

14日(月)

| 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) | 65 |
| | 豚肉赤身(2×2cmスライス) | 15 |
| | 生姜 | 0.8 |
| | 清酒 | 2 |
| | 白菜キムチ(ごはん用) | 15 |
| | 人参 | 7 |
| | (冷)むき枝豆 | 5 |
| | ごま油 | 1.5 |
| | 濃口しょうゆ | 1.5 |
| | 上白糖 | 0.8 |
| 牛乳 | 食塩 | 0.4 |
| | チキンコンソメ | 0.4 |
| | 牛乳 | 206 |
| | (レト)まぐろ油漬 | 5 |
| | キャベツ | 35 |
| | 菜の花 | 12 |
| | (レト)ホールコーン | 7 |
| | 食酢 | 2 |
| | サラダ油 | 1 |
| | 上白糖 | 1.2 |
| 大学の | 食塩 | 0.2 |
| | こしょう | 0.02 |
| | (冷)豆腐(カット) | 20 |
| | 皮むき玉葱 | 25 |
| | 人参 | 5 |
| | 中ねぎ | 3 |
| | 干しわかめ(カット) | 0.5 |
| | サラダ油 | 0.5 |
| | (レト)がらスープ | 3.5 |
| | 濃口しょうゆ | 0.8 |
| いも | チキンコンソメ | 0.6 |
| | 食塩 | 0.5 |
| | こしょう | 0.03 |
| | ごま油 | 0.2 |
| | 湯 | 130 |
| | さつまいも(乱切り) | 50 |
| | なたね油 ローリー | 4 |
| | 三温糖 | 4 |
| | サラダ油 | 0.5 |
| | 食酢 | 0.8 |
| 水 | 1.2 | |
| 炒り黒ごま | 0.5 | |

15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 | |
| | 鶏肉胸・皮なし(唐揚げ用) | 26 | |
| | 鶏肉もも・皮なし(唐揚げ用) | 19 | |
| | 清酒 | 2 | |
| | でんぶん | 6 | |
| | なたね油 ローリー | 5 | |
| | (冷)レモン果汁 | 4 | |
| | 上白糖 | 4 | |
| 牛乳 | 濃口しょうゆ | 3 | |
| | みりん | 1 | |
| | 水 | 8 | |
| | ボンレスハム(短冊)卵抜き | 5 | |
| | (レト)ミックスビーンズ | 10 | |
| | キャベツ | 25 | |
| | きゅうり | 10 | |
| | 人参 | 5 | |
| | りんご酢 | 2.1 | |
| | サラダ油 | 0.5 | |
| 鶏肉のレモンソース | 濃口しょうゆ | 1 | |
| | 上白糖 | 1.2 | |
| | 食塩 | 0.15 | |
| | こしょう | 0.03 | |
| | 鶏卵 | 20 | |
| | 皮むき玉葱 | 20 | |
| | にら | 5 | |
| | 人参 | 5 | |
| | サラダ油 | 0.5 | |
| | (レト)がらスープ | 3.5 | |
| ビーンスズサラダ | 濃口しょうゆ | 1 | |
| | チキンコンソメ | 0.6 | |
| | 食塩 | 0.4 | |
| | こしょう | 0.03 | |
| | でんぶん | 0.5 | |
| | ごま油 | 0.2 | |
| | 湯 | 130 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

16日(水)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 | |
|----------|------------|--------------|--|
| 麦ごはん | 精白米(自校) | 66 | |
| | 精白米(自校) | 73 | |
| | 米粒麦 自校 | 6 | |
| | 米粒麦 自校 | 7 | |
| | 牛乳 | 206 | |
| | (冷)白身魚すり身 | 40 | |
| | 玉葱 | 10 | |
| | 人参 | 5 | |
| | ごぼう(さがぎ) | 3 | |
| | (冷)むき枝豆 | 3 | |
| 牛乳 | きくらげ(せん切り) | 0.15 | |
| | でんぶん | 2 | |
| | 食塩 | 0.25 | |
| | なたね油 ローリー | 4 | |
| | 太もやし | 30 | |
| | ほうれん草 | 15 | |
| | 人参 | 7 | |
| | 濃口しょうゆ | 2.5 | |
| | サラダ油 | 1 | |
| | 食酢 | 2 | |
| 手作りさつま揚げ | 上白糖 | 1.5 | |
| | アーモンド(粉) | 1 | |
| | アーモンド(刻み) | 1.5 | |
| | 油揚げ | 5 | |
| | キャベツ | 25 | |
| | 玉葱 | 20 | |
| | 中ねぎ | 3 | |
| | 中みそ | 6 | |
| | 白みそ | 5 | |
| | 煮干し だし用 | 4 | |
| 水 | 120 | | |
| アーモンド和え | (レト)しじみの佃煮 | 10 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

