

9日(火)

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
	鉄強化米	0.5
	炊き込みわかめ 200g	2.6
牛乳	牛乳	206
牛乳 じゃがいもの そぼろ煮 ツナと野菜の からしごま あえ	牛赤肉ミンチ	10
	豚肉赤身ミンチ	15
	清酒	1
	皮むきじゃがいも(2cm)	70
	皮むき玉葱	40
	つきこんやく(ハーフ)	20
	人参	15
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	サラダ油	1
	しょうゆ	3.6
	中双糖	1.8
	湯	20
	人参	5
	キャベツ	25
	(レト)ホールコーン 1kg	7
	(レト)まぐろ油漬	7
	ごま油	1.5
	うすくちしょうゆ	1.4
	りんご酢	2
からし粉	0.06	
炒り白ごま 500g	0.5	
すりごま	1.5	

10日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
中華どんぶり	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(3×3cmスライス)	豚肉並(3×3cmスライス)	25
		おろし生姜	0.2
		しょうゆ	1.2
		清酒	1
		なると(3mm)	15
		チンゲンサイ	20
皮むき玉葱		20	
人参		8	
牛乳 かぼちゃの フライ	干しいたけ(スライス)	0.5	
	たけのこ水煮(短冊切り)	10	
	サラダ油	1	
	ごま油	0.5	
	(袋)がらすープ 3kg	3	
	しょうゆ	1.5	
	チキンコンソメ	0.4	
	食塩	0.4	
	こしょう	0.06	
	でんぶん	1.5	
	湯	40	
	牛乳	206	
	(冷)かぼちゃフライ 500g	52	
	なたね油 ローリー	7	

11日(木)

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
さばのみそ煮	(冷)さばのみそ煮 小	50
	(冷)さばのみそ煮 中	70
しそ香りあえ	小松菜	17
	太もやし	28
	人参	5
	赤じそ粉	0.5
	しょうゆ	1
	てんぷら	10
	油揚げ	7
	人参	7
	切干し大根	5
切ほし大根の煮もの	(乾)刻み昆布	0.5
	干しいたけ(スライス)	0.5
	(冷)さやいんげん 500g	5
	サラダ油	1
	しょうゆ	3
	中双糖	1.2
	みりん	0.5
	清酒	1
	ごま油	0.2
	水	15

12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	50
牛乳	牛乳	206
牛乳 ポークビー ンズ アスパラ ガスのサ ラダ ヨーグル ト	豚肉並(3×3cmスライス)	22
	赤ぶどう酒	2
	(冷)大豆水煮	30
	皮むきじゃがいも(2cm)	40
	皮むき玉葱	40
	人参	10
	パセリ	0.8
	(袋)トマト水煮 3kg	10
	サラダ油	1
	(袋)トマトケチャップ 1kg	2
	(袋)トマトパウダー 200g	0.2
	上白糖	0.5
	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
	アスパラガス	20
	きゅうり	20
(レト)ホールコーン 1kg	7	
サラダ油	1.5	
上白糖	1	
食酢	1.5	
食塩	0.2	
こしょう	0.02	
(個)ヨーグルト 鉄分強化	70	

