



10日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ガーリックピラフ(麦入り)	精白米(自校)	55
	米粒麦 自校	5
	鉄強化米	0.5
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	12
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	8
	白ぶどう酒	1
	玉葱	15
	人参	5
	エリンギ(1×2×0.3cm)	5
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	にんにく	1
	サラダ油	1.4
	チキンコンソメ	0.7
	食塩	0.8
	こしょう	0.03
	牛乳	206
	キャベツ	25
	きゅうり	20
	(乾)ひじき	1.5
	セロリ	1
(個)香味玉ねぎドレッシング	10	
ベーコン(短冊)	10	
(冷)白いんげん豆 1kg	10	
玉葱	25	
じゃがいも	25	
ズッキーニ	15	
人参	7	
セロリ	1	
サラダ油	0.5	
(袋)トマト水煮 1kg	15	
(袋)がらスープ 1kg	4	
チキンコンソメ	0.3	
赤ぶどう酒	1	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
ローリエ	0.1	
湯	100	
(個)ココアワッフル 鉄分強化	28	

11日(火)		
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	30
	牛乳	206
	スバゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.5
	鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9
	鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6
	(冷)むき枝豆	10
	キャベツ	30
	玉葱	30
	人参	10
	エリンギ	5
	にんにく	0.3
	オリーブ油	1
	バター	1
	白ぶどう酒	1
	スイートバジル 乾燥	0.05
	しょうゆ	2
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.2
こしょう	0.01	
きゅうり	30	
キャベツ	20	
(缶)ホールコーン	5	
赤パプリカ	5	
(個)イタリアンドレッシング	8	
(個)牛乳プリン鉄分強化	40	

12日(水)		
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
	(冷)赤魚 3cm角切・皮付き骨なし	50
	清酒	2
	ベーコン(短冊)	0.1
	でんぶん	7
	なたね油	4
	中ねぎ	4
	生姜	0.5
	しょうゆ	3
	食酢	2.2
	上白糖	1.8
	ごま油	0.5
	水	4
	キャベツ	40
	人参	10
	ゆで塩	0.5
鶏卵	20	
玉葱	20	
(缶)クリームコーン	20	
チンゲンサイ	10	
人参	5	
(袋)がらスープ 1kg	4	
清酒	1	
でんぶん	0.5	
食塩	0.5	
しょうゆ	0.4	
チキンコンソメ	0.3	
こしょう	0.03	
水	110	

13日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
とりめし	精白米(自校)	60
	鉄強化米	0.5
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	15
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	10
	ごぼう(きさがき・ごはん用小きめ)	7
	人参	7
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	サラダ油	1.5
	しょうゆ	2.5
	清酒	1.5
	上白糖	1.2
	食塩	0.5
	出し昆布	1
	牛乳	206
	てんぷら	7
	人参	10
	切干し大根	8
	(乾)刻み昆布	0.5
	ごま油	0.5
	しょうゆ	2
みりん	1	
上白糖	0.5	
だし汁	20	
(冷)すいとん	25	
油揚げ	7	
つきこんにやく	10	
中ねぎ	5	
干しいたけ(スライス)	0.8	
しょうゆ	2	
食塩	0.4	
削り節 だし用	4	
出し昆布	1	
水	130	
(個)日向夏ゼリー	50	

14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
	(冷)かたくちいわし 濃粉付き	35
	なたね油	4
	細ねぎ	2
	食酢	3.5
	しょうゆ	2.5
	上白糖	2.5
	みりん	0.9
	一味	0.01
	水	1.3
	小松菜	20
	キャベツ	20
	きゅうり	12
	人参	8
	(個)和風ドレッシング	8
	油揚げ	5
じゃがいも	30	
玉葱	20	
干しわかめ(カット)	0.8	
中ねぎ	5	
中みそ	5.5	
甘みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	120	

