

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	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	
うちこみ汁	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 牛乳 クラム チャウダー	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
	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 牛乳 秋野菜の煮もの すまし汁 みかん	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
	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
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	
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 はまちの照り焼き風 小松菜のゆず香あえ きのこのみそ汁	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
	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	

8日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチ ごはん 牛乳 韓国風いそ香あえ トック入りわかめスープ ミックスナッツ	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	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	

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	米粒麦 委託	7	牛乳	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	8	チリコンカール	玉葱	10
	ベーコン(短冊)	5		食塩	0.65		豚肉並ミンチ	15		白ぶどう酒	1		人参	5
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	2	ヨーグルト(小中のみ)	(冷)むぎ枝豆 1kg	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		サラダ油	1		エリンギ(1×2×0.3cm)	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)トマトケチャップ 1kg	13	みかん(小中のみ)	(冷)金時豆 1kg	15
	人参	10		鶏卵	20		玉葱	40		ウスターソース	0.6		人参	5
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	(冷)厚揚げ(カット)1kg	50	ヨーグルト(小中のみ)	(袋)トマトケチャップ 1kg	13	みかん(小中のみ)	(袋)トマト水煮 1kg	8
	サラダ油	1		玉葱	30		人参	10		チキンコンソメ	0.6		ウスターソース	0.6
ココアビーンズ	小麦粉	4	かみかみあえ	玉葱	8	くわかめのあえのみ	玉葱	40	ヨーグルト(小中のみ)	チキンコンソメ	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		人参	10		食塩	0.3		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	たけのこ水煮(ホール)	8	ヨーグルト(小中のみ)	食塩	0.3	みかん(小中のみ)	サラダ油	1
	(袋)がらスープ 1kg	4		しょうゆ	3.5		干しいたけ(スライス)	0.5		干しいたけ(スライス)	0.5		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	チンゲンサイ	20	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		ごま油	0.8		(冷)トマトケチャップ 1kg	6
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)	赤ぶどう酒	1
	こしょう	0.03		削り節 だし用	2		中双糖	2		きゅうり	25		人参	5
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	チキンコンソメ	0.6	ヨーグルト(小中のみ)	マカロニ(シエル)	7	みかん(小中のみ)	チキンコンソメ	0.5
	ピザ用チーズ	3		きゅうり	25		しょうゆ	2.2		食塩	0.3		(缶)ホールコーン	7
ココアビーンズ	湯	60	かみかみあえ	切干し大根	4	くわかめのあえのみ	赤みそ	3	ヨーグルト(小中のみ)	食酢	3.2	みかん(小中のみ)	食塩	0.3
	れんこん(いちょう3mm)	8		人参	5		豆板醤	0.03		豆板醤	0.03		食酢	3.2
ココアビーンズ	きゅうり	15	かみかみあえ	(缶)ホールコーン	3	くわかめのあえのみ	でんぷん	1	ヨーグルト(小中のみ)	サラダ油	1.9	みかん(小中のみ)	上白糖	1.4
	洗いごぼう	22		するめ(カット)国産	2		でんぷん	1		湯	20		こしょう	0.02
ココアビーンズ	人参	5	かみかみあえ	三温糖	1.7	くわかめのあえのみ	大根	25	ヨーグルト(小中のみ)	上白糖	1.4	みかん(小中のみ)	食塩	0.3
	(缶)ホールコーン	5		しょうゆ	3		きゅうり	15		きゅうり	15		こしょう	0.02
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)	ベーコン(短冊)	7	みかん(小中のみ)	こしょう	0.02
	(冷)大豆水煮	20		食酢	1.2		(冷)まわかれ(細切り)500g袋	10		人参	7		じゃがいも	25
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	食酢	2.5	ヨーグルト(小中のみ)	玉葱	20	みかん(小中のみ)	玉葱	20
	なたね油	2		炒り白ごま	1		しょうゆ	2.5		しょうゆ	2.5		(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)	人参	7
	三温糖	3					ごま油	0.8		ごま油	0.8		食酢	3.2
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)	サラダ油	1	みかん(小中のみ)	パセリ	0.5
							上乾ちりめん	4		上乾ちりめん	4		湯	110
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)	(缶)ホールコーン	7	みかん(小中のみ)	ローリエ	0.1
							食酢	1		食酢	1		人参	7
ココアビーンズ			かみかみあえ			くわかめのあえのみ	ボン酢	1	ヨーグルト(小中のみ)	(袋)がらスープ 1kg	4	みかん(小中のみ)	ピザ用チーズ	3
							ボン酢	1		ボン酢	1		人参	7
ココアビーンズ			かみかみあえ			くわかめのあえのみ	三温糖	1.2	ヨーグルト(小中のみ)	サラダ油	1	みかん(小中のみ)	調理用牛乳	30
							炒り白ごま	0.7		三温糖	1.2		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)	ピザ用チーズ	3
													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	60
													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)	湯	60