15日(月)			16日(火)			17日(水)			18日(木)			19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 さごしのレモンソースかけ きゅうりのたくあんあえ わかめ汁	精白米(委託)	60	たけのこごはん	精白米(自校)	60	麦ごはん	精白米(委託)	60	麦ごはん	精白米(委託)	60	赤飯 牛乳 いわしのねぎソースかけ ミニトマト すまし汁	精白米(自校)	60
	精白米(委託)	70		鉄強化米	0.5		精白米(委託)	70		精白米(委託)	70		もち米	12
	米粒麦 委託	6		鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9		米粒麦 委託	6		米粒麦 委託	6		炊き込み赤飯の素	25
	米粒麦 委託	7		鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6		米粒麦 委託	7		米粒麦 委託	7		炒り白ごま 500g	0.7
	牛乳	206	清酒	0.2	(レト)しじみ佃煮	10	牛乳	206	牛乳	0.1				
	(冷)さごし	小 50	油揚げ	3	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206				
	(冷)さごし	中 60	たけのこ水煮(カット)ごはん用	20	牛乳	206	牛赤肉(2×2cmスライス)	30	牛乳	206				
	でんぷん	4	人参	3	豚肉並(2×2cmスライス)	20	清酒	1	清酒	1				
	米粉	1	(冷)むき枝豆 1kg	3	清酒	1	高野豆腐(サイコロ)	12	セロリ	10				
	なたね油 ローリー	7	うすくちしょうゆ	2.5	皮むき玉葱	30	人参	10	たけのこ水煮(短冊切り)	12				
	(冷)レモン果汁 県産・500g	3.5	みりん	1	(冷)さやいんげん 500g	7	人参	13	人参	13				
	はちみつ	1.5	食塩	0.7	干しいたけ(スライス)	1	皮むき玉葱	20	エリンギ(1×2×0.3cm)	10				
	しょうゆ	2.8	出し昆布	0.5	しょうゆ	3.3	人参	10	おろし生姜	0.5				
	上白糖	1.2	サラダ油	0.35	三温糖	1.9	サラダ油	1	サラダ油	1				
	みりん	0.7	牛乳	206	食塩	0.2	しょうゆ	4	しょうゆ	4				
	でんぷん	0.2	てんぷら	6	サラダ油	1	上白糖	1.5	上白糖	1.5				
	湯	5	れんこん(いちょう5mm)	15	削り節 だし用	0.5	オイスターソース	0.7	オイスターソース	0.7				
	きゅうり	20	ごぼう(ささがき)	20	湯	60	でんぷん	0.5	でんぷん	0.5				
	太もやし	25	(乾)まわかめ(カット) 国産・200g	1.3	出し昆布	0.5	ごま油	0.5	ごま油	0.5				
	人参	5	炒り白ごま	1	湯	60	野菜の ごまあえ	20	野菜の ごまあえ	20				
	たくあん(刻み) 1kg袋	5	ごま油	0.7	小松菜	17	野菜の ごまあえ	25	野菜の ごまあえ	25				
	しょうゆ	1.2	しょうゆ	2.5	太もやし	28	野菜の ごまあえ	5	野菜の ごまあえ	5				
	炒り白ごま 500g	1	中双糖	1.2	人参	5	野菜の ごまあえ	1.2	野菜の ごまあえ	1.2				
	(冷)豆腐(カット) 1kg	20	みりん	0.4	しょうゆ	1.2	野菜の ごまあえ	0.5	野菜の ごまあえ	0.5				
	皮むき玉葱	15	だし汁	10	しょうゆ	1.2	野菜の ごまあえ	1.5	野菜の ごまあえ	1.5				
	えのきたけ(1/2) 1kg	7	(冷)豆腐(カット) 1kg	20	花かつお(碎片) 500g	1	(個)カステラ	50	(個)カステラ	50				
	干しわかめ(カット)	0.5	油揚げ	8										
	中ねぎ	5	油揚げ	8										
	清酒	1	キャベツ	15										
	しょうゆ	1	中ねぎ	3										
	食塩	0.3	中みそ	5										
	削り節 だし用	3	甘みそ	2										
	出し昆布	1	削り節 だし用	3										
	水	100	出し昆布	1										
		湯	100											
		(個)野菜マフィン	25											

