

5日(火)

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
	(冷)里いも	20
牛乳	洗いごぼう	20
	れんこん(いちよう8mm)	15
	人参	15
	しめじ	10
	(冷)さやいんげん 500g	5
	ごま油	0.5
	しょうゆ	3.6
	中双糖	2.5
	みりん	1
	清酒	1
秋野菜の煮もの	でんぶん	0.4
	だし汁	20
	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
すまし汁	出し昆布	0.5
	湯	120
	みかん	80

6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	
	牛乳	(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
でんぶん		7	
なたね油		4	
しょうゆ		2.8	
三温糖		1.7	
みりん		1.2	
はまちの照り焼き風	でんぶん	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	
小松菜のゆず香あえ	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	

7日(木)

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)むぎ枝豆 1kg	5
	ごま油	2
牛乳	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
	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
韓国風いそ香あえ	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
トック入りわかめスープ	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

8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	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
牛乳	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
レタスのシチュー	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
でんぶん	1	
根菜サラダ	なたね油	2
	ピュアココア	1
	三温糖	3

11日(月)		
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	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
牛乳	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
	しょうゆ	3.5
	三温糖	3
	食塩	0.3
	削り節 だし用	2
	湯	50
こうやどつふのたまごとじ	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
かみかみあえ		

12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
	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
牛乳	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	20
	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	
あつあげとチンゲンサイのみそいため	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
ポン酢	1	
三温糖	1.2	
炒り白ごま	0.7	
くきわかめのあえもの		
小魚のあま酢煮(小中のみ)		

13日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
チキンライス(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)	12
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	8
	白ぶどう酒	1
	玉葱	10
	人参	5
	エリンギ(1×2×0.3cm)	5
	(冷)むき枝豆 1kg	5
牛乳	サラダ油	1
	(袋)トマトケチャップ 1kg	13
	ウスターソース	0.6
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	牛乳	206
	(レト)まぐろ油漬	10
	きゅうり	25
	マカロニ(シエル)	7
(缶)ホールコーン	7	
食酢	3.2	
サラダ油	1.9	
上白糖	1.4	
食塩	0.3	
こしょう	0.02	
ベーコン(短冊)	7	
じゃがいも	25	
玉葱	20	
(冷)白いんげん豆 1kg	15	
人参	7	
パセリ	0.5	
ローリエ	0.1	
(袋)がらスープ 1kg	4	
サラダ油	1	
チキンコンソメ	0.3	
しょうゆ	0.3	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
湯	110	
(個)ヨーグルト 鉄分強化	70	
マカロニニサラダ		
コンソメスープ		
ヨーグルト(小中のみ)		

14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	206
	豚肉並ミンチ	20
	(冷)白いんげん豆 1kg	20
	(冷)金時豆 1kg	15
	じゃがいも	55
	玉葱	40
	(袋)トマト水煮 1kg	8
	にんにく	1
牛乳	パセリ	0.8
	サラダ油	1
	(袋)トマトケチャップ 1kg	6
	中双糖	1.5
	ウスターソース	1
	赤ぶどう酒	1
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.3
	チリパウダー	0.05
	湯	30
みかん(小中のみ)		
チリコンカン	キャベツ	35
	小松菜	15
	人参	7
	しょうゆ	2.5
	食酢	2
	上白糖	1
	サラダ油	1
	アーモンド(粉)	1
	アーモンド(刻み)	1.5
	みかん	80

