

1日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
セル フ オ ム ラ イ ス (チ キ ン ラ イ ス ・ う す や き た ま ご) 牛 乳 花 野 菜 サ ラ ダ コ ン ソ メ ス ー プ	精白米(自校)	65	
	鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	6	
	鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	4	
	皮むき玉葱	20	
	人参	5	
	(冷)むき枝豆 1kg	5	
	サラダ油	0.8	
	チキンコンソメ	0.5	
	食塩	0.6	
	こしょう	0.05	
	(袋)トマトパウダー 200g	0.4	
	(冷)薄焼き卵	40	
	(袋)トマトケチャップ	8	
	牛乳	206	
	ロースハム(短冊)卵抜き	5	
	(生)ブロッコリー	25	
	(生)カリフラワー(カット)1kg	15	
	人参	5	
	(レト)ホールコーン 1kg	5	
	食酢	2.5	
	上白糖	1.2	
	サラダ油	1	
	食塩	0.3	
	こしょう	0.03	
ベーコン(短冊)	5		
じゃがいも	25		
玉葱	25		
人参	5		
セロリ	3		
サラダ油	0.5		
(袋)がらスープ 1kg	4		
チキンコンソメ	0.5		
しょうゆ	0.5		
食塩	0.3		
こしょう	0.03		
ローリエ	0.1		
湯	120		

六条町 11月

5日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
発芽玄米ごはん	精白米(自校)	63
	精白米(自校)	70
	発芽玄米	10
牛乳	牛乳	206
	牛肉(3×3cmスライス)	20
清酒	清酒	1.8
	じゃがいも	65
玉葱	玉葱	35
	つきこんにやく(ハーフ)	12
人参	人参	10
	(冷)さやいんげん 500g	5
サラダ油	サラダ油	0.5
	しょうゆ	2.5
中双糖	中双糖	1.8
	食塩	0.06
湯	湯	5
	大根	30
きゅうり	きゅうり	15
	水菜	10
花かつお(砕片)500g	花かつお(砕片)500g	0.8
	しょうゆ	2
りんご酢	りんご酢	2.3
	上白糖	1
サラダ油	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
鶏肉 ひき肉	鶏肉 ひき肉	20
	水	5
ごま油	ごま油	0.5
	ドライひきわり納豆	3
にんにく	にんにく	1
	生姜	1
細ねぎ	細ねぎ	3
	しょうゆ	1.3
みりん	みりん	1
	清酒	0.8
三温糖	三温糖	0.3
	タバスコ	0.08

6日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ココアあげパン	コッペパン	50
	コッペパン	60
	ピュアココア	小のみ 3
	上白糖	小のみ 6.5
なたね油 ローリー	なたね油 ローリー	小のみ 4
	紙ナフキン	小のみ 1
牛乳	牛乳	206
	(冷)肉だんご	25
白菜	白菜	35
	玉葱	20
たけのこ水煮(1/2カット)	たけのこ水煮(1/2カット)	10
	人参	10
干しいたけ(スライス)	干しいたけ(スライス)	1
	中ねぎ	3
春雨(太め5cm)	春雨(太め5cm)	3
	生姜	0.5
(袋)がらスープ 1kg	(袋)がらスープ 1kg	3
	しょうゆ	2
チキンコンソメ	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.4
こしょう	こしょう	0.03
	湯	110
ロースハム(短冊)卵抜き	ロースハム(短冊)卵抜き	7
	小松菜	20
太もやし	太もやし	25
	人参	5
しょうゆ	しょうゆ	2.5
	食酢	1.5
上白糖	上白糖	1.5
	サラダ油	1.5
アーモンド(粉)	アーモンド(粉)	1
	アーモンド(刻み)	1.5
(個)チーズ 鉄強化	(個)チーズ 鉄強化	13.5

7日(木)

