

1日(月)				2日(火)				3日(水)				4日(木)				5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
ふきよせごはん 牛乳 きんぴらごぼう とうふのすまし汁 りんごタルト(小中のみ)	精白米(自校)		70	親子どんぶり(麦入り) 牛乳 さといものからあげ ほうれん草とツナのあえもの	精白米(委託)		60	コッペパン いちごジャム(小中のみ) 牛乳 オリーブ牛のボルシチ コーンバターポテト	コッペパン		50	さといもごはん 牛乳 ぶた肉とごぼうの煮もの つくね汁 小原紅早生(小中のみ)	精白米(自校)		65	冬野菜カレー ライス(麦ごはん) 牛乳 ロメインレタスのサラダ 小にぼし(小中のみ)	精白米(委託)		60
	鉄強化米		0.5		精白米(委託)		70		コッペパン		60		鉄強化米		0.5		精白米(委託)		70
	鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)		8		米粒麦 委託		6						鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)		6		米粒麦 委託		6
	鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)		5		米粒麦 委託		7		牛乳		206		鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)		4		米粒麦 委託		7
	さつまいも(2cm角)		14										油揚げ		5				
	人参		5		牛乳		206		牛肉(2cm角)		20		里いも(1.5cm)		25		牛乳		206
	しめじ		4						牛肉(オリーブ牛・2cm角)		10		人参		7				
	(冷)むき枝豆 1kg		4		鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)		15		サラダ油		0.5		(冷)むき枝豆 1kg		3		豚肉並(2×3cmスライス)		25
	しょうゆ		4		鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)		10		大かぶ		50		しょうゆ		3		玉葱		40
	清酒		1		清酒		1		玉葱		30		清酒		2		じゃがいも		25
	上白糖		1		鶏卵		30		キャベツ		20		上白糖		0.7		大かぶ		20
	食塩		0.3		玉葱		50		人参		10		食塩		0.45		れんこん(いちよう5mm)		15
	出し昆布		0.7		人参		15		セロリ		3		出し昆布		1		人参		7
					中ねぎ		5		パセリ		0.3						セロリ		3
	牛乳		206		干しいたけ(スライス)		0.8		サラダ油		2		牛乳		206		にんにく		0.5
					しょうゆ		4		(袋)トマトケチャップ 1kg		4						生姜		0.5
	てんぷら		10		みりん		3		(袋)トマトピューレ 1kg		4		豚肉並(3×3cmスライス)		30		サラダ油		1
	洗いごぼう		25		上白糖		2		赤ぶどう酒		2		洗いごぼう		35		小麦粉	○	6
	つきこんにやく		12		食塩		0.5		食塩		0.4		つきこんにやく		20		カレー粉		1
	人参		10		でんぶん		0.5		こしょう		0.05		人参		15		サラダ油		4
	(冷)さやいんげん 500g		6		削り節 だし用		2		(袋)がらスープ 1kg		3		(冷)さやいんげん 500g		7		(袋)がらスープ 1kg		4
	ごま油		1		湯		60		チキンコンソメ		0.4		サラダ油		1		(袋)トマトケチャップ 1kg		2
	しょうゆ		2						ローリエ		0.1		しょうゆ		4		ウスターソース		1.3
	三温糖		1		(レト)まぐろ油漬		10		湯		80		みりん		2		とんかつソース		1
	みりん		1		ほうれん草		25		じゃがいも		60		中双糖		1.5		しょうゆ		1
	炒り白ごま		2		もやし		20		ゆで塩		1		清酒		1.5		チャツネ 450g		1
	一味		0.01		しょうゆ		2		(缶)ホールコーン		10		でんぶん		0.5		赤ぶどう酒		1
	だし汁		5		ボン酢		0.5		バター		1		だし汁		8		食塩		0.5
									サラダ油		1						こしょう		0.04
	豆腐		30		里いも(1.5cm)		45						(冷)つくね		20		チキンコンソメ		0.5
	玉葱		20		でんぶん		5						大根		25		湯		80
	人参		7		なたね油		5		(個)いちごジャム		15		しめじ		8				
	中ねぎ		5		青のり粉(非加熱用)3.2g袋		0.09						人参		10		ボンレスハム(短冊)卵抜き		7
	干しいたけ(スライス)		0.5		食塩		0.07						中ねぎ		5		ロメインレタス		30
	食塩		0.7										生姜		0.15		大根		30
	しょうゆ		0.5										中みそ		5.5		人参		7
	削り節 だし用		4										甘みそ		5		食酢		2.5
	湯		120										煮干し だし用		4		サラダ油		1
													水		110		上白糖		1.2
	(個)りんごのタルト		35										小原紅早生みかん		80		食塩		0.3
																	こしょう		0.03
																	小煮干し		4

