレッシング		10
	オレンジ		50

28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
肉じゃが			
	豚肉（3×3cmスライス）		30
	じゃがいも		80
	玉葱		50
	つきこんにゃく		25
	人参		10
	（冷）むき枝豆		5
	サラダ油		1
	濃口醤油		4
	砂糖（中双糖）		3
	清酒		3
	食塩		0.1
	湯		5
野菜のこんぶあえ			
	きゅうり		20
	人参		7
	切干し大根		5
	（缶）ホールコーン		5
	（乾）刻み昆布		0.5
	（袋）棒々鶏ドレッシング		10
あさりの佃煮			
	（レト）あさり佃煮		10

29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			
	牛乳		206
ゲタのから揚げ			
	冷）舌平目の澱粉付き		45
	なたね油		5
	食塩		0.1
夏野菜のサラダ			
	きゅうり		25
	アスパラガス		20
	（缶）ホールコーン		8
	（袋）焙煎ごまドレッシング		10
トマトスープ			
	（冷）白いんげん豆		10
	ベーコン（短冊）		5
	玉葱		30
	トマト水煮		20
	人参		10
	マカロニ（シエル）		5
	（袋）がらスープ		4
	サラダ油		1
	濃口醤油		0.5
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	湯		120

30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
厚揚げとなすのみそ炒め			
	豚肉赤身ミンチ		15
	清酒		2
	生姜		0.6
	にんにく		0.2
	なす		25
	なたね油		2
	（冷）厚揚げ　カット		50
	玉葱		30
	人参		10
	たけのこ水煮（ホール）		8
	しいたけ　スライス		2
	ごま油		1
	赤みそ		3
	濃口醤油		2.2
	砂糖（中双糖）		2
	チキンコンソメ		0.6
	でんぷん		1
	豆板醤		0.03
	湯		20
小松菜の和風ドレッシングあえ			
	もやし		30
	小松菜		20
	キャベツ		15
	（袋）和風ドレッシング		10
小魚の甘酢煮			
	上乾ちりめん		4
	砂糖（三温糖）		1.2
	食酢		1
	ポン酢		1
	炒り白ごま		0.4

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