D　6月

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
ごはん　牛乳　豚キムチ　ナムル　豆乳プリン（小中のみ）	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	牛乳		206
	豚肉スライス（3×3×0.5cm）		30
	生姜		1
	濃口醤油		0.4
	清酒		1
	玉葱		30
	キャベツ		30
	白菜キムチ　1kg		20
	人参		5
	中ねぎ		7
	にんにく		0.5
	ごま油		1
	濃口醤油		2.4
	砂糖（上白糖）		0.8
	もやし		40
	きゅうり		15
	ほうれん草		10
	人参		5
	きくらげ（せん切り）		0.3
	炒り白ごま		1
	（袋）棒々鶏ドレッシング		10
	（個）豆乳プリン		40

2日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
親子どんぶり（麦ごはん）　牛乳　切干大根のあえもの　お茶ビーンズ	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
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		15
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		10
	清酒		1
	鶏卵		30
	玉葱		50
	人参		15
	中ねぎ		5
	しいたけ　スライス		4
	濃口醤油		4.5
	みりん		3
	砂糖（上白糖）		2
	食塩		0.5
	でんぷん		0.5
	削り節　だし用		2
	湯		60
	きゅうり		10
	切干し大根		5
	（缶）ホールコーン		5
	人参		5
	（乾）刻み昆布		0.5
	（袋）和風ドレッシング		10
	（冷）大豆水煮		20
	でんぷん		1
	なたね油		2
	青大豆きな粉		2
	砂糖（三温糖）		2
	煎茶（粉末）50g		0.1
	食塩		0.01

3日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め　ごまあえ　ヨーグルト（小中のみ）	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		206
	豚肉赤身ミンチ		15
	清酒		2
	生姜		0.6
	にんにく		0.2
	（冷）厚揚げ　カット		50
	玉葱		40
	チンゲンサイ		20
	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		0.8
	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
	キャベツ		35
	小松菜		25
	人参		10
	炒り白ごま		1
	（袋）青じそドレッシング		10
	（個）ヨーグルト鉄強化		70

4日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒糖パン　牛乳　豚肉の角煮　ゴーヤチャンプルー　わかめとうずら卵のスープ　シークワーサーゼリー（小中のみ）	黒糖パン		50
	黒糖パン		50
	粉黒糖		7.5
	粉黒糖		7.5
	牛乳		206
	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
	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
	（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		0.1
	削り節　だし用		5
	湯		120
	（個）シークワーサーゼリー		50

7日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ガパオライス（麦ごはん）　牛乳　ビーフンスープ	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

8日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　がんもどきとひじきのうま煮　もろみあえ	精白米（自校）		62
	精白米（自校）		68
	米粒麦　自校		6
	米粒麦　自校		7
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		206
	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
	きゅうり		30
	大根		20
	人参		5
	（袋）もろみみそ		5

9日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　さばの生姜煮　ゆずの香りあえ　みそ汁　冷凍みかん（小中のみ）	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）さばの生姜煮		幼小　50
	（冷）さばの生姜煮		中　70
	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
	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
	白みそ		5
	煮干し　だし用		4
	水		120
	（個）冷凍みかん		80

10日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
とりめし（麦入り）　牛乳　切り干し大根の煮物　だご汁　日向夏ゼリー（小中のみ）	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
	出し昆布		1
	牛乳		206
	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
	（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
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		130
	（個）日向夏ゼリー		50

11日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　鶏肉とレバーの香り揚げ　アスパラサラダ　ワンタンスープ	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	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
	アスパラガス		20
	キャベツ		30
	（缶）ホールコーン		7
	（袋）マヨネーズ		幼小　8
	（袋）マヨネーズ		中　10
	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		0.3
	食塩		0.4
	こしょう		0.06
	湯		130

14日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　豚肉の梅みそ煮　粉ふきいも　けんちん汁	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
	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
	じゃがいも		60
	人参		5
	ゆで塩		1.1
	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
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		120

15日（火）

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）　牛乳　茎わかめのきんぴら　月菜汁	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		206
	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
	（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
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		130

16日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　かたくちいわしの南蛮漬け　小松菜の和風ドレッシングあえ　豚汁　ひじきのり（小中のみ）	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）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		25
	きゅうり		20
	人参		10
	（袋）和風ドレッシング		10
	豚肉（3×3cm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
	煮干し　だし用		4
	水		110
	（袋）ひじきのり		10

17日（木）

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）　牛乳　ひじきサラダ　ズッキーニのスープ　ヨーグルト（小中のみ）	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
	バター		0.8
	チキンコンソメ		0.7
	食塩		0.8
	こしょう		0.03
	牛乳		206
	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
	キャベツ		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		0.4
	でんぷん		0.4
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	湯		120
	（個）ヨーグルト鉄強化		70

18日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　金時豆のカレー煮　カラフルサラダ　みかんジュース（小中のみ）	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	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		0.5
	カレー粉		0.3
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	湯		25
	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
	（個）みかんジュース		125

21日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　焼き豆腐のみそそぼろ煮　きくらげのサラダ　かえりアーモンド	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
	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
	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		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

22日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
わかめごはん（麦入り）　牛乳　豚肉とごぼうの煮物　野菜のあえもの　チーズ（小中のみ）	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		206
	豚肉（2×2cm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
	きゅうり		30
	小松菜		20
	人参		7
	（袋）青じそドレッシング		10
	（個）チーズ鉄強化		15

23日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
中華丼（麦ごはん）　牛乳　ししゃものから揚げ　もやしのサラダ	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）		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		0.4
	食塩		0.5
	こしょう		0.06
	でんぷん		1
	ごま油		0.5
	湯		50
	（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

24日（木）

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		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		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

25日（金）

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（小中のみ）	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		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		小　10
	（袋）チョコ大豆クリーム		中　15

28日(月)

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(小中のみ)	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		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

29日(火)

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
	出し昆布		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
	白みそ		4
	煮干し　だし用		4
	水		150
	(個)冷凍わらびもち		30

30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)　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(小中のみ)	(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
	バター		1
	チキンコンソメ		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

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