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
	鉄強化米	0.5
牛乳	牛乳	206
	(冷)はまち	小 50
(冷)はまち	(冷)はまち	中 60
	清酒	2
食塩	食塩	0.15
	しょうゆ	2.5
三温糖	三温糖	1.5
	みりん	1
でんぶん	でんぶん	0.3
	湯	7
小松菜	小松菜	25
	キャベツ	20
人参	人参	7
	しょうゆ	2.3
ゆず酢	ゆず酢	1.7
	上白糖	1.1
玉葱	玉葱	25
	高野豆腐(サイコロ・小)	7
しめじ	しめじ	5
	えのきたけ	5
生しいたけ(スライス)県産・1kg	生しいたけ(スライス)県産・1kg	4
	干しわかめ(カット)	0.5
中ねぎ	中ねぎ	5
	中みそ	5.5
甘みそ	甘みそ	5
	煮干し だし用	4
水	水	120

8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
	鉄強化米	0.5
牛乳	牛乳	206
	(冷)きびなごカリカリフライ	30
なたね油 ローリー	なたね油 ローリー	2.5
	(レト)さきみ油漬(フレーク)	7
洗いれんこん	洗いれんこん	15
	きゅうり	10
人参	人参	7
	(レト)ホールコーン 1kg	5
食塩	食塩	0.15
	食酢	2.2
しょうゆ	しょうゆ	1.5
	上白糖	1
豆腐	豆腐	30
	油揚げ	5
洗いごぼう	洗いごぼう	10
	つきこんにやく	7
人参	人参	7
	中ねぎ	5
しょうゆ	しょうゆ	1.5
	食塩	0.7
削り節 だし用	削り節 だし用	4
	出し昆布	1
水	水	120
	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70

11日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 こ う や ど う ふ の た ま ご と じ く き わ か め の あ え の 小 に ぼ し	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	鉄強化米	0.5
	牛乳	206
	鶏卵	20
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8
	清酒	0.5
	高野豆腐(サイコロ)	10
	玉葱	30
	人参	5
	(冷)さやいんげん 500g	4
	しょうゆ	2
	三温糖	1.7
	食塩	0.2
	削り節 だし用	1
	湯	45
	(冷)まわかめ(細切り)500g袋	10
	キャベツ	25
	きゅうり	10
人参	5	
しょうゆ	2.2	
食酢	2	
上白糖	1	
ごま油	0.5	
サラダ油	0.5	
小煮干し	4	

12日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パ ン (幼 ・ 小) コ コ ア あ げ パ ン (中) 牛 乳 ロ メ イ ン レ タ ス の シ ン チ ュ ー 根 菜 サ ラ ダ	コッペパン	50
	コッペパン	60
	ピュアココア	中のみ 3
	上白糖	中のみ 6.5
	なたね油 ローリー	中のみ 4
	紙ナフキン	中のみ 1
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	21
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	14
	白ぶどう酒	1
	じゃがいも	30
	玉葱	30
	ロメインレタス	12
	人参	7
	(冷)白いんげん豆ペースト	10
	サラダ油	1
	小麦粉	4.5
	サラダ油	4
	(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	0.45	
こしょう	0.03	
調理用牛乳	30	
ピザ用チーズ	3	
湯	60	
ごぼう(ささがき)	20	
きゅうり	15	
洗いれんこん	10	
(レト)ホールコーン 1kg	5	
焙煎ごまドレッシング	8	

13日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒 米 ご は ん 牛 乳 白 身 魚 の レ モ ン あ ん か け か み か み あ え か き た ま 汁	精白米(自校)	63
	精白米(自校)	70
	黒米	2
	上白糖	9
	もち米	10
	食塩	0.65
	牛乳	206
	(冷)赤魚 2cm角切・皮付き骨なし	40
	清酒	2
	食塩	0.15
	でんぶん	6
	なたね油 ローリー	5
	(冷)レモン果汁 県産・500g	4
	上白糖	2.8
	しょうゆ	2.2
	みりん	0.8
	でんぶん	0.3
	水	7
	ほうれん草	20
	切干し大根	3
人参	5	
(レト)ホールコーン 1kg	3	
たくあん(刻み)1kg袋	6	
上白糖	1.3	
しょうゆ	2.5	
ごま油	0.5	
鶏卵	20	
玉葱	20	
人参	5	
干しいたけ(スライス)	0.5	
中ねぎ	3	
しょうゆ	1	
食塩	0.5	
でんぶん	0.5	
削り節 だし用	4	
出し昆布	1	
湯	120	

