

1日(水)				2日(木)				3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	
コッペパン	コッペパン	50		ごはん	精白米(委託・白)	70		中華風炊き込みごはん(麦入り)	精白米(自校)	55	
	コッペパン	50			精白米(委託・白)	80			米粒麦 自校	5	
牛乳	牛乳	206		牛乳	牛乳	206		牛乳	牛乳	206	
	鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	20			豚肉並(3×3cmスライス)	35			焼き豚(1cm角切り)	20	
牛乳	オリーブ地鶏もも(補助事業)	20		豚キムチどんぶり	生姜	1		人参	たけのこ水煮(ホール)	10	
	ベーコン(短冊)	5			清酒	1			人参	5	
オリーブ地鶏と野菜のトマト煮	(冷)白いんげん豆	20		小松菜のナムル	濃口しょうゆ	0.4		人参	中ねぎ	5	
	じゃがいも	40			濃口しょうゆ	2			(冷)むき枝豆	5	
野菜とまぐろのソテー	玉葱	40		いちごジャム(小中のみ)	玉葱	30		フルーツ白玉	干しいたけ(スライス)	0.5	
	トマト水煮	25			キャベツ	25			ごま油	1	
いちごジャム(小中のみ)	なす	20		いちごジャム	白菜キムチ	20		ミックスナッツ(中のみ)	清酒	4	
	人参	15			人参	8			濃口しょうゆ	3.5	
いちごジャム(小中のみ)	ズッキーニ	10		いちごジャム	中ねぎ	8		ミックスナッツ(中のみ)	上白糖	0.8	
	にんにく	1			にんにく	0.5			食塩	0.4	
いちごジャム(小中のみ)	パセリ	0.5		いちごジャム	ごま油	1		ミックスナッツ(中のみ)	牛乳	206	
	サラダ油	0.5			濃口しょうゆ	2			キャベツ	25	
いちごジャム(小中のみ)	バター	0.5		いちごジャム	上白糖	0.8		ミックスナッツ(中のみ)	きゅうり	20	
	トマトケチャップ 1kg	3			もやし	40			人参	7	
いちごジャム(小中のみ)	赤ぶどう酒	1		いちごジャム	小松菜	25		ミックスナッツ(中のみ)	(缶)ホールコーン	5	
	中双糖	0.8			人参	5			(乾)ひじき	1.3	
いちごジャム(小中のみ)	ウスターソース	0.7		いちごジャム	炒り白ごま	2		ミックスナッツ(中のみ)	(袋)焙煎ごまドレッシング	8	
	チキンコンソメ	0.6			(袋)棒々鶏ドレッシング	10			(レト)パインアップル	20	
いちごジャム(小中のみ)	食塩	0.3		いちごジャム				ミックスナッツ(中のみ)	(レト)みかん	20	
	こしょう	0.03							(レト)黄桃	20	
いちごジャム(小中のみ)	湯	20		いちごジャム				ミックスナッツ(中のみ)	(冷)カラフルボール	20	
	(レト)まぐろ油漬	15							(冷)カクテルゼリー	15	
いちごジャム(小中のみ)	白ぶどう酒	1		いちごジャム				ミックスナッツ(中のみ)	(袋)ミックスナッツ	15	
	キャベツ	35									
いちごジャム(小中のみ)	人参	10		いちごジャム				ミックスナッツ(中のみ)			
	エリンギカット	10									
いちごジャム(小中のみ)	(缶)ホールコーン	8		いちごジャム				ミックスナッツ(中のみ)			
	サラダ油	1									
いちごジャム(小中のみ)	チキンコンソメ	0.2		いちごジャム				ミックスナッツ(中のみ)			
	食塩	0.2									
いちごジャム(小中のみ)	こしょう	0.05		いちごジャム				ミックスナッツ(中のみ)			
	(袋)いちごジャム	15									

6日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン (袋入り)	(袋)コッペパン	幼小1 30
	(袋)コッペパン	小2 40
	(袋)コッペパン	小3・4 50
	(袋)コッペパン	小5 60
	(袋)コッペパン	小6・中 70
	牛乳	206
	(冷)おからハンバーグ ポイル用	幼小 50
	(冷)おからハンバーグ ポイル用	中 60
	キャベツ	35
	人参	5
	(袋)トマトケチャップ	幼・小1~4 8
	(DP)ケチャップ&マスタード	小5~中 8
(冷)あさりむき身	15	
白ぶどう酒	1	
ベーコン(短冊)	5	
(レト)大豆ペースト	15	
じゃがいも	30	
皮むき玉葱	30	
人参	5	
パセリ	0.5	
バター	0.5	
(レト)がらスープ	4	
チキンコンソメ	0.6	
食塩	0.6	
こしょう	0.05	
コーンスターチ	1	
調理用牛乳	30	
湯	50	
(個)チーズ 鉄強化	15	

