

1日(月)			2日(火)			3日(水)			4日(木)			5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
玄米粉あげパン 牛乳 肉団子と野菜のスープ 根菜サラダ	コッペパン	50	麦ごはん 牛乳 はまちの照り焼き風 小松菜のゆず香あえ ふしめん汁	精白米(委託)	60				ふきよせごはん 牛乳 れんこんのきんぴら みそ汁 牛乳プリン(小中のみ)	精白米(自校)	65	麦ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 春雨サラダ かえりアーモンド(小中のみ)	精白米(委託)	60
	コッペパン	60		精白米(委託)	70		(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9		精白米(委託)	70			
	なたね油	4		米粒麦 委託	6		(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6		米粒麦 委託	6			
	焙煎玄米粉	4		米粒麦 委託	7		さつまも皮付2cm角	20		米粒麦 委託	7			
	三温糖	3		牛乳	206		人参	10		牛乳	206			
	紙ナフキン	1					しめじ	5						
							(冷)むき枝豆	5						
	牛乳	206		(チルド)はまち 幼	40		濃口しょうゆ	4			豆腐		85	
	(冷)肉だんご	30		(チルド)はまち 小	50		清酒	1			豚肉並(3×3cmスライス)		25	
	玉葱	40		(チルド)はまち 中	70		上白糖	1			玉葱		30	
	白菜	35		清酒	2		食塩	0.45			チンゲンサイ		10	
	人参	15		食塩	0.15		出し昆布	0.7			人参		7	
	チンゲンサイ	15		でんぷん	7						生姜		1.5	
	生姜	0.5		なたね油	4		牛乳	206			干しいたけ(スライス)		0.8	
	サラダ油	1		濃口しょうゆ	2.8						サラダ油		0.5	
	(レト)がらスープ	4		三温糖	1.7		てんぷら	10			濃口しょうゆ		3	
	清酒	1		みりん	1.2		れんこん いちよう切り	20			中双糖		1	
	食塩	0.4		でんぷん	0.3		洗いごぼう	15			オイスターソース		1	
	チキンコンソメ	0.3		湯	9		つきごんにやく	10			チキンコンソメ		0.5	
	濃口しょうゆ	0.3		小松菜	25		人参	7			でんぷん		0.7	
	こしょう	0.03		キャベツ	30		(冷)さやいんげん	6			ごま油		0.5	
ごま油	0.2	人参	7		ごま油	2		湯	20					
湯	80	濃口しょうゆ	2.3		濃口しょうゆ	3								
		ゆず酢	1.7		中双糖	1		ボンレスハム(短冊)卵抜き	7					
きゅうり	18	上白糖	1.1		みりん	1		もやし	25					
洗いごぼう	12				だし汁	2		きゅうり	15					
れんこん いちよう切り	12	型抜きかまぼこ(紅葉)	6		一味	0.01		人参	7					
人参	7	ふしめん	6		炒り白ごま	2		春雨(8~10cm)	5					
(缶)ホールコーン	5	玉葱	25					濃口しょうゆ	3					
焙煎ごまドレッシング	8	人参	5		油揚げ	5		食酢	2.5					
		中ねぎ	5		豆腐	30		上白糖	1.5					
		生しいたけ(スライス)	5		玉葱	15		ごま油	1					
		濃口しょうゆ	0.6		大根	15		からし粉	0.05					
		食塩	0.4		中ねぎ	5								
		削り節 だし用	5		中みそ	6		かえり	5					
		湯	140		白みそ	5		アーモンド(四つ割)	4					
					煮干し だし用	4		上白糖	1					
					水	110		みりん	1					
								濃口しょうゆ	0.3					
					(個)牛乳プリン鉄強化	40		水	1					



