

1日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
わかめごはん (麦入り)	精白米(自校)	66	
	精白米(自校)	73	
	米粒麦 自校	6	
	米粒麦 自校	7	
	鉄強化米	0.5	
	炊き込みわかめ 200g	2	
	牛乳	206	
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12	
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8	
	牛乳		
	(冷)里いも	20	
	洗いごぼう	20	
	れんこん(いちょう8mm)	15	
	人参	15	
	しめじ	10	
	(冷)きやいんげん 500g	5	
	ごま油	0.5	
	しょうゆ	3.6	
	中双糖	2.5	
すまし汁			
みりん	1		
清酒	1		
でんぷん	0.4		
だし汁	20		
みかん			
型抜きかまぼこ(紅葉)	7		
豆腐	20		
玉葱	20		
人参	7		
中ねぎ	5		
食塩	0.5		
しょうゆ	0.5		
削り節 だし用	4		
出し昆布	0.5		
湯	120		
みかん	80		

5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
はまちの照り焼き風	(冷)はまち 幼	40
	(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	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	
中ねぎ	5	
中みそ	5.5	
甘みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	120	

6日(水)

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	牛乳	206
	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
	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	

7日(木)

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	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
	(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	

8日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒米ごはん	精白米(自校)	63
	精白米(自校)	70
黒米	黒米	2
	もち米	9
もち米	もち米	10
	食塩	0.65
牛乳	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)きやいんげん 500g	7
	干しいたけ(スライス)	1
	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	

11日(月)			12日(火)			13日(水)			14日(木)			15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 牛乳	精白米(委託)	60	チキンライス(麦入り)	精白米(自校)	59	コッペパン	コッペパン	50	麦ごはん	精白米(委託)	60	いり黒豆のたきこみごはん	精白米(自校)	65		
	精白米(委託)	70		米粒麦 自校	6		コッペパン	60		精白米(委託)	70		鉄強化米	0.5		
	米粒麦 委託	6		鉄強化米	0.5		牛乳	牛乳		206	米粒麦 委託		6	牛肉(2×2cmスライス)	15	
	米粒麦 委託	7		(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	12			豚肉並ミンチ		豚肉並ミンチ	20		米粒麦 委託	7	炒り黒豆	8
	牛乳	牛乳		206	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)		8			(冷)白いんげん豆 1kg	20		牛乳	206	油揚げ	5
		豚肉並ミンチ		15	白ぶどう酒		1	(冷)金時豆 1kg		15	魚のきのこあんかけ		牛乳	牛乳	人参	7
	清酒	2		玉葱	10		じゃがいも	55		(冷)赤魚 2cm角切・皮付き骨なし					55	人参
	生姜	0.6		人参	5		玉葱	40		食塩	0.1		なたね油	4	サラダ油	0.8
	にんにく	0.2		(冷)むき枝豆 1kg	5		(袋)トマト水煮 1kg	8		食塩	0.1		えのきたけ	4	しょうゆ	3
	(冷)厚揚げ(カット)1kg	50		サラダ油	1		にんにく	1		でんぶん	6		しめじ	4	清酒	2
玉葱	40	(袋)トマトケチャップ 1kg	13	パセリ	0.8	なたね油	4	えのきたけ	4	上白糖	1.5					
人参	10	ウスターソース	0.6	サラダ油	1	えのきたけ	4	しめじ	4	食塩	0.6					
たけのこ水煮(ホール)	8	チキンコンソメ	0.6	(袋)トマトケチャップ 1kg	6	みりん	0.6	みりん	0.6	牛乳	206					
干しいたけ(スライス)	0.5	食塩	0.3	中双糖	1.5	でんぶん	0.3	きんぴらごぼう	6	てんぷら	15					
チンゲンサイ	20	こしょう	0.04	ウスターソース	1	湯	6	たんご汁	1	洗いごぼう	25					
ごま油	0.8	牛乳	206	赤ぶどう酒	1	中華あえ	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	しょうゆ	1.8	つきこんにやく	10					
中双糖	2	(レト)まぐろ油漬	10	チキンコンソメ	0.5			しょうゆ	1	上白糖	1	人参	7			
チキンコンソメ	0.6	きゅうり	25	食塩	0.3	みりん	0.6	みりん	0.6	(冷)きやいんげん 500g	6					
しょうゆ	2.2	マカロニ(シエル)	7	チリパウダー	0.05	でんぶん	0.3	でんぶん	0.3	ごま油	1					
赤みそ	3	コンソメスープ	7	湯	30	湯	6	湯	6	しょうゆ	2					
豆板醤	0.03	ヨーグルト(小中のみ)	7	みかん(小中のみ)	80	キャベツ	20	キャベツ	20	三温糖	1					
でんぶん	1	ベーコン(短冊)	7	キャベツ	35	ほうれん草	10	ほうれん草	10	みりん	1					
湯	20	じゃがいも	25	小松菜	15	人参	7	人参	7	炒り白ごま	2					
大根 きゅうり 人参 (冷)まわかめ(細切り)500g袋 食酢 しょうゆ 上白糖 ごま油	大根	25	食酢	3.2	しょうゆ	2.5	切干し大根	2	切干し大根	2	一味	0.01				
	きゅうり	15	サラダ油	1.9	食酢	2	炒り白ごま	1	炒り白ごま	1	だし汁	5				
	人参	7	上白糖	1.4	上白糖	1	しょうゆ	2	しょうゆ	2	油揚げ	5				
	(冷)まわかめ(細切り)500g袋	10	食塩	0.3	サラダ油	1	食酢	1.5	食酢	1.5	(冷)白玉	25				
	食酢	2.5	こしょう	0.02	アーモンド(粉)	1	上白糖	1	上白糖	1	大根	25				
	しょうゆ	2.5	ベーコン(短冊)	7	アーモンド(刻み)	1.5	ごま油	1	ごま油	1	人参	7				
	上白糖	1.2	じゃがいも	25	みかん	80	ポンスレスハム(短冊)卵抜き	7	ポンスレスハム(短冊)卵抜き	7	中ねぎ	5				
	ごま油	0.8	玉葱	20			(レト)うずら卵1kg	20	(レト)うずら卵1kg	20	中みそ	5.5				
	上乾ちりめん 食酢 ボン酢 三温糖 炒り白ごま	上乾ちりめん	4	(冷)白いんげん豆 1kg	15			玉葱	25	玉葱	25	甘みそ	5			
		食酢	1	人参	7			チンゲンサイ	10	チンゲンサイ	10	煮干し だし用	4			
ボン酢		1	パセリ	0.5			春雨(太め5cm)	3	春雨(太め5cm)	3	水	110				
三温糖		1.2	ローリエ	0.1			生姜	0.5	生姜	0.5	(個)チーズ 鉄強化	13.5				
炒り白ごま		0.7	(袋)がらスープ 1kg	4			サラダ油	0.5	サラダ油	0.5						
			サラダ油	1			(袋)がらスープ 1kg	4	(袋)がらスープ 1kg	4						
			チキンコンソメ	0.3			しょうゆ	0.5	しょうゆ	0.5						
			しょうゆ	0.3			チキンコンソメ	0.3	チキンコンソメ	0.3						
			食塩	0.3			食塩	0.4	食塩	0.4						
			こしょう	0.03			こしょう	0.03	こしょう	0.03						
		湯	110			ごま油	0.5	ごま油	0.5							
		(個)ヨーグルト 鉄分強化	70			湯	110	湯	110							