7日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 厚揚げとなすのみそ炒め すまし汁	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
	牛乳	206
	豚肉並ミンチ	15
	清酒	2
	(冷)厚揚げ(カット)	40
	玉葱	25
	なす	15
	チンゲンサイ	10
	人参	10
	たけのこ水煮(ホール)	8
	生姜	0.6
	にんにく	0.2
	ごま油	1
	赤みそ	3
	中双糖	2
	濃口しょうゆ	1.5
	チキンコンソメ	0.6
	豆板醤	0.03
	でんぷん	1
だし汁	20	
型抜きかまぼこ(小菊)	8	
玉葱	30	
中ねぎ	5	
干しいたけ(スライス)	0.7	
干しわかめ(カット)	0.5	
清酒	1	
濃口しょうゆ	0.5	
食塩	0.4	
削り節 だし用	5	
湯	140	
梨	40	

8日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型コッペパン (袋入り)	(袋)コッペパン	幼~小4 30
	(袋)コッペパン	小5 40
	(袋)コッペパン	小6・中1 50
	(袋)コッペパン	中2・3 60
	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.5
	(冷)あさりむき身	10
	(冷)短冊いか(1×4cm)	10
	(冷)むきえび	10
	白ぶどう酒	2
	ベーコン(短冊)	5
	玉葱	40
	トマト水煮	30
	人参	12
	しめじ	10
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
	赤ぶどう酒	5
	トマトケチャップ 1kg	5
ウスターソース	1	
上白糖	1	
チキンコンソメ	0.3	
食塩	0.3	
こしょう	0.05	
一味	0.01	
粉チーズ	3	
キャベツ	35	
(冷)ブロッコリー	15	
赤パプリカ	5	
黄パプリカ	5	
(袋)イタリアンドレッシング	8	
梨	40	

9日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 鶏肉とレバーの香り揚げ 小松菜のドレッシング和え わかめスープ	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	(冷)鶏肉胸 粉付き	21
	(冷)鶏肉もも 粉付き	14
	(冷)鶏レバー 粉付き	15
	なたね油	5
	炒り白ごま	0.5
	細ねぎ	1
	生姜	0.8
	にんにく	0.8
	中双糖	2.4
	濃口しょうゆ	2
	清酒	1.5
	豆板醤	0.05
	湯	4
	キャベツ	30
	小松菜	20
	人参	7
	(缶)ホールコーン	5
(袋)中華ドレッシング	8	
ボンレスハム(短冊)卵抜き	5	
玉葱	30	
えのきたけ	7	
中ねぎ	5	
干しわかめ(カット)	0.8	
サラダ油	0.5	
(レト)がらスープ	4	
濃口しょうゆ	0.8	
チキンコンソメ	0.5	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
ごま油	0.2	
湯	130	

10日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
チキンライス (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	20
	人参	10
	エリンギカット	5
	(冷)むき枝豆	5
	バター	1
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ 1kg	13
	ウスターソース	0.6
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	牛乳	206
	(冷)ブロッコリー	25
	キャベツ	15
	きゅうり	15
(缶)ホールコーン	5	
(袋)フレンチドレッシング	10	
ベーコン(短冊)	7	
(レト)白いんげん豆ペースト	6	
(缶)クリームコーン	35	
玉葱	30	
パセリ	0.5	
サラダ油	0.5	
(レト)がらスープ	4	
チキンコンソメ	0.5	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
生クリーム	2	
調理用牛乳	30	
水	70	
(個)ココアワッフル Fe強化	28	