17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	50
牛乳	牛乳	206
	豚肉並(3×3cmスライス)	25
ポークビーンズ	ベーコン(短冊)	5
	(冷)大豆水煮	35
	じゃがいも	40
	玉葱	40
	人参	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	(袋)トマトビュレ 1kg	6
	(袋)トマトケチャップ 1kg	3
	上白糖	1.2
	赤ぶどう酒	1
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	湯	40
冷とうみかん(小中のみ)	(レト)まぐろ油漬	15
	白ぶどう酒	1
	もやし	20
	小松菜	20
	エリンギ(1×3×0.3cm)	10
	人参	10
	(缶)ホールコーン	8
	サラダ油	1
	チキンコンソメ	0.2
	しょうゆ	0.2
食塩	0.2	
こしょう	0.03	
(冷)みかん	80	

18日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華どんぶり(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(3×3cmスライス)	20
	生姜	2
	清酒	1
	(冷)短冊いか(1×4cm)	10
	清酒	1
ししやものからあげ	(レト)うずら卵1kg	25
	玉葱	35
	キャベツ	30
	上白糖	15
	人参	15
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	(袋)がらスープ 1kg	3
	しょうゆ	1.7
	チキンコンソメ	0.4
もやしのサラダ	食塩	0.4
	こしょう	0.04
	でんぶん	1
	ごま油	0.5
	湯	50
	(冷)ししやも	20
	でんぶん	4
	なたね油	4
	もやし	30
	チンゲンサイ	15
きゅうり	10	
人参	5	
(個)棒々鶏ドレッシング	10	

19日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
牛乳	鉄強化米	0.5
	牛乳	206
焼きどうふのみそそばろ煮	焼き豆腐	80
	豚肉赤身ミンチ	25
	玉葱	30
	人参	10
	チンゲンサイ	10
	中ねぎ	3
	干しいたけ(スライス)	1
	生姜	0.5
	にんにく	0.1
	ごま油	1
野菜のゆず香あえ	赤みそ	6.5
	三温糖	3
	清酒	2
	しょうゆ	2
	でんぶん	1
	一味	0.02
	水	20
	キャベツ	25
	もやし	15
	きゅうり	10
人参	7	
(個)ゆずかつおドレッシング	10	
(個)キャンディチーズ 5g 鉄強化	15	

20日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
野菜たっぷりカレーライス(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
	牛肉(3×3cmスライス)	25
	じゃがいも	35
	玉葱	35
	(袋)トマト水煮 1kg	15
	なす	15
海そうサラダ	なたね油	2
	人参	10
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	にんにく	0.5
	生姜	0.2
	サラダ油	2
	小麦粉	5
	サラダ油	5
	カレー粉	1.1
	(袋)がらスープ 1kg	3
いりことアーモンドのオリーフオイルがらめ(小中のみ)	(袋)トマトケチャップ 1kg	2
	ウスターソース	1.7
	とんかつソース	1
	しょうゆ	1
	チャツネ 450g	1
	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.7
	チキンコンソメ	0.5
	こしょう	0.04
	湯	85
(乾)海藻ミックス	1	
キャベツ	35	
きゅうり	20	
(個)青じそドレッシング	8	
小煮干し	4	
アーモンド(四つ割)	6	
オリーフ油	0.8	
(個)ヨーグルト 鉄分強化	70	

21日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
わかめごはん	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
牛乳	鉄強化米	0.5
	炊き込みわかめ 200g	1.9
こやうどうふのたまごこじ	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8
	清酒	1
	鶏卵	20
	高野豆腐(サイコロ)	10
	玉葱	30
	人参	8
	(冷)さやいんげん 500g	7
	生しいたけ(スライス)県産・1kg	4
ごまあえ	しょうゆ	3.5
	三温糖	3
	食塩	0.2
	削り節 だし用	2
	湯	50
	もやし	30
	小松菜	20
	きゅうり	10
	人参	5
	炒り白ごま	1
(個)和風ドレッシング	8	
(個)みかんジュース	125	

