

1日(金)

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	
は ま ち の 照 り 焼 き 風	(冷)はまち	小 50	
	(冷)はまち	中 70	
	清酒	2	
	食塩	0.15	
	でんぷん	7	
	なたね油	4	
	しょうゆ	2.8	
	三温糖	1.7	
	みりん	1.2	
	でんぷん	0.3	
	湯	9	
	小 松 菜 の ゆ ず 香 あ え	小松菜	20
		キャベツ	30
		人参	7
しょうゆ		2.3	
ゆず酢		1.7	
上白糖		1.1	
豆腐		25	
油揚げ		5	
しめじ		10	
えのきたけ	10		
き の こ の み そ 汁	中ねぎ	5	
	中みそ	5.5	
	甘みそ	5	
	煮干し だし用	4	
	水	120	

## 5日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
キムチごはん (発芽玄米入り)	精白米(自校)	55	
	発芽玄米	10	
	鉄強化米	0.5	
	豚肉並(2×2cmスライス)	20	
	清酒	2	
	生姜	0.8	
	白菜キムチ(ごはん用)1kg	18	
	人参	7	
	(冷)むき枝豆 1kg	5	
	ごま油	2	
	上白糖	1.2	
	しょうゆ	1.2	
	チキンコンソメ	0.5	
	食塩	0.1	
	牛乳	206	
韓国風いそ香あえ	もやし	30	
	小松菜	25	
	人参	5	
	炒り白ごま	2	
	味付けもみのり(5~10mm幅)県産	1	
	しょうゆ	2	
	ごま油	0.7	
	トック入りわかめスープ ミックスナッツ	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
		トック 国産米使用	20
		玉葱	20
		干しわかめ(カット)	0.8
		中ねぎ	3
		サラダ油	0.5
		(袋)がらスープ 1kg	4
		しょうゆ	0.8
食塩		0.5	
こしょう		0.03	
チキンコンソメ		0.5	
ごま油		0.2	
湯		130	
(個)ミックスナッツ		15	

## 6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	60
	牛乳	206
	豚肉並(2×2cmスライス)	20
	白ぶどう酒	1
	ベーコン(短冊)	5
	じゃがいも	45
	玉葱	40
	レタス	15
	人参	10
	エリンギ(1×3×0.3cm)	5
	サラダ油	1
	小麦粉	4
	サラダ油	1
	バター	2
根菜サラダ	(袋)がらスープ 1kg	4
	チキンコンソメ	0.6
	ローリエ	0.1
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	調理用牛乳	30
	ピザ用チーズ	3
	湯	60
	れんこん(いちよう3mm)	8
	きゅうり	15
	洗いごぼう	22
	人参	5
	(缶)ホールコーン	5
	焙煎ごまドレッシング	9
	(冷)大豆水煮	20
でんぷん	1	
なたね油	2	
ピュアココア	1	
三温糖	3	

## 7日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒ごはん	精白米(自校)	63
	精白米(自校)	70
	黒米	2
	もち米	9
	もち米	10
	食塩	0.65
	牛乳	206
	豚肉並(2×2cmスライス)	20
	清酒	1
	鶏卵	20
	高野豆腐(サイコロ)	18
	玉葱	30
	人参	8
	(冷)さやいんげん 500g	7
	干しいたけ(スライス)	1
かみかみあえ	しょうゆ	3.5
	三温糖	3
	食塩	0.3
	削り節 だし用	2
	湯	50
	きゅうり	25
	切干し大根	4
	人参	5
	(缶)ホールコーン	3
	するめ(カット)国産	2
	三温糖	1.7
	しょうゆ	3
	食酢	1.2
	ごま油	0.3
	炒り白ごま	1

## 8日(金)

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	206
	豚肉並ミンチ	15
	清酒	2
	生姜	0.6
	にんにく	0.2
	(冷)厚揚げ(カット)1kg	50
	玉葱	40
	人参	10
	たけのこ水煮(ホール)	8
	干しいたけ(スライス)	0.5
	チンゲンサイのみそいため	チンゲンサイ
ごま油		0.8
中双糖		2
チキンコンソメ		0.6
しょうゆ		2.2
赤みそ		3
豆板醤		0.03
でんぷん		1
湯		20
大根		25
きゅうり		15
人参		7
(冷)まわかめ(細切り)500g袋		10
食酢		2.5
しょうゆ		2.5
上白糖	1.2	
ごま油	0.8	
上乾ちりめん	4	
食酢	1	
ボン酢	1	
三温糖	1.2	
炒り白ごま	0.7	