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													
ごはん 牛乳	精白米(委託・白)	70	ナン 牛乳	(袋)ナン	幼~小2 50	コッペパン	コッペパン	50	わかめごはん (麦入り)	精白米(自校)	62	ごはん	精白米(委託・白)	70													
	精白米(委託・白)	80		(袋)ナン	小3~6 70		コッペパン	50		精白米(自校)	68		牛乳	精白米(委託・白)	80	牛乳	精白米(委託・白)	80									
				(袋)ナン	中 100					米粒麦 自校	6																
				牛乳	206		牛乳	206						米粒麦 自校	7												
														炊き込みわかめ	2												
	さばのみそ煮	(冷)さばのみそ煮		幼 40	ドライカレー		牛肉ミンチ	15		牛乳	(冷)はも澱粉付き			45	なす入りマーボー豆腐		牛乳	206	なす入りマーボー豆腐	豚肉赤身ミンチ	20						
		(冷)さばのみそ煮		小 50			豚肉赤身ミンチ	15									鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	10		中華サラダ	(冷)豆腐 カット	70	中華サラダ	(冷)豆腐 カット	70		
		(冷)さばのみそ煮		中 70			(冷)豚レバーチップ	5									清酒	1				玉葱		35		玉葱	35
							(レト)ひきわり大豆	15									オリーフ地鶏もも(補助事業)	15				なす		20		なす	20
							玉葱	50									鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	10				サラダ油		2		サラダ油	2
チンゲンサイ		25	人参	10				りんご酢	5			たけのこ水煮(ホール)		10				たけのこ水煮(ホール)			10						
きゅうり		20	ピーマン	4				(冷)レモン果汁	1			チンゲンサイ	10			チンゲンサイ	10										
もやし		15	レーズン	1				上白糖	2			洗いごぼう	7			人参	7										
人參		7	にんにく	0.6				(冷)しょうゆ	0.7			れんこん いちよう切り	20			中ねぎ	3										
炒り白ごま		1.5	生姜	0.3				食塩	0.4			人参	15			干しいたけ(スライス)	1										
(袋)ゆずかつおドレッシング	10	サラダ油	0.5			こしょう	0.03		(冷)さやいんげん	8		生姜	0.7														
チンゲンサイともやしの和え物	油揚げ	5	小麦粉	1			水	10		ごま油	1.5		にんにく	0.3													
	玉葱	25	トマトケチャップ 1kg	9			(冷)ブロッコリー	30		濃口しょうゆ	4		ごま油	1													
	なす	15	ウスターソース	3.5			ゆで塩	0.5		中双糖	2.8		トマトケチャップ 1kg	6													
	中ねぎ	5	カレー粉	1.2			ベーコン(短冊)	5		でんぷん	0.7		濃口しょうゆ	3.5													
	(乾)そうめん	4	赤ぶどう酒	1			(冷)白いんげん豆	18		だし汁	6		(レト)がらスープ	3													
	食塩	0.5	チキンコンソメ	0.5			玉葱	40		油揚げ	5		赤みそ	2													
	濃口しょうゆ	0.6	食塩	0.5			トマト水煮	15		(冷)白玉	20		清酒	1													
	削り節 だし用	5	こしょう	0.03			マカロニ(シエル)	7		玉葱	25		三温糖	0.5													
	湯	130	(袋)コールスロドレッシング	8			セロリー	2		人参	10		チキンコンソメ	0.5													
			ローズハム(短冊)卵抜き	7			パセリ	0.5		中ねぎ	5		食塩	0.15													
なすのそうめん汁			玉葱	25			サラダ油	0.5		白みそ	5		豆板醤	0.15													
			人参	10			(レト)がらスープ	4		煮干し だし用	4		でんぷん	2													
			チンゲンサイ	8			赤ぶどう酒	1		水	110		湯	40													
			ピーマン	5			食塩	0.6		(個)月見ゼリー	30		もやし	40													
			生しいたけ(スライス)	5			こしょう	0.03					きゅうり	15													
			生姜	0.2			チキンコンソメ	0.5					人参	10													
			サラダ油	0.5			ローリエ	0.1					きくらげ(せん切り)	0.3													
			(レト)がらスープ	4			湯	120					(袋)棒々鶏ドレッシング	10													
			濃口しょうゆ	0.5									(個)みかんジュース	125													
			チキンコンソメ	0.3																							
		食塩	0.3																								
		こしょう	0.03																								
		ごま油	0.1																								
		湯	130																								
		(個)ヨーグルト Fe強化	70																								

21日(火)

22日(水)

24日(金)

