E　4月

7日（水）

献立名	食品名	一人当り正味分量
カレーライス（ごはん）　牛乳　にんじんサラダ　小魚アーモンド	精白米（自校）	68
	精白米（自校）	75
	牛乳	206
	牛肉　スライス	20
	（乾）赤レンズ豆	5
	じゃがいも　皮むき2cmカット	40
	玉ねぎ　皮むき	40
	人参	15
	（冷）むき枝豆	5
	トマト水煮	5
	おろしにんにく	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉	5.5
	サラダ油	4.5
	カレー粉	1
	（レト）がらスープ	3
	ウスターソース	3
	赤ぶどう酒	2
	トマトケチャップ	2
	とんかつソース	1
	濃口醤油	1
	チャツネ	1
	食塩	0.8
	こしょう	0.04
	チキンコンソメ　乳・卵抜き	0.5
	湯	90
	人参	22
	（冷）さやいんげん	20
	（レト）ホールコーン	5
	かんきつドレッシング　乳・卵抜き	4.5
	（個）小魚入りアーモンド	8

8日（木）

献立名	食品名	一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　いかのさらさ揚げ　磯香和え　春大根のみそ汁	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）紫いか　2×4cm	45
	おろし生姜	1
	濃口醤油	1.5
	清酒	1.2
	砂糖（上白糖）	0.9
	カレー粉	0.5
	でんぷん	8
	米粉	3
	なたね油　ローリー	7
	小松菜	17
	太もやし	28
	人参	5
	味付もみのり	1.2
	濃口醤油	1.2
	春大根	30
	人参	7
	油揚げ	7
	（乾）干しわかめ　カット	0.5
	中ねぎ	3
	中みそ	5
	甘みそ	2
	だし煮干し	3
	湯	105

9日（金）

献立名	食品名	一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　ポトフ　ツナサラダ　ヨーグルト	コッペパン	50
	コッペパン	50
	牛乳	206
	鶏肉　胸・皮なし　カット	15
	鶏肉　もも・皮なし　カット	10
	じゃがいも　皮むき2cmカット	40
	玉ねぎ　皮むき	30
	キャベツ	20
	人参	10
	サラダ油	1
	（レト）がらスープ	3
	チキンコンソメ　乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	ローリエ	0.1
	湯	80
	人参	22
	きゅうり	25
	（レト）まぐろ油漬	7
	りんご酢	2
	食酢	1
	砂糖（上白糖）	0.4
	オリーブ油	0.3
	サラダ油	0.3
	食塩	0.2
	こしょう	0.02
	（個）ヨーグルト　鉄分強化	70

12日（月）

献立名	食品名	一人当り正味分量
ごはん	精白米（自校）	68
牛乳	精白米（自校）	75
じゃがいものそぼろ煮		
	牛乳	206
キャベツのたくあん和え		
	牛肉ミンチ	10
納豆（中のみ）	豚肉ミンチ	15
	清酒	1
	じゃがいも　皮むき2cmカット	70
	玉ねぎ　皮むき	40
	つきこんにゃく（ハーフ）	20
	人参	15
	（冷）むき枝豆	5
	サラダ油	1
	濃口醤油	3.5
	砂糖（中双糖）	1.9
	清酒	1
	でんぷん	0.5
	湯	8
	キャベツ	20
	太もやし	25
	人参	5
	たくあん　刻み	5
	濃口醤油	1.2
	すりごま	1.2
	（個）納豆	40

13日（火）

献立名	食品名	一人当り正味分量
麦ごはん	精白米（委託）	60
牛乳	精白米（委託）	70
高野豆腐の煮物	米粒麦　委託	6
小松菜のおひたし	米粒麦　委託	7
あさりの佃煮		
	牛乳	206
	豚肉　スライス	25
	清酒	1
	（乾）高野豆腐　サイコロ	15
	玉ねぎ　皮むき	30
	人参	10
	（冷）さやいんげん	7
	（乾）干ししいたけ　スライス	1
	濃口醤油	3.3
	砂糖（三温糖）	1.9
	食塩	0.3
	サラダ油	1
	湯	65
	小松菜	17
	太もやし	28
	人参	5
	濃口醤油	1.2
	花かつお　砕片　500g	1
	（個）あさり佃煮	8

14日（水）

献立名	食品名	一人当り正味分量
ごはん	精白米（自校）	68
牛乳	精白米（自校）	75
焼き豆腐のみそそぼろ煮		
	牛乳	206
野菜のごまドレッシング和え		
	豚肉ミンチ	15
	（冷）焼き豆腐　カット	65
	玉ねぎ　皮むき	40
	人参	10
	（冷）むき枝豆	5
	（乾）干ししいたけ　スライス	0.8
	おろし生姜	0.3
	おろしにんにく	0.2
	ごま油	1
	赤みそ	5
	清酒	3
	濃口醤油	2.1
	砂糖（三温糖）	1.9
	でんぷん	0.5
	湯	20
	太もやし	25
	きゅうり	20
	人参	5
	濃口醤油	2.3
	食酢	2
	砂糖（上白糖）	1.5
	ごま油	0.6
	炒り白ごま　500g	1