18日(月)			19日(火)			20日(水)			21日(木)			22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
きのこカレーライス(麦ごはん) 牛乳 ひじきとチーズのサラダ 小にぼし(小中のみ) さぬきキウイっこ(小中のみ)	精白米(委託)	60	米粉パン 牛乳 とり肉とレバーの香りあげ ロメインレタスのサラダ ビーフンスープ	米粉パン	50	ごはん 牛乳 オリーブ豚と野菜のしょうがいため 大根のみそ汁 納豆(小中のみ)	精白米(自校)	72	あぶたまどんぶり(麦ごはん) かたくちいわしのからあげ 牛乳 食べて菜のおひたし	精白米(委託)	60	ふきよせごはん 牛乳 れんこんとツナのあえもの けんちん汁 豆乳プリン(小中のみ)	精白米(自校)	65
	精白米(委託)	70		米粉パン	60		精白米(自校)	80		精白米(委託)	70		鉄強化米	0.5
	米粒麦 委託	6					鉄強化米	0.5		米粒麦 委託	6		(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9
	米粒麦 委託	7					牛乳	206		米粒麦 委託	7		(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6
													さつまいも(2cm角)	20
	豚肉並(2×3cmスライス)	25					鶏肉	21					鶏卵	30
	じゃがいも	40					鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	21					油揚げ	25
	玉葱	40					鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	14					玉葱	50
	人参	10					清酒	1					人参	10
	エリンギ(1×3×0.3cm)	15					でんぷん	5					干しいたけ(スライス)	0.5
	しめじ	10					(冷)豚レバー でんぷんつき	20					中ねぎ	3
	(乾)レンズ豆	5					なたね油	5					しょうゆ	4.5
	セロリ	5					細ねぎ	1					みりん	3
	にんにく	0.5					生姜	0.8					清酒	1
	生姜	0.2					にんにく	0.8					上白糖	1.5
	サラダ油	1					しょうゆ	2.5					食塩	0.4
	小麦粉	5.5					清酒	1.5					でんぷん	0.5
	サラダ油	4					豆板醤	0.05					削り節 だし用	2
	カレー粉	1.1					湯	4					湯	75
	(袋)がらスープ 1kg	3												
	(袋)トマトケチャップ 1kg	2					(レト)まぐろ油漬	10					牛乳	206
	ウスターソース	1.7					大根	25					(冷)かたくちいわし薬粉付き	30
	とんかつソース	1					ロメインレタス	20					なたね油	4
	しょうゆ	1					人参	10					食塩	0.1
	チャツネ 450g	1					食酢	2						
赤ぶどう酒	1			上白糖	1			もやし	35					
チキンコンソメ	0.5			サラダ油	1			食べて菜	20					
食塩	0.5			食塩	0.2			人参	7					
こしょう	0.04			こしょう	0.02			しょうゆ	2.5					
湯	70							花かつお 1kg	1					
牛乳	206			ボンレスハム(短冊)卵抜き	7									
				玉葱	30									
キャベツ	30			人参	7									
人参	10			中ねぎ	5									
ダイスターズ(4mm角)生食用	5			ピーフン	5									
(乾)ひじき	1.5			干しいたけ(スライス)	1									
食酢	2			(袋)がらスープ 1kg	4									
サラダ油	2			しょうゆ	0.5									
しょうゆ	2			サラダ油	0.5									
上白糖	0.5			チキンコンソメ	0.3									
こしょう	0.02			ごま油	0.1									
				食塩	0.5									
小煮干し	4			こしょう	0.03									
				湯	130									
さぬきキウイっこ(約30g/個)	30													
紙ナフキン	1													

