

1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
牛肉とごぼうの煮もの	牛赤肉(2×2cmスライス)	30
	つきこんにやく	35
	ごぼう(斜め・5mm厚さ)	35
	人参	15
	(冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
	濃口しょうゆ	4.7
	清酒	1.9
	みりん	1.9
	中双糖	1.5
	でんぶん	1
	湯	25
アーモンドあえ	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	濃口しょうゆ	2.5
	食酢	2
	上白糖	1
	アーモンド(粉)	0.6
	アーモンド(刻み)	1.8
納豆	(個)納豆	小30
	(個)納豆	中40

2日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きなこあげパン	コッペパン	50
	コッペパン	70
	なたね油 ローリー	6
	きな粉	4
	三温糖	3
	食塩	0.01
	紙ナフキン	1
牛乳	牛乳	206
ビーフンと野菜のスープ煮	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8
	ベーコン(短冊)	7
	皮むきじゃがいも(2cm)	30
	皮むき玉葱	40
	人参	7
	エリンギ カット	8
	ビーフン	5
	サラダ油	0.5
	(レト)がらスープ	3
	濃口しょうゆ	1
	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ	0.6
	湯	80
大根サラダ	大根	20
	きゅうり	25
	(レト)ホールコーン	7
	かんきつドレッシング	4.5

4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	牛乳	206
根菜とあつあげの煮もの	豚肉並(2×2cmスライス)	25
	清酒	1
	おろし生姜	0.1
	(冷)厚揚げ(カット)	30
	たけのこ水煮(乱切り)	20
	ごぼう(斜め・5mm厚さ)	25
	人参	15
	(冷)さやいんげん	7
	(乾)早煮昆布(カット)	1
	サラダ油	1
	濃口しょうゆ	3.2
	中双糖	1.2
	ごま油	0.1
	湯	13
ごまあえ	きゅうり	25
	太もやし	20
	人参	5
	食酢	1.7
	濃口しょうゆ	2
	上白糖	1.2
	ごま油	0.8
	炒り白ごま	1
おさつスティック	(個)おさつスティック	5

14日(月)			15日(火)			16日(水)			17日(木)			18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	献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(委託)	60	麦ごはん	精白米(委託)	60	キムチごはん	精白米(自枝)	65	コッペパン	コッペパン	50	麦ごはん	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70		精白米(委託)	70		鉄強化米	0.3		コッペパン	60		精白米(委託)	70
牛乳	米粒麦 委託	6	牛乳	米粒麦 委託	6	牛乳	豚肉並(2×2cmスライス)	15	牛乳	牛乳	206	牛乳	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7		米粒麦 委託	7		おろし生姜	0.8		牛乳	206		米粒麦 委託	7
きのこカレーライス	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	薄口しょうゆ	1.2	きのこカレーライス	牛肉ミンチ	10	肉じゃが	牛乳	206
	牛赤肉(3×3cmスライス)	20		牛赤肉(3×3cmスライス)	20		上白糖	0.8		金時豆と野菜のカレー煮こみ	豚肉並ミンチ		10	肉じゃが
海そうサラダ	皮むきじゃがいも(2cm)	50	はまちのゆうあ	(冷)はまち	小50	海そうサラダ	白菜キムチ(ごはん用)	20	海そうサラダ	(冷)金時豆	25	切りぼし大根のあえ物	清酒	1
	皮むき玉葱	40		(冷)はまち	中70		人参	5		皮むきじゃがいも(2cm)	55		皮むき玉葱	40
チーズ	人参	10	あつあげとひじきのうま煮	清酒	0.9	チーズ	(冷)むき枝豆	3	チーズ	(乾)レンズ豆	4	かき	皮むき玉葱	40
	エリンギ カット	10		濃口しょうゆ	1.5		ごま油	0.1		皮むき玉葱	50		人参	15
チーズ	(レト)マッシュルーム	10	食べて菜のいそ香あえ	ゆず酢	2.1	チーズ	薄口しょうゆ	2.7	チーズ	チキンコンソメ	0.3	チーズ	濃口しょうゆ	15
	トマト水煮	5		上白糖	0.2		チキンコンソメ	0.3		サラダ油	0.5		サラダ油	0.5
チーズ	おろしにんにく	0.5	食べて菜のいそ香あえ	清酒	2	チーズ	牛乳	206	チーズ	白ぶどう酒	2	チーズ	濃口しょうゆ	3.2
	サラダ油	1		水	2		(冷)小えび殻付き 澱粉付き	30		三温糖	0.6		濃口しょうゆ	1
チーズ	小麦粉	5.5	食べて菜のいそ香あえ	(冷)厚揚げ(カット)	15	チーズ	なたね油 ローリー	6	チーズ	チキンコンソメ	0.5	チーズ	湯	10
	サラダ油	4.5		つきこんにやく(ハーフ)	10		ポンスレハム(短冊)卵抜き	7		カレー粉	0.3		切干し大根	4.5
チーズ	カレー粉	1	食べて菜のいそ香あえ	てんぷら	15	チーズ	(レト)うずら卵	20	チーズ	食塩	0.3	チーズ	きゅうり	20
	(レト)がらスープ	3		ごぼう(ささがき)	15		春雨(太め5cm)	3.5		しょう油	0.03		食塩	0.3
チーズ	ウスターソース	3	食べて菜のいそ香あえ	人参	5	チーズ	皮むき玉葱	25	チーズ	湯	12	チーズ	(レト)ホールコーン	7
	赤ぶどう酒	2		(冷)むき枝豆	5		人参	7		人参	22		食酢	2
チーズ	トマトケチャップ	2	食べて菜のいそ香あえ	(乾)ひじき	2.2	チーズ	干しわかめ(カット)	0.4	チーズ	(レト)まぐろ油漬	7	チーズ	濃口しょうゆ	2
	とんかつソース	1		サラダ油	1		食塩	0.25		(冷)さやいんげん	20		りんご酢	2
チーズ	濃口しょうゆ	1	食べて菜のいそ香あえ	濃口しょうゆ	2.6	チーズ	こしょう	0.02	チーズ	りんご酢	2	チーズ	上白糖	1
	チャツネ	1		みりん	0.5		濃口しょうゆ	0.8		食酢	1		炒り白ごま	1.2
チーズ	食塩	0.7	食べて菜のいそ香あえ	水	8	チーズ	(レト)がらスープ	3	チーズ	白白糖	0.4	チーズ	ごま油	0.5
	こしょう	0.04		太もやし	28		チキンコンソメ	0.3		オリーブ油	0.2		オリーブ油	0.2
チーズ	チキンコンソメ	0.5	食べて菜のいそ香あえ	食べて菜	17	チーズ	でんぶん	0.2	チーズ	サラダ油	0.3	チーズ	炒り白ごま	1.2
	湯	90		人参	5		ごま油	0.1		食塩	0.2		食塩	0.2
チーズ	キャベツ	15	食べて菜のいそ香あえ	味付けもみのり	1.2	チーズ	湯	100	チーズ	こしょう	0.02	チーズ	(個)柿 カット	35
	きゅうり	25		濃口しょうゆ	1.2		(個)りんご(1/4)	50		りんご酢	0.02		(個)ヨーグルト 鉄分強化	70
チーズ	(乾)海藻ミックス	0.5	食べて菜のいそ香あえ			チーズ			チーズ			チーズ		
	(レト)ホールコーン	7												
チーズ	青じそドレッシング	4.5	食べて菜のいそ香あえ			チーズ			チーズ			チーズ		
	(個)チーズ 鉄強化	13.5												

