

4日(火)

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	鉄強化米	0.5
	牛乳	206
チキン	鶏肉 胸・皮なし(2×2)	17
	鶏肉 もも・皮なし(2×2)	13
チキン	でんぷん	4
	食塩	0.1
チキン	ごぼう(斜め・5mm厚さ)	20
	でんぷん	2
ごぼう	なたね油	5
	(冷)むき枝豆 1kg	4
アーモンド	しょうゆ	3
	三温糖	1.6
あえ	清酒	0.8
	みりん	1
うずらたまご	(レト)うずら卵 1kg	20
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
ビーフ	ビーフン	5
	玉葱	20
人参	人参	7
	中ねぎ	3
きくらげ	きくらげ(せん切り)	0.3
	サラダ油	0.5
(袋)がらスープ	(袋)がらスープ 1kg	4
	しょうゆ	0.5
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
	ごま油	0.1
湯	湯	125
小松菜	小松菜	20
	太もやし	20
人参	人参	5
	しょうゆ	2.5
食酢	食酢	1.5
	上白糖	1.5
サラダ油	サラダ油	1.5
	アーモンド(粉)	1
アーモンド(刻み)	アーモンド(刻み)	1.5

5日(水)

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	鉄強化米	0.5
	牛乳	206
はまち	(冷)はまち	小 50
	(冷)はまち	中 60
清酒	清酒	2
	食塩	0.15
しょうゆ	しょうゆ	2.3
	三温糖	1.4
みりん	みりん	1
	でんぷん	0.3
湯	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	23
	(冷)豆腐(カット) 1kg	15
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
	中ねぎ	5
中みそ	中みそ	5
	甘みそ	4.5
煮干し だし用	煮干し だし用	4
	水	120

6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	牛乳	206
	ベーコン(短冊)	5
(冷)肉だんご	(冷)肉だんご	30
	(冷)大豆水煮	15
じゃがいも	じゃがいも	35
	玉葱	40
(袋)トマト水煮 1kg	(袋)トマト水煮 1kg	25
	人参	15
にんにく	にんにく	1
	パセリ	0.3
サラダ油	サラダ油	1
	(袋)トマトケチャップ 1kg	3
赤ぶどう酒	赤ぶどう酒	1
	上白糖	0.8
ウスターソース	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ	0.6
食塩	食塩	0.25
	こしょう	0.03
湯	湯	25
(レト)さきみ油漬(フレーク)	(レト)さきみ油漬(フレーク)	8
	太もやし	25
きゅうり	きゅうり	20
	人参	5
サラダ油	サラダ油	7
	しょうゆ	1.8
上白糖	上白糖	1.2
	(冷)レモン果汁 県産・500g	1
食酢	食酢	1
	柿	30

7日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル	精白米(自校)	65
	鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	10
フオム	皮むき玉葱	20
	人参	5
ライス	(冷)むき枝豆 1kg	5
	サラダ油	0.8
(チキン)	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.6
こしょう	こしょう	0.05
	(袋)トマトパウダー 200g	0.4
牛乳	牛乳	206
	ロースハム(短冊)卵抜き	5
(生)ブロッコリー	(生)ブロッコリー	25
	(生)カリフラワー(カット) 1kg	15
人参	人参	5
	(レト)ホールコーン 1kg	5
食酢	食酢	2.2
	上白糖	1
サラダ油	サラダ油	0.9
	食塩	0.3
こしょう	こしょう	0.03
ベーコン(短冊)	ベーコン(短冊)	5
	じゃがいも	25
玉葱	玉葱	25
	人参	5
セロリ	セロリ	2
	サラダ油	0.5
(袋)がらスープ 1kg	(袋)がらスープ 1kg	4
	チキンコンソメ	0.5
しょうゆ	しょうゆ	0.5
	食塩	0.3
こしょう	こしょう	0.03
	ローリエ	0.1
湯	湯	120
	(冷)薄焼き卵	40
(袋)トマトケチャップ	(袋)トマトケチャップ	8
	(個)キャンディチーズ 5g 鉄強化	小 10
	(個)キャンディチーズ 5g 鉄強化	中 15

