

1日(火)			2日(水)			3日(木)			4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	
コッペパン	コッペパン	50	ばらずし	精白米(自枝)	65	麦ごはん	精白米(委託)	60	赤飯	精白米(自枝)	60	
	コッペパン	60		清酒	4		精白米(委託)	70		精白米(自枝)	68	
牛乳	牛乳	206	牛乳	出し昆布	0.7	牛乳	米粒麦 委託	6	牛乳	もち米	12	
	牛赤肉(3×3cmスライス)	20		食酢	15		米粒麦 委託	7		炊き込み赤飯の素	17	
ビーフシチュー	赤ぶどう酒	1	おひたし	上白糖	10.5	豚キムチ	牛乳	206	鶏肉の唐揚げ	炒り白ごま 500g	0.7	
	皮むきじゃがいも(2cm)	40		食塩	1.1		豚肉赤身(3×3cm)	40		食塩	0.15	
にんじんサラダ	皮むき玉葱	40	すまし汁	(冷)むきえび	15	野菜のドレッシングあえ	おろし生姜	0.8	豆腐のみそ汁	サラダ油	0.2	
	人参	10		清酒	1		おろしにんにく	0.8		牛乳	206	
プリン	エリンギ カット	10	ひなあられ	(冷)油揚げ カット	5	ココアワッフル	鶏肉もも・皮なし(唐揚げ用)	50	ミニトマト	濃口しょうゆ	1.5	
	(冷)むき枝豆	5		高野豆腐(すし用)	1		白菜キムチ	30		濃口しょうゆ	1.5	
プリン	サラダ油	1		ごぼう(さががき・ごはん用)	8	太もやし	20	食塩	0.2	いちごクレープ	こしょう	0.02
	小麦粉	5		人参	6	にら	8	こしょう	0.02		ガーリックパウダー	0.1
プリン	バター	4		干しいたけ(スライス)	0.8	ごま油	0.5	ガーリックパウダー	0.1		でんぷん	8
	サラダ油	1.5		(冷)むき枝豆	5	濃口しょうゆ	3	でんぷん	8		米粉	3
プリン	湯	25		上白糖	2.5	水	3	なたね油 ローリー	7		(冷)豆腐(カット)	25
	トマトケチャップ 1kg	5		清酒	1	きゅうり	25	(冷)豆腐(カット)	25			皮むき玉葱
プリン	トマトピューレ	5		濃口しょうゆ	1.6	ロメインレタス	15	人参	5			油揚げ
	(レト)がらスープ	3		水	2	人参	5	食酢	2			干しわかめ(カット)
プリン	チキンコンソメ	0.5		牛乳	206	食酢	2	濃口しょうゆ	2.3			中ねぎ
	ウスターソース	2		小松菜	15	上白糖	0.8	濃口しょうゆ	2			中みそ
プリン	赤ぶどう酒	2		太もやし	25	ごま油	0.5	削り節 だし用	3			白みそ
	食塩	0.5		濃口しょうゆ	1.2	炒り白ごま 500g	1	出し昆布	1			煮干し だし用
プリン	こしょう	0.03		花かつお(碎片)	1.2	(個)ココアワッフル	28	水	100			湯
	三温糖	0.1										
プリン	ローリエ	0.1		(冷)豆腐(カット)	30						(個)いちごクレープ	
	湯	50		型抜きかまぼこ(梅)	6							
プリン	人参	20		皮むき玉葱	10							
	きゅうり	25		えのきたけ(1/2カット)	10							
プリン	(レト)まぐろ油漬	7		中ねぎ	3							
	りんご酢	2		食塩	0.4							
プリン	食酢	1		濃口しょうゆ	2							
	上白糖	0.4		削り節 だし用	3							
プリン	サラダ油	0.5		出し昆布	1							
	食塩	0.2		水	100							
プリン	こしょう	0.02		(個)ひなあられ	5							
	(個)プリン Fe強化	60										

14日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ド ラ イ カ レ ー (麦 ご は ん) 牛 乳 海 そ う サ ラ ダ ヨ ー グ ル ト	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
	牛肉ミンチ	15
	豚肉並ミンチ	15
	赤ぶどう酒	1
	(レト)ひきわり大豆	20
	皮むき玉葱	40
	人参	15
	おろしにんにく	0.6
	おろし生姜	0.3
	サラダ油	1
	小麦粉	1
	レーズン	1
	トマトケチャップ 1kg	9
ウスターソース	3.5	
カレー粉	1.2	
赤ぶどう酒	1	
チキンコンソメ	0.6	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
キャベツ	15	
きゅうり	25	
(レト)ホールコーン	7	
(乾)海藻ミックス	0.5	
青じそドレッシング	4.5	
(個)ヨーグルト Fe強化	70	