25日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
小型 コッペパン	コッペパン	30	
	コッペパン	40	
	牛乳	206	
	スパゲティ(ハーフ)	35	
	ゆで塩	1.3	
	牛肉ミンチ	10	
	豚肉並ミンチ	20	
	玉葱	35	
牛乳	人参	10	
	エリンギ(1×3×0.3cm)	10	
	ピーマン	6	
	にんにく	0.3	
	サラダ油	2	
	(袋)トマトピューレ 1kg	13	
	(袋)トマトケチャップ 1kg	7	
	赤ぶどう酒	4	
	粉チーズ	2.5	
	ウスターソース	1.5	
スパゲティミートソース	チキンコンソメ	0.3	
	食塩	0.2	
	こしょう	0.05	
	(乾)海藻ミックス	1	
	キャベツ	30	
	きゅうり	20	
	(缶)ホールコーン	5	
	しょうゆ	2.5	
	食酢	2.5	
海そうら	上白糖	1.2	
	ごま油	0.5	
	サラダ油	0.5	
かき(小中のみ)	柿	30	

26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	206	
牛乳	牛肉(3×3cmスライス)	25	
	焼き豆腐	45	
	白菜	45	
	玉葱	30	
	大根	25	
	糸こんにゃく	25	
	太ねぎ	10	
	人参	10	
	麩	4	
	サラダ油	1	
すき焼き煮	しょうゆ	8	
	中双糖	5	
	清酒	1	
	里いも(1.5cm)	45	
	でんぶん	5	
	なたね油	5	
	食塩	0.07	
	青のり粉(非加熱用)3.2g袋	0.09	
さといものからあげ			

27日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
菜めし(麦入り)	精白米(自校)	66	
	精白米(自校)	73	
	米粒麦 自校	6	
	米粒麦 自校	7	
	鉄強化米	0.3	
	菜めしの素 250g	2	
牛乳	牛乳	206	
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	18	
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	12	
	清酒	1	
	板こんにゃく	35	
	洗いごぼう	30	
	れんこん(いちよう8mm)	15	
	人参	15	
ちくぜん煮	(冷)さやいんげん 500g	8	
	ごま油	1.5	
	しょうゆ	4	
	中双糖	3	
	でんぶん	0.7	
	だし汁	6	
	油揚げ	5	
	玉葱	25	
	(生)かぼちゃ(2×2cm)	20	
かぼちゃのみそ汁	えのきたけ	7	
	中ねぎ	5	
	中みそ	5.5	
	甘みそ	5	
	煮干し だし用	4	
	水	110	

28日(木)

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	
牛乳	(冷)さばのみそ煮	幼・小 50	
	(冷)さばのみそ煮	中 70	
	チンゲンサイ	25	
	キャベツ	30	
	たくあん(刻み)1kg袋	6	
	しょうゆ	0.6	
	食酢	0.3	
	炒り白ごま	1	
野菜とたくあんのごまあえ	鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	15	
	油揚げ	10	
	里いも(1.5cm)	15	
	人参	10	
	洗いごぼう	6	
	中ねぎ	3	
	しょうゆ	1	
	清酒	1	
	食塩	0.4	
	みりん	0.3	
のっぺい汁	でんぶん	0.5	
	削り節 だし用	4	
	出し昆布	1	
	水	120	

29日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
セルフドック	コッペパン	50	
	コッペパン	60	
	皮つき粗挽ウインナー	幼・小 30	
	皮つき粗挽ウインナー	中 40	
	キャベツ	35	
	人参	5	
	ゆで塩	0.5	
牛乳	(袋)トマトケチャップ	8	
	牛乳	206	
	ベーコン(短冊)	5	
	(缶)クリームコーン	35	
	玉葱	30	
	(缶)ホールコーン	5	
	パセリ	0.5	
	バター	1	
	調理用牛乳	30	
コーンクリームスープ	(袋)がらスープ 1kg	4	
	チキンコンソメ	0.3	
	食塩	0.3	
	こしょう	0.03	
	コーンスターチ	1.5	
	湯	70	