17日(木)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|--------------|----------------|--------------|
| ピラフ | 精白米(自校) | 65 |
| | ベーコン(短冊) | 7 |
| | 白ぶどう酒 | 1 |
| | 皮むき玉葱 | 20 |
| | 人参 | 7 |
| | (冷)むき枝豆 | 5 |
| | サラダ油 | 0.5 |
| | バター | 0.5 |
| | チキンコンソメ | 0.5 |
| | 食塩 | 0.6 |
| 牛乳 | こしょう | 0.05 |
| | 牛乳 | 206 |
| | (冷)鮭(2cm角)骨皮なし | 40 |
| | 白ぶどう酒 | 1 |
| | 食塩 | 0.15 |
| | こしょう | 0.02 |
| | マヨネーズ | 12 |
| | 皮むき玉葱 | 5 |
| | パセリ | 0.75 |
| | 紙カップ 小判3号 | 1 |
| 鮭のパセリマヨネーズ焼き | キャベツ | 35 |
| | きゅうり | 20 |
| | (レト)ホールコーン | 5 |
| | 食酢 | 2.3 |
| | サラダ油 | 1 |
| | 上白糖 | 1.2 |
| | 食塩 | 0.3 |
| | こしょう | 0.03 |
| | 粗挽きウインナー(輪切り) | 7 |
| | (冷)白いんげん豆 | 10 |
| フレンチサラダ | 皮むき玉葱 | 25 |
| | エリンギ(カット) | 7 |
| | 人参 | 7 |
| | セロリー | 3 |
| | サラダ油 | 0.5 |
| | (レト)がらスープ | 3.5 |
| | チキンコンソメ | 0.5 |
| | 食塩 | 0.5 |
| | こしょう | 0.03 |
| | 湯 | 125 |

18日(金)

| 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 | |
| | 鉄強化米 | 0.3 | |
| | 牛乳 | 206 | |
| | 豚肉赤身(3×3cm) | 45 | |
| | 皮むき玉葱 | 30 | |
| | エリンギ | 7 | |
| | 生姜 | 2 | |
| | にんにく | 0.2 | |
| | サラダ油 | 1 | |
| 牛肉のしょうが焼き | 濃口しょうゆ | 3.5 | |
| | 清酒 | 1 | |
| | 上白糖 | 1.5 | |
| | みりん | 0.5 | |
| | 上乾ちりめん | 2 | |
| | ロメインレタス | 25 | |
| | きゅうり | 20 | |
| | チンゲンサイ | 10 | |
| | 食酢 | 2.2 | |
| | 濃口しょうゆ | 2.2 | |
| ロメインレタスのちりめん和え | 上白糖 | 1.2 | |
| | サラダ油 | 0.5 | |
| | ごま油 | 0.5 | |
| | 生うどん さめきの夢 | 12 | |
| | 油揚げ | 5 | |
| | 大根 | 15 | |
| | 人参 | 5 | |
| | 生しいたけ(スライス) | 5 | |
| | 中ねぎ | 3 | |
| | 中みそ | 6 | |
| 打ち込み汁 | 白みそ | 5 | |
| | 煮干し だし用 | 4 | |
| | 水 | 135 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

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 | 牛乳 | 206 |
| | (冷)紫いか(2×4cm) | 45 |
| 牛乳 | 生姜 | 1 |
| | 濃口しょうゆ | 1.5 |
| いかのさらさら揚げ | 清酒 | 1.2 |
| | 上白糖 | 0.9 |
| | カレー粉 | 0.5 |
| | 米粉 | 7.5 |
| | なたね油 ローリー | 5 |
| | ボンレスハム(短冊)卵抜き | 5 |
| | マカロニ(リボン) | 5 |
| | サラダ油 | 0.5 |
| | 小松菜 | 25 |
| | きゅうり | 15 |
| ちようちよマカロニのサラダ | 人参 | 5 |
| | 食酢 | 2.5 |
| チャウダー | サラダ油 | 1 |
| | 上白糖 | 1.5 |
| | 食塩 | 0.35 |
| | こしょう | 0.04 |
| 清見オレンジ | ベーコン(短冊) | 10 |
| | (冷)白いんげん豆ペースト | 10 |
| | じゃがいも | 35 |
| | 皮むき玉葱 | 30 |
| | 人参 | 10 |
| | パセリ | 0.5 |
| | バター | 0.5 |
| | 白ぶどう酒 | 1 |
| | (レト)がらスープ | 4 |
| | チキンコンソメ | 0.6 |
| 紙ナフキン | 食塩 | 0.6 |
| | こしょう | 0.05 |
| | でんぷん | 1 |
| | 調理用牛乳 | 35 |
| | 湯 | 45 |
| | 清見オレンジ | 50 |
| | 紙ナフキン | 1 |

23日(水)

| 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 | |
| | 鉄強化米 | 0.3 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206 | |
| | (冷)ハンバーグ鉄分強化 | 小50 | |
| ハンバーグみそチャップソース | (冷)ハンバーグ鉄分強化 | 中60 | |
| | トマトケチャップ 1kg | 5 | |
| | 赤みそ | 2 | |
| | 上白糖 | 0.8 | |
| | 清酒 | 0.5 | |
| | 湯 | 3 | |
| | (冷)厚揚げ(2g/個) | 7 | |
| | ブロッコリー(カット) | 20 | |
| | キャベツ | 15 | |
| | (レト)ホールコーン | 5 | |
| 厚揚げのおかか | 濃口しょうゆ | 2.5 | |
| | 食酢 | 2 | |
| | 上白糖 | 1.2 | |
| | 花かつお | 1 | |
| | 大根 | 20 | |
| | 皮むき玉葱 | 20 | |
| | 人参 | 5 | |
| | 中ねぎ | 3 | |
| | 干しいたけ(スライス) | 0.5 | |
| | 干しわかめ(カット) | 0.5 | |
| すまし汁 | 清酒 | 1 | |
| | 食塩 | 0.7 | |
| | 濃口しょうゆ | 0.5 | |
| | 削り節 だし用 | 4 | |
| | 出し昆布 | 1 | |
| | 水 | 130 | |
| | (個)ココアワッフル | 28 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |