

## 6日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
チキン ライス (麦入り) 牛乳 ツナ サラダ コーン スープ ショコ ラブッセ (中のみ)	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
	人参	8
	玉葱	12
	エリンギ	5
	(冷)むき枝豆	5
	有塩バター	0.6
	サラダ油	1
	トマトケチャップ	13
	ウスターソース	0.9
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.45
	こしょう	0.05
	牛乳	206
	(レト)まぐろ油漬	8
	大根	25
きゅうり	15	
人参	5	
(缶)ホールコーン	5	
炒り白ごま	1.5	
食酢	2.2	
濃口醤油	2	
上白糖	1.2	
ごま油	0.5	
サラダ油	0.5	
ベーコン スライス	7	
(缶)クリームコーン	40	
玉葱	30	
(缶)ホールコーン	10	
パセリ	0.5	
サラダ油	0.5	
(レト)がらスープ	4	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
湯	110	
(個)ショコラブッセ	21	

## 7日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん 牛乳 魚の ごま揚 げ おひ たし 豆腐 のみそ 汁	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
	(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
	もやし	40
	小松菜	20
	人参	7
	濃口醤油	2.7
	食酢	0.5
	砂糖(上白糖)	0.4
	食塩	0.03
	豆腐	30
	油揚げ	5
玉葱	25	
(乾)干しわかめ カット	0.6	
中ねぎ	5	
中みそ	6	
甘みそ	5	
だし煮干し	4	
水	105	

10日(月)

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
	豚肉 スライス	40
豚肉と野菜の炒め物	生姜	1.5
	玉葱	30
	キャベツ	30
	人参	10
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	赤みそ	4.5
	濃口醤油	1
	清酒	1.5
	砂糖(上白糖)	2
けんちん汁	豆腐	30
	油揚げ	7
	つきこんにやく	15
	人参	10
	中ねぎ	5
	濃口醤油	2
	食塩	0.65
	だし削り節 鯖抜き	4
	だし昆布	1
	水	120

11日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きなこつ茶揚げパン	コッペパン	50
	コッペパン	50
	なたね油	4
	砂糖(三温糖)	5
	きな粉 青大豆	4
	煎茶 粉末	0.4
	食塩	0.01
	紙ナフキン	1
	牛乳	206
	牛乳	206
肉団子のスープ	(冷)肉だんご	30
	玉葱	35
	(レト)たけのこポイル ホール	10
	人参	10
	チンゲンサイ	12
	しいたけ スライス	4
	はるさめ カット	3
	生姜	0.5
	サラダ油	0.5
	(レト)がらスープ	4
夏みかんサラダ	濃口醤油	2
	清酒	1
	食塩	0.2
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	湯	120
	キャベツ	35
	きゅうり	15
	(レト)夏みかん	20
	食酢	1.5
(冷)レモン果汁	1	
サラダ油	1	
砂糖(上白糖)	1.2	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	

12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
	豚赤肉ミンチ	25
麻婆豆腐	清酒	1
	豆腐	80
	玉葱	35
	人参	10
チンゲンサイの和え物	しいたけ スライス	5
	中ねぎ	5
	生姜	1
	にんにく	0.8
	サラダ油	1
	トマトケチャップ	5
	濃口醤油	3.5
	(レト)がらスープ	3
	赤みそ	3
	清酒	1
かえりアーモンド	砂糖(三温糖)	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.1
	豆板醤	0.1
	でんぶん	1
	ごま油	0.1
	湯	35
	チンゲンサイ	30
	キャベツ	30
	人参	5
食酢	3	
濃口醤油	3	
砂糖(上白糖)	1	
ごま油	0.5	
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	

13日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華風たきこみおこわ	精白米(自校)	50
	もち米	10
	焼き豚 角切り	20
	(レト)たけのこポイル ホール	10
	人参	5
	(冷)むぎ枝豆	5
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	ごま油	1
	濃口醤油	3
スナップえんどうのサラダ	清酒	4
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.4
	牛乳	206
	キャベツ	35
	スナップえんどう	15
	人参	7
	(缶)ホールコーン	5
	(個)棒々鶏(レンジング 乳・卵抜き)	10
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	7
(レト)うずら卵	25	
黒豆とナッツ	玉葱	30
	チンゲンサイ	7
	はるさめ カット	5
	(乾)きくらげ 千切り	1
	サラダ油	0.5
	(レト)がらスープ	4
	食塩	0.4
	濃口醤油	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	こしょう	0.03
ごま油	0.1	
湯	120	
(個)黒豆とナッツ	15	
(個)さつまいもチップ	5	

