

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
さばのしょうが煮	(冷)さばの生姜煮	幼・小 50
	(冷)さばの生姜煮	中 70
大根と水菜のあえもの うちこみ汁	大根	40
	きゅうり	15
	水菜	10
	(缶)ホールコーン	5
	花かつお 1kg	0.5
	食酢	2.5
	しょうゆ	2
	上白糖	1.2
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
	油揚げ	5
	生うどん さぬきの夢	15
	大根	15
	人参	8
	生しいたけ(スライス)県産・1kg	5
	中ねぎ	5
	中みそ	5.5
甘みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	150	

## 5日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフチキン ドッグ	コッペパン	50
	コッペパン	60
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	30
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	20
	清酒	2
	食塩	0.15
	でんぷん	7
	なたね油	4
	しょうゆ	2.5
	三温糖	1.5
牛乳 クラム チャウダー	みりん	1
	でんぷん	0.3
	湯	8
	キャベツ	30
	人参	10
	ゆで塩	0.5
	牛乳	206
	(冷)あさりむき身	10
	白ぶどう酒	1
	ベーコン(短冊)	5
白いんげん豆ペースト(トレルト)	10	
じゃがいも	30	
玉葱	30	
白菜	15	
人参	7	
しめじ	5	
バター	0.5	
(袋)がらスープ 1kg	4	
コーンスターチ	1.2	
チキンコンソメ	0.6	
食塩	0.55	
こしょう	0.05	
調理用牛乳	30	
湯	45	

## 6日(水)

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 秋野菜 の煮もの	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
すまし 汁	でんぷん	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
みかん	出し昆布	0.5
	湯	120
	みかん	80

## 7日(木)

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
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	牛乳	206
	(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
はまち の照り 焼き風	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
小松菜 のゆず 香あえ	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
きのこ のみそ 汁	煮干し だし用	4
	水	120

## 8日(金)

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
牛乳 韓国 風いそ 香あえ	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
トック 入り わかめ スープ	しょうゆ	2
	ごま油	0.7
	ポンス火腿(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
ミッ ク ス ナ ツ (小 中 の み)	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

