

3日(月)				4日(火)				5日(水)				6日(木)				7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
ばらずし(えび入り) 牛乳 ブロッコリーのあえもの すまし汁 ひなあられ(小中のみ)	精白米(自校)		65	ごはん 牛乳 こうやどうふのうま煮 アイモンドあえ 豆乳プリンタルト(小中のみ)	精白米(自校)		72	ビビンバ(麦ごはん) 牛乳 トック入りわかめスープ ぶどうゼリー(小中のみ)	精白米(委託)		60	コッペパン 牛乳 ハンバーグ きのこのソース ゆで野菜 コンソメスープ アーモンド入りチーズ(中のみ)	コッペパン(丸型)		50	麦ごはん ふりかけ(小中のみ) 牛乳 さけのたたたあげ いそ香あえ とん汁	精白米(委託)		60
	鉄強化米		0.5		精白米(自校)		80		精白米(委託)		70		コッペパン(丸型)		60		精白米(委託)		70
	清酒		3		鉄強化米		0.5		米粒麦 委託		6						米粒麦 委託		6
	出し昆布		0.5						米粒麦 委託		7		牛乳		206		米粒麦 委託		7
	食酢		10		牛乳		206												
	上白糖		8						牛乳		206		(冷)ハンバーグ ボイル用・鉄分強化・減塩	幼・小	60		(個)おかかふりかけ(28品目フリー)		2
	食塩		0.8		鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)		12						(冷)ハンバーグ ボイル用・鉄分強化・減塩	中	80		牛乳		206
	(冷)むきえび		12		鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)		8		牛肉(3×2cmスライス)		35		玉葱		5		(冷)鮭(2cm角)骨皮なし		50
	清酒		1		清酒		1		しょうゆ		2.5		しめじ		5		生姜		1
	油揚げ		7		高野豆腐(サイコロ)		15		三温糖		1.3		エリンギ		5		清酒		2
	高野豆腐(すし用)		0.8		玉葱		35		清酒		1		えのきたけ		5		しょうゆ		2
	ごぼう(さがき・ごはん用小さめ)		8		人参		10		にんにく		1.5		生姜		0.3		米粉		4
	人参		10		(冷)さやいんげん 500g		7		中ねぎ		1		にんにく		0.1		でんぷん		3
	(冷)グリーンピース		5		干しいたけ(スライス)		0.8		ごま油		1		サラダ油		0.8		なたね油		5
	干しいたけ(スライス)		0.8		しょうゆ		3		炒り白ごま		1.5		(袋)トマトケチャップ 1kg		11				
	上白糖		2.5		食塩		0.1		一味		0.01		(袋)トマトピューレ 1kg		6				
	清酒		2		削り節 だし用		2		ほうれん草		25		ウスターソース		1.2		もやし		25
	うすくちしょうゆ		2		水		50		しょうゆ		1.5		みりん		0.7		小松菜		20
					ほうれん草		25		ごま油		0.3		上白糖		0.7		白菜		20
	牛乳		206		もやし		25		もやし		40		しょうゆ		0.5		味付けもみのり(5~10mm幅)県産		1
	(レト)さきみ油漬(フレーク)		15		人参		5		人參		10		水		7		しょうゆ		1.5
	キャベツ		20		人參		5		食酢		2.4		(生)ブロッコリー(カット)県産		20		ポン酢		1
	(生)ブロッコリー(カット)県産		20		アーモンド(刻み)		1.5		ごま油		1.5		キャベツ		20				
	(缶)ホールコーン		5		しょうゆ		2.7		しょうゆ		1		ゆで塩		0.4		豚肉並(3×3cmスライス)		10
	しょうゆ		1.8		食酢		2.2		上白糖		1						大根		20
	上白糖		1		上白糖		1		食塩		0.2		ベーコン(短冊)		5		洗いごぼう		10
	サラダ油		0.5		サラダ油		1						(冷)白いんげん豆 1kg		12		つきこんにやく		7
					アーモンド(粉)		1		ボンレスハム(短冊)卵抜き		5		玉葱		30		人參		10
	型抜きかまぼこ(梅)		8		(個)国産豆乳プリンタルト		25		トック 国産米使用		20		キャベツ		15		中ねぎ		5
	(冷)豆腐(カット)1kg		30						玉葱		30		人參		7		麦みそ		9
	玉葱		20						中ねぎ		3		マカロニ(シエル)		5		煮干し だし用		4
	えのきたけ		7						干しわかめ(カット)		0.8		パセリ		0.5		水		110
	中ねぎ		5						サラダ油		0.5		(袋)がらスープ 1kg		4				
	食塩		0.5						(袋)がらスープ 1kg		4		しょうゆ		0.5				
	うすくちしょうゆ		0.5						しょうゆ		0.8		食塩		0.4				
	削り節 だし用		4						食塩		0.4		チキンコンソメ		0.4				
	出し昆布		0.8						こしょう		0.03		こしょう		0.03				
	水		120						ごま油		0.4		湯		110				
									湯		130								
	(個)ひなあられ		8						(個)ぶどうゼリー 鉄分・食物繊維強化		40		(個)アーモンド入りチーズ		13.5				

14日(金)

[illegible]

21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
ぶた肉とごぼうの煮もの	豚肉並(2×2cmスライス)	30
	つきこんにやく	20
	洗いごぼう	35
	人參	15
	(冷)さやいんげん 500g	7
	サラダ油	1
	しょうゆ	4
	みりん	2
	中双糖	1.5
	清酒	1.5
	でんぷん	0.5
じゃがいものみそ汁	だし汁	8
	油揚げ	5
	玉葱	20
	じゃがいも	20
	人參	10
	中ねぎ	5
	中みそ	5.5
小魚のあま酢煮(小中のみ)	甘みそ	5
	煮干し だし用	4
	水	110
	上乾ちりめん	4
	食酢	1
	ポン酢	1
	三温糖	1.2
	炒り白ごま	0.4
りんご(小中のみ)		
	りんご	25
	紙ナフキン	1

献立名	食品名	一人当り 正味分量
とりごぼうピラフ (麦入り)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	鉄強化米	0.5
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6
	洗いごぼう	15
	人参	5
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	(缶)ホールコーン	5
	干しいたけ(スライス)	0.5
牛乳	ごま油	1
	清酒	1
	しょうゆ	1.7
	チキンコンソメ	1.2
	食塩	0.3
	こしょう	0.02
	牛乳	206
ひじきとチーズの サラダ	(レト)まぐろ油漬	5
	ダイスチーズ(4mm角)生食用	6
	キャベツ	30
	人参	10
	(乾)ひじき	1.5
	(冷)レモン果汁 県産・500g	2
	サラダ油	2
	しょうゆ	2
	上白糖	0.5
	こしょう	0.02
うずらたまごとロメイ ンレタスのスー プ		
	ベーコン(短冊)	5
	(レト)うずら卵1kg	25
	玉葱	25
	ロメインレタス	20
	人参	5
	春雨(太め5cm)	5
	サラダ油	0.5
	(袋)がらスープ 1kg	4
	しょうゆ	0.5
ヨーグルト(小中のみ)	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ	0.3
	ごま油	0.5
	湯	105
	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70

[illegible][illegible]