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
麦ごはん 牛乳 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	精白米(委託)	60	いり黒豆のたきこみごはん 牛乳 きんぴらごぼう だんご汁 チーズ(小中のみ)	精白米(自校)	65	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) さめきウイッコ(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
	精白米(委託)	70		鉄強化米	0.5		精白米(委託)	70		米粉パン	60		精白米(自校)	80
	米粒麦 委託	6		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	7		炒り黒豆	8		米粒麦 委託	7					牛乳	206
	牛乳	206		油揚げ	5					鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	21			
				人参	7		豚肉並(2×3cmスライス)	25		鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	14			
				サラダ油	0.8		じゃがいも	40		清酒	1			
				しょうゆ	3		玉葱	40		でんぶん	5			
	(冷)赤魚 2cm角切・皮付き骨なし	55		清酒	2		人参	10		(冷)豚レバー でんぶんつき	20			
	清酒	1.5		上白糖	1.5		エリンギ(1×3×0.3cm)	15		なたね油	5			
	食塩	0.1		食塩	0.6		しめじ	10		細ねぎ	1			
	でんぶん	6		牛乳	206		(乾)レンズ豆	5		生姜	0.8			
	なたね油	4					セロリ	5		にんにく	0.8			
	えのきたけ	4					にんにく	0.5		生姜	0.2			
	しめじ	4					生姜	0.2		サラダ油	3			
	サラダ油	0.6					サラダ油	1		小麦粉	2.5			
	しょうゆ	1.8					小麦粉	5.5		清酒	1.5			
	上白糖	1					サラダ油	4		豆板醤	0.05			
	みりん	0.6					カレー粉	1.1		湯	4			
	でんぶん	0.3					(袋)がらスープ 1kg	3						
	湯	6					(袋)トマトケチャップ 1kg	2		(レト)まぐろ油漬	10			
							ウスターソース	1.7		大根	25			
	キャベツ	20					とんかつソース	1		ロメインレタス	20			
	ほうれん草	10					しょうゆ	1		人参	10			
	人参	7					しょうゆ	1		食酢	2			
切干し大根	2			チャツネ 450g	1	上白糖	1							
炒り白ごま	1			赤ぶどう酒	1	サラダ油	1							
しょうゆ	2			チキンコンソメ	0.5	食塩	0.2							
食酢	1.5			食塩	0.5	こしょう	0.02							
上白糖	1			こしょう	0.04									
ごま油	1			湯	70									
ボンレスハム(短冊)卵抜き	7					牛乳	206							
(レト)うずら卵 1kg	20													
玉葱	25					キャベツ	30							
チンゲンサイ	10					人参	10							
春雨(太め5cm)	3					ライスチーズ(4mm角)生食用	5							
生姜	0.5					(乾)ひじき	1.5							
サラダ油	0.5					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							
チキンコンソメ	0.3					上白糖	0.5							
食塩	0.4					こしょう	0.02							
こしょう	0.03					小煮干し	4							
ごま油	0.5													
湯	110					さめきウイッコ(約30g/個)	30							
						紙ナフキン	1							