10日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
野菜たっぷり ラーメン 牛乳 ブロッコリー の中華あえ さつまいもの あま酢あげ	(袋)中華めん	幼-小3 150
	(袋)中華めん	小4-6 200
	(袋)中華めん	中 250
	豚肉並(2×2cmスライス)	20
	清酒	1
	生姜	0.5
	なると(3mm)	8
	玉葱	30
	白菜	20
	太もやし	15
	人参	8
	中ねぎ	5
	サラダ油	0.8
	しょうゆ	4
	(袋)がらスープ 1kg	4
	チキンコンソメ	0.58
	食塩	0.25
	こしょう	0.03
	ごま油	0.3
	でんぷん	1
	水	120
	牛乳	206
	(レト)まぐろ油漬	5
	(生)ブロッコリー	15
	キャベツ	25
	(レト)ホールコーン 1kg	5
	食酢	2.2
	上白糖	1
	しょうゆ	1.5
	ごま油	0.8
	さつまいも(2cm角)	40
	なたね油	3
	三温糖	4
	サラダ油	0.5
	食酢	0.8
	水	1.2

11日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 きびなご のかりかり フライ れんこん とささみの あえもの かきたま汁 ヨーグルト (中のみ)	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	鉄強化米	0.5
	牛乳	206
	(冷)きびなごかりかりフライ	30
	なたね油	2.5
	(レト)ささみ油漬(フレーク)	7
	洗いれんこん	15
	きゅうり	10
	人参	7
	(レト)ホールコーン 1kg	5
	食塩	0.15
	食酢	2.2
	しょうゆ	1.2
	上白糖	1
	鶏卵	20
	(冷)豆腐(カット) 1kg	15
	玉葱	25
	人参	7
	中ねぎ	3
	干しいいたけ(スライス)	0.5
	しょうゆ	1
	食塩	0.5
	削り節 だし用	4
	出し昆布	1
	湯	120
	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70

12日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型 コッペパン 牛乳 あさり とトマト の Pasta イタリアン サラダ ミックス ナッツ (中のみ)	コッペパン	30
	コッペパン	40
	牛乳	206
	マカロニ(フジッリ)	35
	ベーコン(厚切り・短冊)	10
	(冷)あさりむき身	15
	皮むき玉葱	40
	(袋)トマト水煮 1kg	25
	人参	7
	エリンギ	7
	にんにく	0.3
	パセリ	0.3
	サラダ油	1
	(袋)トマトケチャップ 1kg	5
	赤ぶどう酒	2
	ウスターソース	1
	上白糖	0.8
	食塩	0.35
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ	0.3
	一味	0.01
	粉チーズ	3
	(生)ブロッコリー	25
	きゅうり	20
	赤パプリカ	5
	黄パプリカ	5
	食酢	1.5
	上白糖	1.2
	(冷)レモン果汁 県産・500g	0.7
	サラダ油	0.5
	オリーブ油	0.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	(個)ミックスナッツ	15

13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 のつべ い汁	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	鉄強化米	0.5
	牛乳	206
	豚肉並ミンチ	25
	(レト)ひきわり大豆 1kg	15
	清酒	1
	玉葱	15
	生姜	0.5
	サラダ油	1
	赤みそ	4.2
	みりん	1.5
	三温糖	1.7
	しょうゆ	0.8
	でんぷん	0.2
	(袋)手巻きのり(4枚)	小 2.4
	(袋)手巻きのり(6枚)	中 3.6
	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	0.9
	清酒	1
	食塩	0.5
	みりん	0.3
	でんぷん	0.5
	削り節 だし用	4
	出し昆布	1
	水	120

14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
	牛乳	206
	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
	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	0.45
	こしょう	0.04
	湯	60
	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

17日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
木の葉どんぶり 牛乳 大豆と小にぼしのあげ煮 食べて菜と油あげのあえもの	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	鉄強化米	0.5
	牛乳	206
	鶏卵	30
	かまぼこスライス 冷蔵 1kg	15
	皮むき玉葱	40
	人参	10
	中ねぎ	3
	干しいたけ(スライス)	1
しょうゆ	3.5	
上白糖	2.7	
みりん	1	
食塩	0.35	
でんぶん	0.5	
削り節 だし用	2	
湯	60	
小煮干し	3	
(冷)大豆水煮	20	
でんぶん	2.5	
なたね油	5	
上白糖	2	
しょうゆ	0.6	
水	1.4	
食べて菜	25	
太もやし	20	
人参	5	
(冷)油揚げ(5mm×40mm)	5	
食酢	2.3	
しょうゆ	2	
上白糖	1.2	
ごま油	0.7	