14日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
肉 み そ 手 ま き ご は ん 牛 乳 こ ん ぶ あ え の っ ぺ い 汁 お 茶 豆 (中 の み)	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	鉄強化米	0.5
	豚肉赤身ミンチ	25
	(レト)ひきわり大豆 1kg	15
	玉葱	15
	生姜	0.5
	サラダ油	1
	清酒	1
	赤みそ	4.2
	みりん	1.5
	三温糖	2
	しょうゆ	1
	でんぶん	0.2
	(個)手巻きのり(4枚)	小 2.4
	(個)手巻きのり(6枚)	中 3.6
	牛乳	206
	白菜	20
	キャベツ	20
	きゅうり	10
人参	5	
しょうゆ	1	
塩ふき昆布	1.5	
炒り白ごま	1	
油揚げ	7	
里いも(1.5cm)	25	
人参	10	
洗いごぼう	15	
中ねぎ	3	
しょうゆ	1	
清酒	1	
食塩	0.6	
みりん	0.3	
でんぶん	0.5	
削り節 だし用	4	
出し昆布	1	
水	120	
(個)お茶豆	6	

15日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
き の こ カ レ ー ラ イ ス 牛 乳 ひ じ き と チ ー ズ の サ ラ ダ み か ん (小 中 の み)	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	鉄強化米	0.5
	豚肉並(2×3cmスライス)	25
	じゃがいも	35
	皮むき玉葱	40
	人参	10
	エリンギ(1×3×0.3cm)	7
	しめじ	7
	(乾)レンズ豆	5
	セロリ	5
	にんにく	0.5
	生姜	0.2
	しょうゆ	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	60	
牛乳	206	
キャベツ	20	
きゅうり	15	
人参	5	
ダイスチーズ(4mm角)生食用	6	
(乾)ひじき	1	
(冷)レモン果汁 県産・500g	1.5	
サラダ油	1	
しょうゆ	1.8	
上白糖	0.8	
こしょう	0.02	
みかん	80	