8日(月)				9日(火)				10日(水)				11日(木)				12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
れんこんごはん(麦入り) 牛乳 かんぴょうのあえもの つみっこ チーズ(小中のみ)	精白米(自校)		64	麦ごはん 牛乳 魚のゆずソースかけ おかかあえ とうふのみそ汁	精白米(委託)		60	セルフツナサンド 牛乳 はくさいのクリーム煮 香緑(キウイフルーツ)(小中のみ)	コッペパン		50	麦ごはん 牛乳 キムチなべ 野菜のナムル	精白米(自校)		66	しつぱくうどん 牛乳 たちうおのからあげ ブロッコリーのあま酢あえ	(袋)ゆでうどん さめきの夢	幼-小3	200
	米粒麦 自校		6		精白米(委託)		70		コッペパン		60		精白米(自校)		73		(袋)ゆでうどん さめきの夢	小4-6	280
	鉄強化米		0.5		米粒麦 委託		6		牛乳		206		米粒麦 自校		6		(袋)ゆでうどん さめきの夢	中	300
	豚肉並(2×2cmスライス)		14		米粒麦 委託		7						米粒麦 自校		7		鶏肉 もも・皮なし(2×1cm)		8
	油揚げ		5										鉄強化米		0.5		鶏肉 胸・皮なし(2×1cm)		12
	れんこん(いちよう3mm)		10		牛乳		206		(レト)まぐろ油漬		25						清酒		1
	人参		6						きゅうり		20		牛乳		206		てんぷら		10
	(冷)むき枝豆 1kg		4		(冷)赤魚 3cm角切・皮付き骨なし		55		人参		10						油揚げ		8
	サラダ油		0.8		清酒		2		玉葱		7		豚肉並(3×3cmスライス)		25		大根		30
	しょうゆ		3		食塩		0.1		セロリ		1		焼き豆腐		45		(冷)里いも乱切り		20
	清酒		2		でんぶん		8		りんご酢		2.2		(冷)ミニひろうす		25		人参		10
	上白糖		1		なたね油		6		食酢		1		白菜		30		中ねぎ		5
	食塩		0.45		三温糖		4		上白糖		0.5		もやし		15		しょうゆ		5
	出し昆布		0.5		ゆず酢		3.5		サラダ油		1		人参		10		みりん		1
					しょうゆ		2.5		食塩		0.2		太ねぎ		10		清酒		1
	牛乳		206		みりん		0.8		こしょう		0.02		にら		10		食塩		0.4
					湯		7						白菜キムチ 1kg		10		煮干し だし用		5
	(レト)まぐろ油漬		8						豚肉並(2×2cmスライス)		20		にんにく		0.8		水		150
	(乾)かんぴょう(2cm)		6		もやし		30		白ぶどう酒		1		ごま油		1				
	きゅうり		15		ほうれん草		20		ベーコン(短冊)		5		中みそ		7		牛乳		206
	人参		5		人参		7		白菜		40		(袋)がらスープ 1kg		4				
	(乾)刻み昆布		0.8		しょうゆ		0.5		玉葱		40		清酒		1		(冷)太刀魚でんぶん付き		35
	しょうゆ		2		花かつお 1kg		1.2		じゃがいも		30		みりん		2		なたね油		4
	食酢		2.4						エリンギ		10		しょうゆ		0.3		食塩		0.08
	ごま油		1		豆腐		30		サラダ油		0.5		湯		40				
	上白糖		1.2		油揚げ		7		小麦粉		3.5						(生)ブロッコリー		30
	炒り白ごま		1		玉葱		20		サラダ油		3		もやし		30		食酢		1.6
					えのきたけ		5		(袋)がらスープ 1kg		4		人参		10		上白糖		0.8
	油揚げ		4		中ねぎ		5		チキンコンソメ		0.5		小松菜		20		食塩		0.2
	(冷)すいとん		15		干しわかめ(カット)		0.5		食塩		0.4		炒り白ごま		1				
	じゃがいも		20		中みそ		5.5		こしょう		0.02		しょうゆ		2				
	大根		15		甘みそ		5		調理用牛乳 1L		25		食酢		1.5				
	人参		7		煮干し だし用		4		生クリーム		1		上白糖		1				
	干しいたけ(スライス)		1		湯		100		ピザ用チーズ		1.5		ごま油		1				
	中ねぎ		3						湯		50								
	しょうゆ		2																
	みりん		1						キウイフルーツ(香緑)1/2カット		50								
	食塩		0.4																
	削り節 だし用		4																
	出し昆布		0.5																
	水		115																
	(個)チーズ 鉄強化		13.5																