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
コッペパン	コッペパン	50	黒米ごはん	精白米(自校)	63	麦ごはん	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
	コッペパン	60		精白米(自校)	70		精白米(委託)	70		米粒麦 自校	6		コッペパン	60
牛乳	牛乳	206	牛乳	黒米	2	牛乳	米粒麦 委託	6	マカロニサラダ	鉄強化米	0.5	牛乳	牛乳	206
	豚肉並(2×2cmスライス)	20		もち米	9		牛乳	206		(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	12		人参	5
レタスのシチュー	白ぶどう酒	1	こらやどうふのたまごとじ	もち米	10	あつあげとチンゲンサイのみそいため	食塩	0.65	牛乳	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	8	チリコンカール	白ぶどう酒	1
	ベーコン(短冊)	5		食塩	0.65		豚肉並ミンチ	15		白ぶどう酒	1		玉葱	10
根菜サラダ	じゃがいも	45	かみかみあえ	牛乳	206	くわかめのあえのみ	清酒	1	ヨーグルト(小中のみ)	人参	5	みかん(小中のみ)	じゃがいも	55
	玉葱	40		豚肉並(2×2cmスライス)	20		生姜	0.6		エリンギ(1×2×0.3cm)	5		人参	5
ココアビーンズ	レタス	15	かみかみあえ	清酒	1	くわかめのあえのみ	にんにく	0.2	ヨーグルト(小中のみ)	(冷)むぎ枝豆 1kg	5	みかん(小中のみ)	(冷)金時豆 1kg	15
	人参	10		鶏卵	20		(冷)厚揚げ(カット)1kg	50		サラダ油	1		(袋)トマト水煮 1kg	8
ココアビーンズ	エリンギ(1×3×0.3cm)	5	かみかみあえ	高野豆腐(サイコロ)	18	くわかめのあえのみ	玉葱	40	ヨーグルト(小中のみ)	サラダ油	13	みかん(小中のみ)	(袋)トマト水煮 1kg	8
	サラダ油	1		玉葱	30		玉葱	40		ウスターソース	0.6		にんにく	1
ココアビーンズ	小麦粉	8	かみかみあえ	人参	8	くわかめのあえのみ	人参	10	ヨーグルト(小中のみ)	ウスターソース	0.6	みかん(小中のみ)	パセリ	0.8
	サラダ油	1		(冷)さやいんげん 500g	7		たけのこ水煮(ホール)	8		チキンコンソメ	0.6		チキンコンソメ	0.6
ココアビーンズ	バター	2	かみかみあえ	干しいたけ(スライス)	1	くわかめのあえのみ	干しいたけ(スライス)	0.5	ヨーグルト(小中のみ)	食塩	0.3	みかん(小中のみ)	サラダ油	6
	(袋)がらスープ 1kg	4		しょうゆ	3.5		干しいたけ(スライス)	1		チンゲンサイ	20		こしょう	0.04
ココアビーンズ	チキンコンソメ	0.6	かみかみあえ	しょうゆ	3.5	くわかめのあえのみ	ごま油	0.8	ヨーグルト(小中のみ)	牛乳	206	みかん(小中のみ)	ウスターソース	1
	ローリエ	0.1		三温糖	3		ごま油	0.8		中双糖	2		(レト)まぐろ油漬	10
ココアビーンズ	食塩	0.5	かみかみあえ	食塩	0.3	くわかめのあえのみ	中双糖	2	ヨーグルト(小中のみ)	(レト)まぐろ油漬	10	みかん(小中のみ)	チキンコンソメ	0.5
	こしょう	0.03		削り節 だし用	2		チキンコンソメ	0.6		しょうゆ	2.2		きゅうり	25
ココアビーンズ	調理用牛乳	30	かみかみあえ	湯	50	くわかめのあえのみ	しょうゆ	2.2	ヨーグルト(小中のみ)	マカロニ(シエル)	7	みかん(小中のみ)	チリパウダー	0.05
	ピザ用チーズ	3		湯	50		赤みそ	3		豆板醤	0.03		(缶)ホールコーン	7
ココアビーンズ	湯	60	かみかみあえ	きゅうり	25	くわかめのあえのみ	豆板醤	0.03	ヨーグルト(小中のみ)	食酢	3.2	みかん(小中のみ)	キャベツ	35
	れんこん(いちょう3mm)	8		切干し大根	4		でんぷん	1		でんぷん	1		食酢	3.2
ココアビーンズ	きゅうり	15	かみかみあえ	人参	5	くわかめのあえのみ	湯	20	ヨーグルト(小中のみ)	サラダ油	1.9	みかん(小中のみ)	人参	7
	洗いごぼう	22		(缶)ホールコーン	3		大根	25		上白糖	1.4		こしょう	0.02
ココアビーンズ	人参	5	かみかみあえ	するめ(カット)国産	2	くわかめのあえのみ	きゅうり	15	ヨーグルト(小中のみ)	食塩	0.3	みかん(小中のみ)	食酢	2
	(缶)ホールコーン	5		三温糖	1.7		人参	7		食塩	0.3		ベーコン(短冊)	7
ココアビーンズ	焙煎ごまドレッシング	9	かみかみあえ	しょうゆ	3	くわかめのあえのみ	人参	7	ヨーグルト(小中のみ)	上白糖	1.4	みかん(小中のみ)	しょうゆ	2.5
	(冷)大豆水煮	20		食酢	1.2		(冷)まわかめ(細切り)500g袋	10		食酢	2.5		こしょう	0.02
ココアビーンズ	でんぷん	1	かみかみあえ	ごま油	0.3	くわかめのあえのみ	しょうゆ	2.5	ヨーグルト(小中のみ)	玉葱	20	みかん(小中のみ)	上白糖	1
	なたね油	2		炒り白ごま	1		しょうゆ	2.5		上白糖	1.2		(冷)白いんげん豆 1kg	15
ココアビーンズ	ピュアココア	1	かみかみあえ			くわかめのあえのみ	上白糖	1.2	ヨーグルト(小中のみ)	人参	7	みかん(小中のみ)	サラダ油	1
	三温糖	3					ごま油	0.8		ごま油	0.8		パセリ	0.5
ココアビーンズ			かみかみあえ			くわかめのあえのみ	上白糖	1.2	ヨーグルト(小中のみ)	湯	110	みかん(小中のみ)	アーモンド(刻み)	1.5
							炒り白ごま	0.7		湯	110		(缶)ホールコーン	7
ココアビーンズ			かみかみあえ			くわかめのあえのみ	上乾ちりめん	4	ヨーグルト(小中のみ)	食酢	1	みかん(小中のみ)		
							食酢	1		食酢	1		ローリエ	0.1
ココアビーンズ			かみかみあえ			くわかめのあえのみ	食酢	1	ヨーグルト(小中のみ)	ボン酢	1	みかん(小中のみ)		
							三温糖	1.2		三温糖	1.2		(袋)がらスープ 1kg	4
ココアビーンズ			かみかみあえ			くわかめのあえのみ	炒り白ごま	0.7	ヨーグルト(小中のみ)	サラダ油	1	みかん(小中のみ)		
													チキンコンソメ	0.3
ココアビーンズ			かみかみあえ			くわかめのあえのみ			ヨーグルト(小中のみ)	しょうゆ	0.3	みかん(小中のみ)		
													食塩	0.3
ココアビーンズ			かみかみあえ			くわかめのあえのみ			ヨーグルト(小中のみ)	こしょう	0.03	みかん(小中のみ)		
													湯	110
ココアビーンズ			かみかみあえ			くわかめのあえのみ			ヨーグルト(小中のみ)	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70	みかん(小中のみ)		