15日(月)			16日(火)			17日(水)			18日(木)			19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
セル フド ッグ 牛乳 クラ ム チャ ウ ダー さ ぬ き キ ウ イ っ こ (小 中 のみ)	コッペパン	50	麦 ご は ん 牛 乳 鮭 の き の こ あ ん か け 中 華 あ え う ず ら 卵 と チ ン ゲ ン サイ の ス ー プ	精白米(委託)	60	チ キ ン ラ イ ス (麦 入 り) 牛 乳 マ カ ロ ニ サ ラ ダ コ ン ソ メ ス ー プ ヨ ー グ ル ト (小 中 の み)	精白米(自校)	59	麦 ご は ん 牛 乳 す き 焼 き 煮 か み か み あ え	精白米(委託)	60	い り 黒 豆 の 炊 き こ み ご は ん (麦 入 り) 牛 乳 煮 び た し う ち こ み 汁 チ ー ズ (小 中 の み)	精白米(自校)	59
	コッペパン	60		精白米(委託)	70		米粒麦 自校	6		精白米(委託)	70		米粒麦 自校	6
	牛乳	206		米粒麦 委託	6		(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	15		米粒麦 委託	6		米粒麦 委託	6
	皮つき粗挽ウインナー	幼小 30		米粒麦 委託	7		(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	10		白ぶどう酒	1		米粒麦 委託	7
	皮つき粗挽ウインナー	中 40		牛乳	206		白ぶどう酒	1		玉葱	15		牛乳	206
	キャベツ	35		(冷)鮭2cm角切・骨なし	55		玉葱	15		人参	8		牛肉(3×3cmスライス)	35
	人参	5		清酒	1.5		人参	8		エリンギカット	5		焼き豆腐	45
	(袋)トマトケチャップ	8		食塩	0.1		でんぷん	6		(冷)むき枝豆	5		白菜	45
	(冷)あさりむき身	15		でんぷん	6		なたね油	5		バター	1		玉葱	30
	白ぶどう酒	1		えのきたけ	4		えのきたけ	4		サラダ油	0.5		大根	20
	ベーコン(短冊)	5		しめじ	4		サラダ油	0.6		トマトケチャップ 1kg	13		糸こんにゃく	20
	じゃがいも	35		濃口しょうゆ	2		濃口しょうゆ	2		ウスターソース	0.6		太ねぎ	10
	玉葱	30		上白糖	1.2		上白糖	1.2		チキンコンソメ	0.6		人参	10
	(レト)白いんげん豆ペースト	15		みりん	0.7		みりん	0.7		食塩	0.3		麩	4
	人参	10		でんぷん	0.3		でんぷん	0.3		こしょう	0.04		サラダ油	1
	しめじ	5		湯	6		湯	6		牛乳	206		濃口しょうゆ	8
	バター	0.5		キャベツ	20		(レト)まぐろ油漬	10		(レト)まぐろ油漬	10		中双糖	5
	サラダ油	0.5		ほうれん草	10		きゅうり	20		きゅうり	20		清酒	1
	(レト)がらスープ	4		人参	7		ブロッコリー生カット	20		切干し大根	4		きゅうり	25
	チキンコンソメ	0.6		切干し大根	2		マカロニ(シエル)	7		人参	5		切干し大根	4
	食塩	0.6		炒り白ごま	1		(缶)ホールコーン	5		(缶)ホールコーン	3		人参	5
	こしょう	0.05		濃口しょうゆ	2		食酢	3.4		(缶)ホールコーン	3		(缶)ホールコーン	3
	コーンスターチ	1		食酢	1.5		サラダ油	2		するめ(カット)国産	2		炒り白ごま	2
調理用牛乳	30	上白糖	1	上白糖	1.5	炒り白ごま	2	濃口しょうゆ	3					
湯	50	ごま油	1	こしょう	0.02	濃口しょうゆ	3	三温糖	1.7					
さぬきキウイっこ	30	ボンレスハム(短冊)卵抜き	7	ベーコン(短冊)	7	三温糖	1.7	食酢	1.2					
		(レト)うずら卵	25	じゃがいも	25	食酢	1.2	ごま油	0.5					
		玉葱	25	玉葱	20	ごま油	0.5							
		チンゲンサイ	15	(冷)白いんげん豆	15									
		春雨(太め5cm)	3	人参	7									
		生姜	0.5	パセリ	0.5									
		サラダ油	0.5	ローリエ	0.1									
		(レト)がらスープ	4	(レト)がらスープ	4									
		濃口しょうゆ	0.5	サラダ油	1									
		チキンコンソメ	0.3	チキンコンソメ	0.3									
		食塩	0.6	濃口しょうゆ	0.3									
		こしょう	0.03	食塩	0.3									
		ごま油	0.5	こしょう	0.03									
		でんぷん	0.5	湯	120									
		湯	100	(個)ヨーグルトFe強化	70									

22日(月)

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	60
	牛乳	206
牛乳	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	30
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	20
鶏肉のトマト煮	ベーコン(短冊)	5
	(冷)大豆水煮	20
	じゃがいも	25
	玉葱	40
	(袋)トマト水煮	25
	人参	15
	にんにく	1
	パセリ	0.5
	オリーブ油	1
	トマトケチャップ 1kg	3
	赤ぶどう酒	1
	上白糖	0.8
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
湯	20	
	(レト)まぐろ油漬	10
	洗いごぼう	30
	きゅうり	15
	人参	10
	(缶)ホールコーン	5
	焙煎ごまドレッシング	10
	柿	30