22日(月)			23日(火)			24日(水)			25日(木)			26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		
キムチごはん 牛乳 ナムル とうふのスープ ミックスナッツ	精白米(自校)	60	カレーライス(麦ごはん) 牛乳 にんじんサラダ 清見オレンジ	精白米(委託)	60	ごはん 牛乳 焼きとうふのみそそばろ煮 中華サラダ 味つけ小魚	精白米(自校)	68	チキンライス 牛乳 野菜いため フルーツポンチ	精白米(自校)	60	麦ごはん ひじきのり 牛乳 あつあげの中華煮 切ほし大根のごまドレッシング あえ	精白米(委託)	60		
	鉄強化米	0.5		精白米(委託)	70		精白米(自校)	75		鉄強化米	0.5		鉄強化米	0.5	精白米(委託)	70
	豚肉並(2×2cmスライス)	15		米粒麦 委託	6		鉄強化米	0.5		鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9		鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6	米粒麦 委託	6
	おろし生姜	0.8		米粒麦 委託	7		牛乳	206		白ぶどう酒	1		人参	4	米粒麦 委託	7
	うすくちしょうゆ	1.2		牛乳	206		豚肉赤身ミンチ	25		人参	10		玉葱	15	(個)ひじきのり	10
	上白糖	0.8		牛赤肉(3×3cmスライス)	20		清酒	1		(冷)焼き豆腐(カット)1kg	65		(袋)マツシュルーム 1kg	4	牛乳	206
	白菜キムチ(ごはん用)1kg	20		(乾)レンズ豆	5		(冷)むき枝豆 1kg	5		皮むき玉葱	40		(冷)むき枝豆 1kg	4		
	人参	5		皮むきじゃがいも(2cm)	40		(袋)トマト水煮 3kg	5		人参	10		バター	0.15		
	(冷)むき枝豆 1kg	3		皮むき玉葱	40		おろしにんにく	0.5		たけのこ水煮(短冊切り)	10		サラダ油	0.5	豚肉並ミンチ	20
	ごま油	0.1		人参	10		サラダ油	1		きくらげ(せん切り)	0.5		(袋)トマトケチャップ 1kg	7	清酒	1
	清酒	1.6		(冷)むき枝豆 1kg	5		小麦粉	5.5		中ねぎ	5		(袋)トマトパウダー 200g	0.4	(冷)厚揚げ(カット)1kg	40
	うすくちしょうゆ	2.7		(袋)トマト水煮 3kg	5		サラダ油	4.5		(冷)むき枝豆 1kg	7		チキンコンソメ	0.6	皮むき玉葱	40
	チキンコンソメ	0.3		おろしにんにく	0.5		カレー粉	1		ごま油	1		食塩	0.6	チンゲンサイ	20
	牛乳	206		サラダ油	1		(袋)がらスープ 3kg	3		赤みそ	5		こしょう	0.05	たけのこ水煮(ホール)	15
	太もやし	25		小麦粉	5.5		ウスターソース	3		清酒	3		牛乳	206	おろし生姜	0.5
	きゅうり	20		サラダ油	4.5		赤ぶどう酒	2		しょうゆ	2.1				おろしにんにく	0.8
	(レト)ホールコーン 1kg	7		カレー粉	1		(袋)トマトケチャップ 1kg	2		三温糖	2		ベーコン(短冊)	20	サラダ油	1
	食酢	2		ウスターソース	3		とんかつソース	1		一味	0.01		おろし生姜	0.2	(袋)トマトケチャップ 1kg	4
	しょうゆ	2		赤ぶどう酒	2		しょうゆ	1		でんぶん	0.5		おろしにんにく	0.5	(袋)がらスープ 3kg	3
	上白糖	1		とんかつソース	1		大根	20		湯	30		サラダ油	2	赤みそ	2.5
	ごま油	0.5		しょうゆ	1		きゅうり	20		湯	30		キャベツ	25	三温糖	0.5
	炒り白ごま 500g	1		チャツネ 450g	1		人参	5					太もやし	20	食塩	0.15
	(冷)豆腐(カット)1kg	30		食塩	0.8		(レト)ホールコーン 1kg	7					皮むき玉葱	20	豆板醤	0.15
	ベーコン(短冊)	5		こしょう	0.04		棒々鶏ドレッシング	4.5					エリンギ(1×3×0.3cm)	5	ごま油	0.3
	皮むき玉葱	20		チキンコンソメ	0.5		(個)味付小魚	5					食塩	0.2	でんぶん	1.5
	人参	10		ローリエ	0.1								こしょう	0.02	湯	30
	中ねぎ	5		湯	90								上白糖	0.8	きゅうり	25
	(袋)がらスープ 3kg	3		人参	20								チキンコンソメ	0.05	切干し大根	4
チキンコンソメ	0.4	きゅうり	20					みりん	0.5	人参	5					
しょうゆ	2	(レト)まぐろ油漬	7					しょうゆ	2.5	(レト)ホールコーン 1kg	7					
食塩	0.3	(レト)ホールコーン 1kg	7							しょうゆ	2.2					
こしょう	0.03	青じそドレッシング	4.5							食酢	1.9					
でんぶん	0.1	(個)清見オレンジ(1/4)	50							上白糖	1					
ごま油	0.1									ごま油	0.6					
湯	100									(冷)カクテルゼリー	20					
(個)ミックスナッツ	小 15									白ぶどう酒	3					
(個)ミックスナッツ	中 20									上白糖	4					
										水	20					

30日(火)		
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	206
牛 乳	豚肉並(2×2cmスライス)	10
	白ぶどう酒	1
チ ャ ウ ダ ー	ベーコン(短冊)	15
	皮むきじゃがいも(2cm)	30
	皮むき玉葱	35
	人参	10
	しめじ	5
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	サラダ油	0.5
ひ じ き と ツ ナ の サ ラ ダ	サラダ油	1
	バター	2
	小麦粉	2
	調理用牛乳	20
	ピザ用チーズ	1.5
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.02
	ローリエ	0.1
	湯	50
	キャベツ	25
	(乾)ひじき	0.5
	(レト)まぐろ油漬	7
(レト)ホールコーン 1kg	7	
サラダ油	4.5	
しょうゆ	2.2	
食酢	2.2	
食塩	0.08	
上白糖	0.5	