18日(月)		
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
	(冷)赤魚 2cm角切・皮付き骨なし	55
魚のきのこあんかけ 中華あえ うずらたまごとチンゲンサイのスープ	清酒	1.5
	食塩	0.1
	でんぷん	6
	なたね油	4
	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
	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	

19日(火)		
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
	鉄強化米	0.5
	牛肉(2×2cmスライス)	15
	炒り黒豆	8
	油揚げ	5
	人参	7
	サラダ油	0.8
	しょうゆ	3
	清酒	2
	上白糖	1.5
	食塩	0.6
	牛乳	206
	牛乳	206
きんぴらごぼう だんご汁 チーズ(小中のみ)	てんぷら	15
	洗いごぼう	25
	つきこんにやく	10
	人参	7
	(冷)さやいんげん 500g	6
	ごま油	1
	しょうゆ	2
	三温糖	1
	みりん	1
	炒り白ごま	2
	一味	0.01
	だし汁	5
	油揚げ	5
(冷)白玉	25	
大根	25	
人参	7	
中ねぎ	5	
中みそ	5.5	
甘みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	110	
(個)チーズ 鉄強化(個装)	13.5	

20日(水)		
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) さめきキウイっこ(小中のみ)	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	豚肉並(2×3cmスライス)	25
	じゃがいも	40
	玉葱	40
	人参	10
	エリンギ(1×3×0.3cm)	15
	しめじ	10
	(乾)レンズ豆	5
	セロリ	5
	にんにく	0.5
	生姜	0.2
	サラダ油	1
	小麦粉	5.5
	サラダ油	4
	カレー粉	1.1
	(袋)がらスープ 1kg	3
	(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
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.5
	こしょう	0.04
	湯	70
	牛乳	206
	キャベツ	30
	人参	10
	ダイスチーズ(4mm角)生食用	5
(乾)ひじき	1.5	
食酢	2	
サラダ油	2	
しょうゆ	2	
上白糖	0.5	
こしょう	0.02	
小煮干し	4	
さめきキウイっこ(約30g/個)	30	
紙ナフキン	1	

21日(木)		
献立名	食品名	一人当り正味分量
米粉パン	米粉パン	50
	米粉パン	60
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	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	21
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	14
	清酒	1
	でんぷん	5
	(冷)豚レバー でんぷんつき	20
	なたね油	5
	細ねぎ	1
	生姜	0.8
	にんにく	0.8
	中双糖	3
	しょうゆ	2.5
	清酒	1.5
	豆板醤	0.05
	湯	4
	(レト)まぐろ油漬	10
大根	25	
ロメインレタス	20	
人参	10	
食酢	2	
上白糖	1	
サラダ油	1	
食塩	0.2	
こしょう	0.02	
ボンレスハム(短冊)卵抜き	7	
玉葱	30	
人参	7	
中ねぎ	5	
ビーフン	5	
干しいたけ(スライス)	1	
(袋)がらスープ 1kg	4	
しょうゆ	0.5	
サラダ油	0.5	
チキンコンソメ	0.3	
ごま油	0.1	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
湯	130	