24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
さんまの蒲焼き風	(冷)さんま開き でんぶん付 幼小	40
	(冷)さんま開き でんぶん付 中	50
	なたね油	4
	生姜	1.2
	濃口しょうゆ	3
	上白糖	3
	みりん	1.8
	清酒	1.8
	でんぶん	0.2
	湯	4
	ほうれん草のごまドレッシングあえ	ボンレスハム(短冊)卵抜き
もやし		30
ほうれん草		25
炒り白ごま		0.5
濃口しょうゆ		1.8
食酢		1.8
上白糖		1.5
ごま油		1
油揚げ		10
里いもカット		20
人参	10	
洗いごぼう	10	
中ねぎ	3	
濃口しょうゆ	1	
清酒	1	
食塩	0.4	
みりん	0.3	
でんぶん	0.5	
削り節 だし用	4	
出し昆布	1	
水	120	

25日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
牛乳	牛乳	206
筑前煮	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	15
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	17
	清酒	1
	板こんにやく	35
	洗いごぼう	30
	れんこん いちよう切り	15
	人参	10
	(冷)さやいんげん	8
	ごま油	1.5
	濃口しょうゆ	4
	中双糖	3
	でんぶん	0.7
	だし汁	6
	豆腐	30
	油揚げ	5
玉葱	20	
しめじ	7	
中ねぎ	5	
干しわかめ(カット)	0.5	
中みそ	6	
白みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	110	
	(個)おかかふりかけ27品目フリー	2
	(個)スイートポテト	35

26日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きのこカレーライス(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	牛乳	206
海藻サラダ	豚肉並(2×3cmスライス)	25
	(冷)豚レバーチップ	4
	じゃがいも	40
	玉葱	40
	人参	15
	エリンギカット	13
	しめじ	13
	(乾)レンズ豆	5
	セロリー	5
	にんにく	0.5
	生姜	0.2
	サラダ油	1
	小麦粉	5.5
	サラダ油	4
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	
濃口しょうゆ	1	
チャツネ 450g	1	
赤ぶどう酒	1	
チキンコンソメ	0.5	
食塩	1	
こしょう	0.04	
湯	70	
	(乾)海藻ミックス	1
	キャベツ	30
	小松菜	15
	(缶)ホールコーン	7
	食酢	2.5
	濃口しょうゆ	2.5
	上白糖	1.2
	ごま油	0.8
	小煮干し	4

29日(月)

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
	コッペパン	40
コッペパン	牛乳	206
牛乳	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.5
ソー	豚肉並(3×3cmスライス)	20
	清酒	1.5
ース	キャベツ	30
	玉葱	20
焼き	人参	10
	ピーマン	7
ス	中ねぎ	5
	干しいたけ(スライス)	1
バゲ	生姜	1
	にんにく	0.1
ティ	サラダ油	2
	とんかつソース	7
ひ	ウスターソース	2
	食塩	0.5
じ	こしょう	0.05
	粉かつお	0.5
き	青のり粉	0.2
と	(レト)まぐろ油漬	7
	キャベツ	30
の	人参	10
	ダイスチーズ8mm角 生食用	5
サラ	(乾)ひじき	1.2
	食酢	3
ダ	濃口しょうゆ	2
	サラダ油	2
小	上白糖	0.5
	こしょう	0.02
原		
	小原紅早生みかん	80
紅		
早		
生		
(小		
中		
の		
み		

30日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
里	精白米(自校)	65
	(冷)鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	6
芋	(冷)鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	4
	油揚げ	5
ご	里いもカット	20
	人参	7
は	(冷)むき枝豆	3
	濃口しょうゆ	3
ん	清酒	2
	上白糖	0.7
牛	食塩	0.55
	出し昆布	0.7
乳		
	牛乳	206
切		
	てんぷら	6
り	切干し大根	8
	人参	10
干	(冷)さやいんげん	10
	ごま油	0.5
し	上白糖	2.5
	濃口しょうゆ	1.5
大	みりん	1.2
	だし汁	20
根		
	(冷)厚揚げ 2g/個	20
の	玉葱	20
	しめじ	10
含	小松菜	10
	中みそ	6
め	白みそ	5
	煮干し だし用	4
煮	水	120
煮	(個)野菜マフィン	25
厚		
あ		
げ		
の		
み		
そ		
汁		
野		
菜		
マ		
フ		
ィ		
ン		
(小		
中		
の		
み		