15日（木）

献立名	食品名	一人当り正味分量
たけのこごはん	精白米（自校）	60
牛乳	鶏肉　胸・皮なし　カット	9
茎わかめの含め煮	鶏肉　もも・皮なし　カット	6
キャベツのみそ汁	清酒	0.2
清見オレンジ	油揚げ	3
	（レト）たけのこボイル　ご飯用	20
	人参	3
	（冷）むき枝豆	3
	薄口醤油	2.5
	みりん	1
	食塩	0.7
	だし昆布	0.5
	サラダ油	0.35
	牛乳	206
	てんぷら	6
	れんこん　いちょう5㎜	15
	ごぼう　ささがき	20
	（乾）茎わかめ　カット	1.8
	炒り白ごま	1
	ごま油	0.7
	濃口醤油	2.5
	砂糖（中双糖）	1.2
	みりん	0.4
	だし汁	10
	（冷）豆腐　カット	20
	油揚げ	8
	キャベツ	20
	中ねぎ	3
	中みそ	6
	甘みそ	2
	だし削り節　鯖抜き	3
	だし昆布	1
	湯	100
	（個）清見オレンジ　1/4カット	50

16日（金）

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
牛乳	コッペパン	50
鶏肉のレモンマリネ		
	牛乳	206
野菜サラダ		
	鶏肉　胸・皮なし　カット	30
ミネストローネ	鶏肉　もも・皮なし　カット	20
	でんぷん	5
	米粉	2
	なたね油　ローリー	7
	玉ねぎ　皮むき	12
	人参	5
	サラダ油	0.5
	（冷）レモン果汁	3.5
	砂糖（上白糖）	3.2
	濃口醤油	1
	でんぷん	0.2
	湯	5
	きゅうり	25
	太もやし	20
	（レト）ホールコーン	5
	イタリアンドレッシング　乳・卵抜き	4.5
	ベーコン　スライス	7
	玉ねぎ　皮むき	25
	じゃがいも　皮むき2cmカット	20
	（冷）白いんげん豆	10
	トマト水煮	15
	おろしにんにく	0.1
	サラダ油	1
	（レト）がらスープ	3
	赤ぶどう酒	1
	トマトパウダー	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ　乳・卵抜き	0.4
	砂糖（上白糖）	0.1
	ローリエ	0.1
	湯	90

19日（月）

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
かぼちゃのフライ	豚肉　スライス	25
	おろし生姜	0.2
	濃口醤油	1.2
	清酒	1
	カットなると	15
	チンゲンサイ	20
	玉ねぎ　皮むき	20
	人参	8
	(乾)干ししいたけ　スライス	1
	(レト)たけのこボイル　カット	10
	サラダ油	1
	ごま油	0.5
	(レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1.5
	チキンコンソメ　乳・卵抜き	0.4
	食塩	0.4
	こしょう	0.06
	でんぷん	1.5
	湯	40
ココアワッフル	(冷)かぼちゃフライ	52
	なたね油　ローリー	7
	(個)ココアワッフル	28

20日（火）

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
厚揚げとたけのこの煮物	豚肉　スライス	20
	清酒	1
	おろし生姜	0.1
	(冷)厚揚げ　カット	30
	(レト)たけのこボイル　カット	25
	ごぼう　斜め・5mm厚さ	20
	人参	15
	しめじ	10
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1
	濃口醤油	4.7
	砂糖（中双糖）	2.5
	ごま油	0.3
	水	20
おかか和え	キャベツ	20
	太もやし	30
	濃口醤油	1.2
	花かつお　砕片　500g	1
小魚佃煮	(個)小魚佃煮	8
ミックスナッツ（中のみ）	(個)ミックスナッツ	15

21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
クリームシチュー	鶏肉　胸・皮なし　カット	18
	鶏肉　もも・皮なし　カット	12
	玉ねぎ　皮むき	40
	じゃがいも　皮むき2cmカット	30
	人参	10
	エリンギ　カット	10
	(冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	小麦粉	5
	サラダ油	4
	(レト)がらスープ	3
	食塩	0.4
	こしょう	0.08
	チキンコンソメ　乳・卵抜き	0.5
	調理用牛乳	20
	生クリーム	3
	ピザ用チーズ	3
	ローリエ	0.1
	湯	70
イタリアンサラダ	キャベツ	20
	きゅうり	25
	人参	5
	イタリアンドレッシング　乳・卵抜き	4.5
ヨーグルト（中のみ）	(個)ヨーグルト　鉄分強化	70
黒豆きなこクリーム	(個)黒豆きなこクリーム	10