22日(金)		
献立名	食品名	一人当り正味分量
ごはん	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
牛乳 オリ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)	鉄強化米	0.5
	牛乳	206
	オリブ豚 並3×3カット スライス	40
	生姜	1.5
	玉葱	30
	キャベツ	30
	人参	10
	サラダ油	2
	しょうゆ	3
	清酒	1
	みりん	0.5
	上白糖	1
	油揚げ	5
	大根	30
	人参	10
中ねぎ	5	
干しわかめ(カット)	0.5	
中みそ	5.5	
甘みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	120	
(個)納豆 チルド	30	

25日(月)			26日(火)			27日(水)			28日(木)			29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
あぶたま だんどんぶり (麦ごはん) 牛乳 かたくちい わしのからあげ 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	小型 コッペパン 牛乳 スパゲ ティミ ートソ ース 海そう サラダ かき(小 中のみ)	コッペパン	30	麦ごはん 牛乳 すき 焼き煮 さと いもの からあげ	精白米(委託)	60	菜めし (麦入り) 牛乳 ちく ぜん煮 かぼ ちやの みそ汁	精白米(自校)	66
	精白米(委託)	70		鉄強化米	0.5		コッペパン	40		精白米(委託)	70		精白米(自校)	73
	米粒麦 委託	6		(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9		牛乳	206		米粒麦 委託	6		米粒麦 自校	6
	米粒麦 委託	7		(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6		スバゲティ(ハーフ)	35		米粒麦 委託	7		米粒麦 自校	7
	鶏卵	30		さつま芋(2cm角)	20		ゆで塩	1.3		牛乳	206		鉄強化米	0.3
	油揚げ	25		人参	7		牛肉ミンチ	10		牛乳	206		菜めしの素 250g	2
	玉葱	50		しめじ	5		豚肉並ミンチ	20		焼き豆腐	45			
	人参	10		(冷)むき枝豆 1kg	5		玉葱	35		白菜	45		牛乳	206
	干しいたけ(スライス)	0.5		しょうゆ	4		人参	10		白葱	30			
	中ねぎ	3		清酒	1		食塩	0.3		大根	25		鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	18
	しょうゆ	4.5		食塩	0.7		エリンギ(1×3×0.3cm)	10		糸こんにやく	25		鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	12
	みりん	3		出し昆布	0.7		ピーマン	6		太ねぎ	10		清酒	1
	清酒	1		牛乳	206		にんにく	0.3		人参	10		板こんにやく	35
	上白糖	1.5		(レト)まぐろ油漬	10		サラダ油	2		人参	10		洗いごぼう	30
	食塩	0.4		れんこん(いちよう2mm)	20		(袋)トマトピューレ 1kg	13		麩	4		れんこん(いちよう8mm)	15
	でんぷん	0.5		(生)フロッキー(カット)	12		(袋)トマトケチャップ 1kg	7		サラダ油	1		人参	15
	削り節 だし用	2		(缶)ホールコーン	8		赤ぶどう酒	4		しょうゆ	8		(冷)きやいんげん 500g	8
	湯	75		食酢	2.5		粉チーズ	2.5		中双糖	5		ごま油	1.5
	牛乳	206		上白糖	1		ウスターソース	1.5		清酒	1		しょうゆ	4
	(冷)かたくちい わし澱粉付き	30		しょうゆ	1		チキンコンソメ	0.3		里いも(1.5cm)	45		だし汁	6
なたね油	4	豆腐	25	食塩	0.2	でんぷん	5	油揚げ	5					
食塩	0.1	油揚げ	7	こしょう	0.05	なたね油	5	玉葱	25					
もやし	35	つきこんにやく	10	(乾)海藻ミックス	1	食塩	0.07	(生)かぼちや(2×2cm)	20					
食べて菜	20	洗いごぼう	13	キャベツ	30	青のり粉(非加熱用)3.2g袋	0.09	えのきたけ	7					
人参	7	出し昆布	1	きゅうり	20			中ねぎ	5					
しょうゆ	2.5	水	120	(缶)ホールコーン	5			中みそ	5.5					
花かつお 1kg	1	(個)豆乳プリン	40	しょうゆ	2.5			甘みそ	5					
				食酢	2.5			煮干し だし用	4					
				上白糖	1.2			水	110					
				ごま油	0.5									
				サラダ油	0.5									
				柿	30									