25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	60
牛 乳	牛乳	206
は く さ い と 肉 だ ん ご の ス ー プ	(冷)肉だんご	25
	白菜	35
	玉葱	20
海 そ う サ ラ ダ	たけのこ水煮(1/2カット)	10
	人参	10
	干しいたけ(スライス)	1
コ コ ア ビ ー ン ズ (小 中 の み)	中ねぎ	3
	春雨(太め5cm)	3
	生姜	0.5
コ コ ア ビ ー ン ズ (小 中 の み)	(袋)がらスープ 1kg	3
	しょうゆ	2
	チキンコンソメ	0.5
コ コ ア ビ ー ン ズ (小 中 の み)	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	湯	110
コ コ ア ビ ー ン ズ (小 中 の み)		
	(乾)海藻ミックス	1
	キャベツ	25
コ コ ア ビ ー ン ズ (小 中 の み)	きゅうり	10
	赤パプリカ	5
	炒り白ごま	1
コ コ ア ビ ー ン ズ (小 中 の み)	食酢	2
	しょうゆ	2
	上白糖	1.2
コ コ ア ビ ー ン ズ (小 中 の み)	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
コ コ ア ビ ー ン ズ (小 中 の み)	(冷)大豆水煮	20
	でんぷん	2
	なたね油	2
コ コ ア ビ ー ン ズ (小 中 の み)	ピュアココア	1
	三温糖	3
コ コ ア ビ ー ン ズ (小 中 の み)		
コ コ ア ビ ー ン ズ (小 中 の み)		
コ コ ア ビ ー ン ズ (小 中 の み)		
コ コ ア ビ ー ン ズ (小 中 の み)		

26日(水)		
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	206
	豚肉並(3×3cmスライス)	20
	清酒	1.8
	じゃがいも	65
	玉葱	35
牛乳	つきこんにやく(ハーフ)	12
	人参	10
	(冷)さやいんげん 500g	5
	サラダ油	0.5
	しょうゆ	2
	中双糖	1.5
	食塩	0.05
	湯	5
	大根	30
肉じゃが	きゅうり	15
	水菜	10
	花かつお(碎片)500g	0.8
	しょうゆ	2
	りんご酢	2.3
	上白糖	1
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
大根と水菜のあえもの	鶏肉 ひき肉	20
	水	5
	ごま油	0.5
	ドライひきわり納豆	3
	にんにく	1
	生姜	1
	細ねぎ	3
	しょうゆ	1.3
	みりん	1
	清酒	0.8
スタミナ納豆	三温糖	0.3
	タバスコ	0.06
	みかん	80

27日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ガーリックピラフ	精白米(自校)	65
	ベーコン(短冊)	7
	皮むき玉葱	20
	人参	7
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	にんにく	0.7
	白ぶどう酒	1
	サラダ油	0.5
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.5
牛乳	こしょう	0.05
	牛乳	206
	鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	10
	白ぶどう酒	0.4
	(冷)里いも乱切り	20
	(冷)オニオンソーサー ダイス70	16
	人参	4
	サラダ油	0.5
さいの目のグラタン	食塩	0.08
	こしょう	0.02
	ホワイトルウ(米粉使用)	8
	ピザ用チーズ	8
	ドライパセリ	0.04
	紙カップ 小判3号 300枚入	1
	食べて菜	25
	太もやし	20
食べて菜のサラダ	人参	5
	(レト)ホールコーン 1kg	5
	しょうゆ	1.7
	食酢	2.2
	サラダ油	1
	上白糖	1
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	8
	玉葱	30
ローメインレタスとコーンのスープ	ロメインレタス	15
	人参	5
	(レト)ホールコーン 1kg	5
	サラダ油	0.5
	(袋)がらスープ 1kg	4
	しょうゆ	0.8
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.4
	こしょう	0.04
	湯	120

[illegible]