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
ごはん 牛乳 あつあげのカレー いため のり じゃこ サラダ ヨーグルト (小中のみ)	精白米(自校)		72	麦ごはん 牛乳 さばのかんろ煮 食べて菜のアーモンドあえ とん汁 りんご (小中のみ)	精白米(委託)		60	コッペパン 牛乳 フライドチキン チョップドサラダ コーンクリームスープ	コッペパン(丸型)		50	麦ごはん 牛乳 チヌだんごと野菜のみそ煮 まんばのごまドレッシングあえ チーズ (小中のみ)	精白米(委託)		60	大豆ごはん (麦入り) 牛乳 大根のそぼろ煮 かぼちゃのみそ汁	精白米(自校)		64
	精白米(自校)		80		精白米(委託)		70		コッペパン(丸型)		60		精白米(委託)		70		米粒麦 自校		6
	鉄強化米		0.5		米粒麦 委託		6						米粒麦 委託		6		鉄強化米		0.5
					米粒麦 委託		7		牛乳		206						牛肉(2×2cmスライス)		15
	牛乳		206		牛乳		206						牛乳		206		(冷)大豆水煮		12
									冷)フライドチキン40g		40						油揚げ		3
	豚肉並ミンチ		15						冷)フライドチキン50g		50						人参		5
	清酒		2		(冷)さばの甘露煮	幼	40		なたね油		5		チヌ団子 冷凍(無償提供)		30		(冷)むき枝豆 1kg		5
	生姜		0.4		(冷)さばの甘露煮	小	50						豚肉並(2×2cmスライス)		10		サラダ油		0.8
	にんにく		0.2		(冷)さばの甘露煮	中	70		(レト)まぐろ油漬		8		(冷)厚揚げ(カット)1kg		25		清酒		2
	(冷)厚揚げ(カット)1kg		50						マカロニ(シエル)		5		大根		35		しょうゆ		2
	玉葱		40		食べて菜		30		人参		10		板こんにゃく		20		上白糖		0.5
	人参		10		キャベツ		25		きゅうり		15		人参		10		食塩		0.5
	たけのこ水煮(ホール)		8		人参		5		キャベツ		13		(乾)早煮昆布(カット)		1				
	チンゲンサイ		5		しょうゆ		2.5		セロリ		2		赤みそ		3.5		牛乳		206
	エリンギ		2		サラダ油		1.5		食酢		1.5		甘みそ		2				
	ごま油		0.8		食酢		1.5		上白糖		1.2		中双糖		2		豚肉赤身ミンチ		20
	しょうゆ		2.5		上白糖		1.5		(冷)レモン果汁 県産・500g		1		清酒		1		大根		80
	赤みそ		2.2		アーモンド(粉)		1		サラダ油		1		しょうゆ		0.5		人参		10
	中双糖		2		アーモンド(刻み)		1.5		食塩		0.3		水		40		(冷)さやいんげん 500g		8
	カレー粉		0.7						こしょう		0.03						生姜		0.5
	チキンコンソメ		0.6		豚肉並(2×3cmスライス)		10						(生)まんば		30		サラダ油		0.5
	でんぷん		1		さつまいも(2cm角)		20		ベーコン(短冊)		5		もやし		35		しょうゆ		3
	湯		15		洗いごぼう		7		(缶)クリームコーン		35		人参		5		上白糖		1.7
					つきこんにゃく		7		(缶)ホールコーン		5		炒り白ごま		1.5		清酒		1
	上乾ちりめん		3		人参		10		玉葱		30		しょうゆ		2		みりん		1
小松菜		30	もやし		10	パセリ		0.5	食酢		1.5	でんぷん		0.5					
もやし		30	中ねぎ		5	バター		1	上白糖		1	だし汁		10					
人参		5	麦みそ		9	調理用牛乳 1L		30	サラダ油		0.5								
味付けもみのり(5～10mm幅)県産		1	煮干し だし用		4	(袋)がらスープ 1kg		4	ごま油		0.5	油揚げ		7					
しょうゆ		2	水		110	チキンコンソメ		0.3				(生)かぼちゃ(2×2cm)		30					
食酢		2.8				食塩		0.3	(個)キャンディチーズ 5g 鉄強化		10	玉葱		25					
上白糖		1.3	りんご		25	こしょう		0.03				中ねぎ		5					
サラダ油		0.7	紙ナフキン		1	コーンスターチ		1.5				中みそ		5.5					
ごま油		0.7				湯		70				甘みそ		5					
												煮干し だし用		4					
(個)ヨーグルト 鉄分強化		70										水		120					