14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
	(冷)赤魚 骨なし 3cm角	50
魚のごまみそソースかけ	生姜	0.4
	清酒	1
	でんぶん	8
	なたね油	5
	炒り白ごま	1
	すりごま	0.5
	中みそ	3.6
	赤みそ	1.8
	砂糖(上白糖)	1.8
	清酒	1.5
湯	10	
若竹汁	(冷)ブロッコリー	30
	キャベツ	30
	人参	5
	(個)ノンオイルゆずかつおドレ 乳・卵抜き	8
	玉葱	40
	(レト)たけのこポイル ホール	20
	人参	7
	中ねぎ	3
	(乾)干しわかめ カット	0.5
	濃口醤油	1
清酒	1	
食塩	0.5	
だし削り節 鯖抜き	4	
湯	120	

17日(月)

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	10	
	清酒	1.5	
	食塩	0.8	
	だし昆布	1	
	牛乳	牛乳	206
	高野豆腐の卵とじ	鶏肉 胸・皮なし カット	12
		鶏肉 もも・皮なし カット	8
清酒		1	
鶏卵		20	
(乾)高野豆腐 サイコロ		18	
玉葱		40	
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	
小松菜とキャベツの和え物	砂糖(三温糖)	2.5	
	食塩	0.3	
	だし削り節 鯖抜き	2	
	湯	50	
	小松菜	25	
	キャベツ	35	
	人参	5	
	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	8	

18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
	豚赤肉 スライス	20
	豚肉 スライス	10
	サラダ油	0.5
	ベーコン スライス	7
	春大根	40
	玉葱	40
	キャベツ	25
春大根のポトフ	じゃがいも	15
	人参	5
	セロリー	2
	パセリ	0.7
	サラダ油	0.5
	(レト)がらスープ	4
	白ぶどう酒	1
	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
ビーンズサラダ	ローリエ	0.1
	湯	75
	(レト)ミックスビーンズ	15
	(冷)ブロッコリー	20
	きゅうり	15
	(缶)ホールコーン	10
	(個)焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	8
	甘夏みかん	50

19日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ハヤシライス	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	20
	玉葱	45
	じゃがいも	45
	人参	10
	エリンギ カット	6
かんぴょうのサラダ	(冷)グリーンピース	6
	にんにく	0.3
	サラダ油	1
	小麦粉	5
	有塩バター	3
	サラダ油	2
	(レト)トマトビュール 1kg	15
	トマト水煮	10
	(レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	2
ミニトマト	ウスターソース	2
	食塩	1
	こしょう	0.07
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	砂糖(上白糖)	0.5
	からし粉	0.15
	ローリエ	0.1
	ピザ用チーズ	3
	湯	80
	きゅうり	15
人参	5	
(缶)ホールコーン	7	
(乾)かんぴょう カット	5	
(乾)刻み昆布	0.5	
(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	8	

20日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
みそラーメン	(個)中華そば	~小3 150
	(個)中華そば	~小6 200
	(個)中華そば 中	250
	豚赤肉 スライス	25
	清酒	1
	濃口醤油	0.8
	キャベツ	30
	もやし	15
	人参	10
	たけのこ水煮(ホール)	10
さつまいものほちみつ和え	中ねぎ	5
	にんにく	0.7
	ごま油	1
	(レト)がらスープ	4
	赤みそ	6.5
	清酒	1.5
	砂糖(上白糖)	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
ミニトマト	(レト)がらスープ	0.1
	でんぶん	0.8
	湯	125
	牛乳	206
	さつまいも 2cm角	50
	なたね油	4
	はちみつ百花	3
	砂糖(三温糖)	1
	食酢	0.6
	濃口醤油	0.5
水	1	
ミニトマト	30	

21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	206
	牛赤肉ミンチ	10
	豚赤肉ミンチ	10
	清酒	1
	じゃがいも	80
	玉葱	40
じゃがいものそばろ煮	つきこんにやく	15
	人参	10
	(冷)さやいんげん	8
	サラダ油	2
	濃口醤油	3.5
	砂糖(中双糖)	2.5
	清酒	1
	湯	5
	春大根	40
	きゅうり	15
小魚の甘酢煮	人参	5
	(乾)荖わかめ カット	0.3
	(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	8
	上乾ちりめん	4
	食酢	1
	ポン酢	1
	砂糖(三温糖)	1.2
	炒り白ごま	0.4