15日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん 牛 乳 肉 じ ゃ が 切 り 干 し 大 根 の 和 え 物 ひ じ き の り	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	牛乳	206
	牛肉(3×3cmスライス)	30
	清酒	1
	皮むきじゃがいも(2cm)	70
	皮むき玉葱	40
	つきこんにゃく(ハーフ)	20
	人参	15
	(冷)むき枝豆	7
	サラダ油	1
	濃口しょうゆ	3.4
	中双糖	1.9
	湯	10
	切干し大根	4.5
	きゅうり	20
	人参	5
(レト)ホールコーン	7	
食酢	2	
濃口しょうゆ	2	
上白糖	1	
ごま油	0.5	
炒り白ごま 500g	1	
(個)ひじきのり	10	

16日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パ ン 牛 乳 ク リ ー ム シ ン チ ュ ー カ ラ フ ル サ ラ ダ	コッペパン	50
	コッペパン	60
	牛乳	206
	鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	15
	鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	10
	皮むきじゃがいも(2cm)	30
	皮むき玉葱	40
	人参	15
	しめじ	10
	小麦粉	5
	バター	3
	サラダ油	2
	サラダ油	1
	(レト)がらスープ	3
	食塩	0.8
	こしょう	0.04
	チキンコンソメ	0.6
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	65	
キャベツ	18	
きゅうり	20	
人参	5	
(レト)ホールコーン	7	
イタリアンドレッシング	4.5	

17日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん 牛 乳 マ ー ボ ー 豆 腐 中 華 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
	豚肉並ミンチ	20
	清酒	1
	(冷)豆腐(カット)	65
	皮むき玉葱	40
	人参	10
	たけのこ水煮(短冊切り)	10
	(冷)むき枝豆	5
	きくらげ(せん切り)	0.5
	おろし生姜	1
	おろしにんにく	0.8
	サラダ油	1
	トマトケチャップ 1kg	6
濃口しょうゆ	3.5	
(レト)がらスープ	3	
赤みそ	2.5	
三温糖	0.8	
チキンコンソメ	0.45	
食塩	0.1	
ごま油	0.1	
豆板醤	0.15	
でんぷん	1	
湯	30	
太もやし	20	
きゅうり	25	
(レト)ホールコーン	7	
濃口しょうゆ	2.3	
食酢	2	
上白糖	1.5	
ごま油	0.6	

18日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大 豆 ご は ん 牛 乳 茎 わ か め の き ん び ら 豚 汁 小 魚 入 り ア ー モ ン ド	精白米(自校)	65
	牛肉(2×2cmスライス)	15
	清酒	0.6
	(レト)蒸大豆 国産	13
	(冷)油揚げ(カット)	3
	人参	7
	(冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	清酒	2
	薄口しょうゆ	2.5
	上白糖	1
	食塩	0.8
	出し昆布	0.5
	牛乳	206
	てんぷら	12
	れんこん(いちょう切り)	15
	ごぼう(ささがき)	20
(乾)茎わかめ(カット)	1.7	
炒り白ごま	1	
ごま油	0.7	
濃口しょうゆ	2.5	
中双糖	1.2	
みりん	0.4	
だし汁	10	
豚肉並(2×2cmスライス)	10	
清酒	1	
油揚げ	5	
さつまいも(2cm角)	30	
太もやし	10	
人参	5	
麦みそ	7	
削り節 だし用	3	
出し昆布	1	
湯	97	
(個)小魚入りアーモンド	8	

22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	60
	牛乳	206
牛乳	(冷)肉だんご	30
	皮むきじゃがいも(2cm)	40
肉団子の トマト煮 大根サラダ	皮むき玉葱	40
	人参	15
	エリンギ カット	10
	(冷)ひよこ豆水煮	10
	おろしにんにく	0.5
	サラダ油	1
	バター	0.5
	トマト水煮	25
	トマトケチャップ 1kg	3
	赤ぶどう酒	1
	上白糖	1
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ	0.4
	食塩	0.3
こしょう	0.04	
湯	30	
大根	22	
きゅうり	20	
(レト)ホールコーン	7	
かんきつドレッシング	4.5	

23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
	(冷)さば	小50
さばの 幽庵焼き 切り干し大根の 含め煮 磯香和え	(冷)さば	中70
	清酒	0.9
	濃口しょうゆ	1.5
	みりん	2.2
	ゆず酢	2.1
	上白糖	0.2
	清酒	2
	水	2
	てんぷら	15
	(冷)油揚げ(カット)	7
	切り干し大根	7
	人参	7
	干しいたけ(スライス)	0.5
	(冷)さやいんげん	7
サラダ油	1	
濃口しょうゆ	2.5	
清酒	1	
みりん	0.5	
中双糖	1	
ごま油	0.3	
水	20	
太もやし	20	
きゅうり	25	
人参	5	
味付けもみのり	1.2	
濃口しょうゆ	1.2	