22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
煮しめ		
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	21
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	14
	清酒	1
いそ香あえ	板こんにゃく	25
	洗いごぼう	25
大豆のサラダ	大根	20
	れんこん(いちよう5mm)	20
たつくり	金時人参	10
	(冷)さやいんげん 500g	8
だいだいのババロア(小中のみ)	干しいたけ(スライス)	0.8
	ごま油	1.5
	しょうゆ	3.5
	中双糖	2.5
	でんぷん	0.7
	水	6
	もやし	30
	小松菜	20
	白菜	20
	味付けもみのり(5～10mm幅)県産	1
	しょうゆ	1.5
	ポン酢	1
	小煮干し	6
	炒り白ごま	1.5
	みりん	0.9
	上白糖	0.7
	しょうゆ	0.35
	水	0.7
	(個)国産だいたいババロア	28

23日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華風 たきこみ ごはん (麦入り)	精白米(自校)	64
	米粒麦 自校	6
	鉄強化米	0.5
	焼き豚(1cm角切り)	17
牛乳	たけのこ水煮(ホール)	8
	人参	5
ビーフン	(冷)むき枝豆 1kg	5
	中ねぎ	4
サラダ	干しいたけ(スライス)	0.5
	ごま油	1
	清酒	4
	しょうゆ	4
	上白糖	0.8
	食塩	0.4
うずらたまごとロメインレタスのスープ		
	牛乳	206
ミックスナッツ(小中のみ)		
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	7
	もやし	25
	チンゲンサイ	15
	人参	8
	ビーフン	5
	しょうゆ	2.8
	食酢	2.8
	上白糖	1.4
	ごま油	1.1
	からし粉	0.03
	(レト)うずら卵1kg	25
	玉葱	20
	ロメインレタス	20
	人参	5
	えのきたけ	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	120
	(個)ミックスナッツ	15

24日(水)

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
牛乳		
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	9
ポトフ	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	6
	粗挽きウインナー(2cm)	10
大豆のサラダ	玉葱	45
	じゃがいも	50
	キャベツ	20
	人参	15
	セロリ	2
	パセリ	0.7
	サラダ油	1
	(袋)がらスープ 1kg	4
	白ぶどう酒	1
	チキンコンソメ	0.3
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	ローリエ	0.1
	湯	60
	(冷)大豆水煮	12
	(レト)まぐろ油漬	10
	キャベツ	20
	(缶)ホールコーン	5
	人参	8
	焙煎ごまドレッシング	9