15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)赤魚 2cm角切・皮付き骨なし	55	
	清酒	1.5	
	食塩	0.1	
	でんぷん	6	
	なたね油	4	
魚のきのこあんかけ	えのきたけ	4	
	しめじ	4	
	サラダ油	0.6	
	しょうゆ	1.8	
	上白糖	1	
	みりん	0.6	
	でんぷん	0.3	
	湯	6	
	中華あえ		
	うずらたまごとチンゲンサイのスープ	キャベツ	20
ほうれん草		10	
人参		7	
切干し大根		2	
炒り白ごま		1	
しょうゆ		2	
食酢		1.5	
上白糖		1	
ごま油		1	
ボンレスハム(短冊)卵抜き		7	
(レト)うずら卵1kg	20		
玉葱	25		
チンゲンサイ	10		
春雨(太め5cm)	3		
生姜	0.5		
サラダ油	0.5		
(袋)がらスープ 1kg	4		
しょうゆ	0.5		
チキンコンソメ	0.3		
食塩	0.4		
こしょう	0.03		
ごま油	0.5		
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
いり黒豆のたきこみごはん	精白米(自校)	65	きのこカレーライス(麦ごはん)	精白米(委託)	60	米粉パン	米粉パン	50	ごはん	精白米(自校)	72	あぶたまどんぶり(麦ごはん)	精白米(委託)	60
	鉄強化米	0.5		精白米(委託)	70		米粉パン	60		精白米(自校)	80		精白米(委託)	70
	牛肉(2×2cmスライス)	15		米粒麦 委託	6		牛乳	206		鉄強化米	0.5		米粒麦 委託	6
	炒り黒豆	8		米粒麦 委託	7		鶏肉	21		牛乳	206		米粒麦 委託	7
	油揚げ	5		豚肉並(2×3cmスライス)	25		鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	21		オリブ豚 並3×3カット スライス	40		鶏卵	30
	人参	7		じゃがいも	40		鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	14		生姜	1.5		油揚げ	25
	サラダ油	0.8		玉葱	40		清酒	1		玉葱	30		玉葱	50
	しょうゆ	3		人参	10		でんぷん	5		キャベツ	30		人参	10
	清酒	2		エリンギ(1×3×0.3cm)	15		(冷)豚レバー でんぷんつき	20		人参	10		干しいたけ(スライス)	0.5
	上白糖	1.5		しめじ	10		なたね油	5		サラダ油	2		中ねぎ	3
食塩	0.6	(乾)レンズ豆	5	細ねぎ	1	しょうゆ	3	しょうゆ	4.5					
牛乳	牛乳	206	セロリ	5	生姜	0.8	みりん	0.5	みりん	3				
	てんぷら	15	にんにく	0.5	にんにく	0.8	清酒	1	清酒	1				
	洗いごぼう	25	生姜	0.2	中双糖	3	みりん	0.5	上白糖	1.5				
	つきこんにやく	10	サラダ油	1	しょうゆ	2.5	上白糖	1	食塩	0.4				
	人参	7	小麦粉	5.5	清酒	1.5	油揚げ	5	でんぷん	0.5				
	(冷)さやいんげん 500g	6	サラダ油	4	豆板醤	0.05	大根	30	削り節 だし用	2				
	ごま油	1	カレー粉	1.1	湯	4	人参	10	湯	75				
	しょうゆ	2	(袋)がらスープ 1kg	3	(冷)まぐろ油漬	10	中ねぎ	5	牛乳	206				
	三温糖	1	(袋)トマトケチャップ 1kg	2	大根	25	干しわかめ(カット)	0.5	(冷)かたくちいわし 煎粉付き	30				
	みりん	1	ウスターソース	1.7	ロメインレタス	20	中みそ	5.5	なたね油	4				
だんご汁	炒り白ごま	2	とんかつソース	1	人参	10	甘みそ	5	食塩	0.1				
	一味	0.01	しょうゆ	1	食酢	2	煮干し だし用	4	もやし	35				
	だし汁	5	チャツネ 450g	1	上白糖	1	水	120	食べて菜	20				
	油揚げ	5	赤ぶどう酒	0.5	サラダ油	1	(個)納豆 チルド	30	人参	7				
	(冷)白玉	25	チキンコンソメ	0.5	食塩	0.2			しょうゆ	2.5				
	大根	25	食塩	0.5	こしょう	0.02			花かつお 1kg	1				
	人参	7	こしょう	0.04	湯	70								
	中ねぎ	5	湯	70	牛乳	206								
	中みそ	5.5	牛乳	206	キャベツ	30								
	甘みそ	5	人参	10	人参	7								
煮干し だし用	4	ダイスターズ(4mm角)生食用	5	中ねぎ	5									
チーズ(小中のみ)	水	110	(乾)ひじき	1.5	ビーフン	5								
	(個)チーズ 鉄強化	13.5	食酢	2	干しいたけ(スライス)	1								
			サラダ油	2	(袋)がらスープ 1kg	4								
			しょうゆ	2	しょうゆ	0.5								
			上白糖	0.5	サラダ油	0.5								
			こしょう	0.02	チキンコンソメ	0.3								
			小煮干し	4	ごま油	0.1								
			さぬきキウイっこ(約30g/個)	30	食塩	0.5								
			紙ナフキン	1	こしょう	0.03								
					湯	130								