21日(月)

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
牛乳	(冷)白身魚フライ	小50
	(冷)白身魚フライ	中70
白身魚のフライ	なたね油ローリー	5
タルタルソース	(個)タルタルソース	小8
	(個)タルタルソース	中12
ペーコン(短冊)	ペーコン(短冊)	5
	(レト)ホールコーン	8
クリームコーン	(レト)クリームコーン	20
	皮むきじゃがいも(2cm)	20
皮むき玉葱	皮むき玉葱	30
	人参	5
ブナピー	ブナピー	3
	サラダ油	1
(レト)がらスープ	(レト)がらスープ	3
	食塩	0.4
こしょう	こしょう	0.04
	チキンコンソメ	0.5
コーンスターチ	コーンスターチ	0.4
	調理用牛乳	20
湯	湯	55
ミニトマト(35個・43個入)	ミニトマト(35個・43個入)	30
(個)スライスチーズ	(個)スライスチーズ	20
スライスチーズ(中のみ)		

22日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ふきよせごはん	精白米(自校)	65
	鉄強化米	0.3
鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9
	鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6
清酒	清酒	1
	(冷)油揚げ(5×20mm)	3
むき栗(1/4)	むき栗(1/4)	10
	しめじ	5
人参	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
薄口しょうゆ	薄口しょうゆ	4
	清酒	1
上白糖	上白糖	1
	食塩	0.8
出し昆布	出し昆布	0.5
牛乳	牛乳	206
きゅうり	きゅうり	30
	太もやし	20
塩ふき昆布	塩ふき昆布	0.7
	濃口しょうゆ	0.3
ゆず酢	ゆず酢	0.5
	炒り白ごま	1
(冷)根菜入りつくね	(冷)根菜入りつくね	34
	(冷)なめこ(ほぐし)	10
人参	人参	7
	中ねぎ	3
干しわかめ(カット)	干しわかめ(カット)	0.1
	中みそ	5
白みそ	白みそ	2
	削り節 だし用	3
出し昆布	出し昆布	1
	湯	105
(個)抹茶蒸しケーキ	(個)抹茶蒸しケーキ	22

24日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
みそラーメン	(個)中華めん袋入り	小1~3 150
	(個)中華めん袋入り	小4~6 200
(個)中華めん袋入り	(個)中華めん袋入り	中 250
	豚肉並(3×3cmスライス)	15
清酒	清酒	1
	濃口しょうゆ	1
キャベツ	キャベツ	25
	たけのこ水煮(短冊切り)	10
太もやし	太もやし	25
	人参	10
太ねぎ	太ねぎ	2
	きくらげ(せん切り)	0.7
(レト)ホールコーン	(レト)ホールコーン	5
	おろしにんにく	0.7
ごま油	ごま油	1
	赤みそ	7
(レト)がらスープ	(レト)がらスープ	3
	清酒	1.5
上白糖	上白糖	1.1
	チキンコンソメ	0.9
食塩	食塩	0.35
	豆板醤	0.1
こしょう	こしょう	0.06
	でんぷん	1
湯	湯	125
牛乳	牛乳	206
小さいわし	小さいわし	35
	なたね油 ローリー	7
みかん(10個入り)	みかん(10個入り)	80

25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	60
牛乳	牛乳	206
豚肉赤身(2cm角)	豚肉赤身(2cm角)	30
	皮むきじゃがいも(2cm)	40
皮むき玉葱	皮むき玉葱	30
	キャベツ	20
皮むきかぶ	皮むきかぶ	20
	セロリ	1
(冷)さやいんげん	(冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
ドライパセリ	ドライパセリ	0.03
	(レト)がらスープ	3
赤ぶどう酒	赤ぶどう酒	2
	食塩	0.5
こしょう	こしょう	0.03
	チキンコンソメ	0.6
ローリエ	ローリエ	0.05
	湯	80
(個)もちクリームアイス	(個)もちクリームアイス	40