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
ごはん	精白米(自校)	72	ごはん	精白米(自校)	72	ごはん	精白米(自校)	72	コッペパン	コッペパン(丸型)	50	中華あんかけラーメン	(袋)中華めん	幼-小3 150
	精白米(自校)	80		精白米(自校)	80		精白米(自校)	80		コッペパン(丸型)	60		(袋)中華めん	小4-6 200
	鉄強化米	0.5		鉄強化米	0.5		鉄強化米	0.5					(袋)中華めん	中 250
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	豚肉並(2×2cmスライス)	25
さばのみそ煮	(冷)さばのみそ煮	小 50	ルーローハン	豚肉赤身(2cm角)	35	とうふのクリームシチュー	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	9	牛乳	鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	10	牛乳	生姜	0.5
	(冷)さばのみそ煮	中 70		清酒	1		鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	6		白ぶどう酒	0.4		白ぶどう酒	0.4
野菜とたくあんのごまあえ	ほうれん草	20	ビーフンスープ	サラダ油	1	かき	白ぶどう酒	1	食べて菜のサラダ	(冷)里いも乱切り	20	さつまいものあまずあげ	(冷)短冊いか(1×4cm)	10
	キャベツ	25		サラダ油	1		(冷)豆腐(カット)1kg	30		人参	4		人参	4
ふしめん	人参	5	みかん(小中のみ)	玉葱	20	かき	玉葱	35	ローリエ	(冷)オニオンソテー ダイス70	16	さつまいものあまずあげ	太もやし	20
	たくあん(刻み)1kg袋	6		人参	8		人参	10		パセリ	0.3		食塩	0.08
しょうゆ	しょうゆ	1	みかん(小中のみ)	人参	5	かき	パセリ	0.3	食べて菜のサラダ	しょうゆ	0.02	さつまいものあまずあげ	中ねぎ	3
	炒り白ごま	1		チンゲンサイ	7		パセリ	0.3		サラダ油	0.8		ホワイトルウ(米粉使用)	8
ふしめん	ふしめん	5	みかん(小中のみ)	干しいたけ(スライス)	0.5	かき	小麦粉	4	食べて菜のサラダ	ドライパセリ	0.04	さつまいものあまずあげ	(袋)がらスープ 1kg	3
	玉葱	30		にんにく	0.5		サラダ油	1.5		食塩	0.35		紙カップ 小判3号 300枚入	1
玉葱	人参	7	みかん(小中のみ)	生姜	0.5	かき	(袋)がらスープ 1kg	3.5	食べて菜のサラダ	上乾ちりめん	2	さつまいものあまずあげ	しょうゆ	5.5
	えのきたけ	5		サラダ油	0.3		チキンコンソメ	0.5		食塩	0.05		食べて菜	25
型抜きかまぼこ(紅葉)	型抜きかまぼこ(紅葉)	3	みかん(小中のみ)	しょうゆ	2.5	かき	食塩	0.35	食べて菜のサラダ	食べて菜	25	さつまいものあまずあげ	上白糖	0.5
	型抜きかまぼこ(銀杏)	3		三温糖	1.2		こしょう	0.05		こしょう	0.05		太もやし	20
中ねぎ	中ねぎ	3	みかん(小中のみ)	オイスターソース	1.5	かき	調理用牛乳	25	食べて菜のサラダ	ローリエ	5	さつまいものあまずあげ	でんぷん	4.5
	しょうゆ	0.5		食酢	0.5		ごま油	45		湯	45		人参	5
食塩	しょうゆ	0.5	みかん(小中のみ)	ごま油	0.5	かき	湯	45	食べて菜のサラダ	(レト)ホールコーン 1kg	5	さつまいものあまずあげ	牛乳	206
	削り節 だし用	4		でんぷん	0.2		(乾)海藻ミックス	1		上乾ちりめん	2		しょうゆ	2.2
出し昆布	削り節 だし用	4	みかん(小中のみ)	水	5	かき	キャベツ	25	食べて菜のサラダ	食酢	2.2	さつまいものあまずあげ	(レト)まぐろ油漬	5
	出し昆布	1		ボンレスハム(短冊)卵抜き	5		きゅうり	10		サラダ油	1		食べて菜	25
湯	湯	120	みかん(小中のみ)	ビーフン	5	かき	(レト)ホールコーン 1kg	5	食べて菜のサラダ	上白糖	1	さつまいものあまずあげ	キャベツ	25
				玉葱	25		炒り白ごま	1		(レト)うずら卵1kg	20		ローリエ	5
湯			みかん(小中のみ)	人参	5	かき	食酢	2.5	食べて菜のサラダ	ベーコン(短冊)	5	さつまいものあまずあげ	食酢	2.2
				中ねぎ	3		しょうゆ	2.5		しょうゆ	2.5		玉葱	25
湯			みかん(小中のみ)	きくらげ(せん切り)	0.3	かき	上白糖	1.2	食べて菜のサラダ	ロメインレタス	15	さつまいものあまずあげ	しょうゆ	2
				サラダ油	0.5		ごま油	0.5		ごま油	0.5		人参	5
湯			みかん(小中のみ)	(袋)がらスープ 1kg	4	かき	サラダ油	0.5	食べて菜のサラダ	サラダ油	0.5	さつまいものあまずあげ	さつまいも(2cm角)	40
				しょうゆ	0.5		柿	30		(袋)がらスープ 1kg	4		しょうゆ	1
湯			みかん(小中のみ)	チキンコンソメ	0.5	かき	食塩	0.4	食べて菜のサラダ	チキンコンソメ	0.5	さつまいものあまずあげ	三温糖	4
				食塩	0.4		食塩	0.4		食塩	0.4		食塩	0.4
湯			みかん(小中のみ)	こしょう	0.03	かき	こしょう	0.03	食べて菜のサラダ	こしょう	0.04	さつまいものあまずあげ	食酢	0.8
				ごま油	0.1		湯	130		湯	110		湯	110
湯			みかん(小中のみ)	湯	130	かき			食べて菜のサラダ			さつまいものあまずあげ		
				みかん	80									