21日(火)				22日(水)				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
	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め	精白米(委託・白)	70	コッペパン コッペパン 牛乳 鶏肉胸・皮なし(2×2cm) 鶏肉もも・皮なし(2×2cm) 白ぶどう酒 玉葱 じゃがいも ミニ冬瓜 人参 パセリ サラダ油 小麦粉 サラダ油 バター (レト)がらスープ 食塩 こしょう チキンコンソメ 調理用牛乳 湯	コッペパン	50		萩 ごはん 牛乳 がんとどきとひじきのうま煮 かぼちゃのみそ汁 小魚入りアーモンド(中のみ)	精白米(自校)	59	
		精白米(委託・白)	80		コッペパン	50			精白米(自校)	65	
		牛乳	206		牛乳	206			もち米	9	
		豚肉並(3×3cmスライス)	40		鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	15			もち米	10	
		生姜	1.5		鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	10			黒米	2.5	
		玉葱	40		白ぶどう酒	1			(冷)むき枝豆	8	
		キャベツ	30		玉葱	40			清酒	3	
		人参	10		じゃがいも	30			食塩	0.7	
		サラダ油	2		ミニ冬瓜	25			牛乳	206	
		濃口しょうゆ	3.5		人参	10			牛肉(2×2cmスライス)	20	
	清酒	1	パセリ	1	(冷)ミニひろうす 青大豆入り	20					
	上白糖	1	サラダ油	1	つきこんにやく	25					
	みりん	0.5	小麦粉	3.5	洗いごぼう	15					
	ごま和え 野菜マフィン(中のみ) あさりの佃煮(中のみ)	キャベツ	30	サラダ油	2	人参		10			
		小松菜	20	バター	1	(冷)さやいんげん		8			
		きゅうり	10	(レト)がらスープ	4	(乾)ひじき		3			
		炒り白ごま	2	食塩	0.4	サラダ油		1			
		(袋)和風ドレッシング	8	こしょう	0.05	清酒		1			
		(個)野菜マフィン	25	チキンコンソメ	0.3	濃口しょうゆ		4			
		(レト)あさり佃煮	10	調理用牛乳	25	三温糖		3			
				湯	60	みりん		0.5			
				ボンレスハム(短冊)卵抜き	7	だし汁		20			
				キャベツ	35	油揚げ		5			
			人参	10	かぼちゃカット	30					
			チンゲンサイ	8	玉葱	20					
			しめじ	8	中ねぎ	5					
			(缶)ホールコーン	7	中みそ	6					
			サラダ油	1.2	白みそ	5					
			濃口しょうゆ	0.2	煮干し だし用	4					
			チキンコンソメ	0.2	水	120					
		食塩	0.2	(個)小魚入りアーモンド	8						
		こしょう	0.03								
		(袋)黒豆きなこクリーム	10								

27日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ごはん	精白米(委託・白)	70	
	精白米(委託・白)	80	
牛乳	牛乳	206	
	(冷)舌平目の澱粉付き	30	
ゲタの南蛮漬け	なたね油	4	
	細ねぎ	3	
	食酢	3	
	濃口しょうゆ	2.2	
	上白糖	2.2	
	みりん	0.8	
	一味	0.01	
	水	1.1	
	きんぴら	てんぷら	15
		洗いごぼう	25
	ゆでブロッコリー	つきこんにやく	10
		人参	7
		(冷)さやいんげん	6
炒り白ごま		2	
ごま油		1	
濃口しょうゆ		2	
みりん		1	
三温糖		1	
(冷)ブロッコリー		35	
ゆで塩		0.5	
ミニトマト	30		

28日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託・白)	70
	精白米(委託・白)	80
牛乳	牛乳	206
	鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	12
高野豆腐の卵とじ	鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	8
	清酒	1
	鶏卵	20
	高野豆腐(サイコロ)	13
	玉葱	30
	人参	8
	(冷)さやいんげん	7
	生しいたけスライス	4
	濃口しょうゆ	3
	三温糖	2.5
	食塩	0.1
	削り節 だし用	2
	湯	50
きゅうりの和え物	きゅうり	25
	人参	7
ひじきのり	(缶)ホールコーン	5
	切干し大根	3
	(乾)刻み昆布	0.5
おはぎ(中のみ)	(袋)和風ドレッシング	8
	(袋)ひじきのり	10
	(個)おはぎ	30

29日(水)

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
	豚肉赤身ミンチ	20
チリコンカン	(冷)白いんげん豆	20
	(冷)金時豆	15
	じゃがいも	50
	玉葱	40
	トマト水煮	8
	にんにく	1
	パセリ	0.8
	サラダ油	1
	トマトケチャップ 1kg	6
	中双糖	1.5
	赤ぶどう酒	1
	ウスターソース	1
	チキンコンソメ	0.5
グリーンサラダ	食塩	0.3
	チリパウダー	0.05
ブルーベリージャム(中のみ)	湯	30
	キャベツ	25
ブルーベリージャム(中のみ)	きゅうり	25
	(冷)ブロッコリー	15
ブルーベリージャム(中のみ)	(袋)イタリアンドレッシング	8
	(袋)ブルーベリージャム	15

30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)	62	
	精白米(自校)	68	
	米粒麦 自校	6	
	米粒麦 自校	7	
	菜めしの素	4	
牛乳	牛乳	206	
	豚肉赤身(2×2cmスライス)	30	
豚肉とごぼうの煮物	つきこんにやく	35	
	洗いごぼう	35	
	人参	15	
	(冷)さやいんげん	7	
	サラダ油	1	
	濃口しょうゆ	5	
	みりん	2	
	中双糖	2	
	清酒	1.5	
	でんぷん	0.5	
	だし汁	8	
	白玉汁	油揚げ	5
		(冷)白玉	25
玉葱		25	
人参		10	
(冷)小松菜		7	
濃口しょうゆ		0.7	
食塩		0.4	
みりん		0.3	
削り節 だし用		5	
湯		110	