22日（木）

献立名	食品名	一人当り正味分量
赤飯	精白米（自校）	60
	もち米	12
	炊き込み赤飯の素　1．5kg	17
	食塩	0.15
	炒り白ごま　500g	0.7
	サラダ油	0.2
牛乳	牛乳	206
鶏肉の唐揚げ	鶏肉　胸・皮なし（唐揚げ用）	30
	鶏肉　もも・皮なし（唐揚げ用）	20
	濃口醤油	1.5
	清酒	1.5
	食塩	0.2
	こしょう	0.02
	ガーリックパウダー	0.17
	でんぷん	8
	米粉	3
	なたね油　ローリー	7
すまし汁	型抜きかまぼこ（桜）	12
	(レト)新たけのこボイル　カット	15
	えのきたけ　1/2カット	7
	(乾)干しわかめ　カット	0.5
	中ねぎ	3
	清酒	1
	濃口醤油	0.5
	食塩	0.3
	だし削り節　鯖抜き	3
	だし昆布	1
	水	110
ミニトマト	ミニトマト（35個入り）	30
	ミニトマト（43個入り）	30
いちごクレープ	(個)いちごクレープ	40

23日（金）

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
肉団子のトマト煮	(冷)肉だんご	30
	じゃがいも　皮むき2cmカット	40
	玉ねぎ　皮むき	40
	人参	15
	エリンギ　カット	10
	(冷)ひよこ豆水煮	10
	パセリ	0.5
	おろしにんにく	0.5
	サラダ油	1
	有塩バター	0.5
	トマト水煮	25
	トマトケチャップ	3
	赤ぶどう酒	1
	砂糖（上白糖）	1
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ　乳・卵抜き	0.4
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	湯	30
グリーンサラダ	キャベツ	20
	きゅうり	20
	人参	5
	サラダ油	1
	砂糖（上白糖）	1
	食酢	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.02
チーズ	(個)チーズ　鉄強化	15

26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
豚肉とごぼうの煮物	豚肉　スライス	30
	（冷）大豆水煮	15
	つきこんにゃく（ハーフ）	20
	ごぼう　斜め・5mm厚さ	30
	人参	15
	（冷）さやいんげん	7
	サラダ油	1
	濃口醤油	4.7
	清酒	1.9
	みりん	1.9
	砂糖（中双糖）	1.9
	でんぷん	1
	湯	20
野菜のごま和え	キャベツ	20
	太もやし	25
	人参	5
	濃口醤油	1.2
	すりごま	0.8
あさりのつくだ煮	（個）あさり佃煮	8
野菜マフィン（中のみ）	（個）野菜マフィン	25

27日（火）

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
さわらの塩焼き	冷）さわら	50
	冷）さわら	70
	食塩	0.2
香り和え	（冷）さやいんげん	20
	れんこん　いちょう3mm	12
	人参	5
	すだち酢	1.2
	食酢	0.8
	濃口醤油	1.8
	砂糖（上白糖）	1
わかめのみそ汁	（冷）豆腐　カット	30
	えのきたけ　1/2カット	15
	（乾）干しわかめ　カット	0.5
	中ねぎ	5
	中みそ	6
	甘みそ	2
	だし削り節　鯖抜き	3
	だし昆布	1
	水	100
柏餅	（個）柏餅	30

28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
鶏肉と野菜のチャウダー	鶏肉　胸・皮なし　カット	9
	鶏肉　もも・皮なし　カット	6
	白ぶどう酒	1
	ベーコン　スライス	10
	じゃがいも　皮むき2cmカット	30
	玉ねぎ　皮むき	35
	人参	10
	しめじ	5
	サラダ油	0.5
	サラダ油	1
	有塩バター	2
	小麦粉	2
	調理用牛乳	30
	生クリーム	1
	チキンコンソメ　乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.05
	ローリエ	0.1
	パセリ	0.5
	湯	45
アスパラとツナのサラダ	キャベツ	20
	アスパラガス	20
	（レト）まぐろ油漬	7
	（レト）ホールコーン	5
	かんきつドレッシング　乳・卵抜き	4.5
いちごジャムマーガリン	（個）いちごジャム＆マーガリン	16

30日（金）

献立名	食品名	一人当り正味分量
キムチごはん	精白米（自校）	60
	豚肉　スライス	15
	おろし生姜	0.8
	薄口醤油	1.2
	砂糖（上白糖）	0.8
	（レト）白菜キムチご飯用	20
	人参	5
牛乳	（冷）むき枝豆	3
	ごま油	0.1
	清酒	1.6
	薄口醤油	2.7
	チキンコンソメ　乳・卵抜き	0.3
ナムル	牛乳	206
豆腐のスープ	太もやし	25
	きゅうり	20
	人参	5
	食酢	2
	濃口醤油	2
	砂糖（上白糖）	1
	ごま油	1
	炒り白ごま　500g	1.2
	（冷）豆腐　カット	30
	ベーコン　スライス	5
	玉ねぎ　皮むき	25
	しめじ	5
	中ねぎ	5
	（レト）がらスープ	3
	チキンコンソメ　乳・卵抜き	0.4
	濃口醤油	2
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	清酒	1
	でんぷん	0.1
	ごま油	0.1
	湯	100
プリン	（個）プリン　鉄強化	60