1日(月)

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒糖パン 牛乳 ぶた肉の角煮 ゴーヤチャンプルー アーサー汁	黒糖パン		50
	黒糖パン		50
	粉黒糖		7.5
	粉黒糖		7.5
	牛乳		206
	豚肉赤身(2cm角)		45
	サラダ油		1
	(乾)早煮昆布(カット)		0.7
	生姜		0.8
	にんにく		0.3
	しょうゆ		2
	中双糖		1.5
	清酒		2.5
	だし汁		15
	ベーコン(短冊)		5
	豆腐		15
	キャベツ		25
	もやし		15
	ゴーヤ		15
	人参		7
	サラダ油		1
	しょうゆ		0.8
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.05
	こしょう		0.03
	ごま油		0.5
	花かつお 1kg		0.5
	玉葱		25
	人参		10
	えのきたけ		8
	(乾)あおさのり 100g		0.5
	清酒		1
	(袋)がらスープ 1kg		2
	しょうゆ		0.8
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.3
	ごま油		0.3
	削り節 だし用		4
	水		140

2日(火)

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん 牛乳 オリーブ豚(とん)の梅みそいため こふきいも とうふのすまし汁	精白米(委託・白)		70
	精白米(委託・白)		80
	牛乳		206
	オリーブ豚 並3×3カット スライス		45
	清酒		1
	玉葱		45
	人参		10
	しめじ		7
	中ねぎ		5
	生姜		0.5
	サラダ油		2
	ねり梅		7
	上白糖		1.5
	赤みそ		1.5
	しょうゆ		0.6
	炒り白ごま		1.5
	じゃがいも		55
	ゆで塩		1.1
	豆腐		25
	大根		25
	たけのこ水煮(ホール)		7
	人参		7
	油揚げ		5
	干しわかめ(カット)		0.8
	しょうゆ		2
	食塩		0.5
	削り節 だし用		4
	出し昆布		1
	水		120

3日(水)

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒豆ピラフ(麦入り) 牛乳 ごぼうサラダ コーンクリームスープ ココアワッフル(中のみ)	精白米(自校)		60
	米粒麦 自校		5
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)		9
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)		6
	白ぶどう酒		1
	炒り黒豆		8
	玉葱		10
	人参		5
	にんにく		0.5
	サラダ油		1.2
	チキンコンソメ		0.7
	食塩		0.6
	こしょう		0.04
	牛乳		206
	洗いごぼう		25
	きゅうり		20
	人参		5
	(個)焙煎ごまドレッシング		8
	ベーコン(短冊)		5
	(缶)クリームコーン		35
	(缶)ホールコーン		5
	玉葱		30
	(冷)白いんげん豆ペースト		7
	パセリ		0.5
	サラダ油		1
	調理用牛乳 1L		30
	(袋)がらスープ 1kg		4
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	コーンスターチ		1.5
	湯		70
	(個)ココアワッフル 鉄分強化		28

4日(木)

献立名	食品名		一人当り正味分量
中華どんぶり 牛乳 ししゃものからあげ 中華サラダ	精白米(委託・白)		70
	精白米(委託・白)		80
	牛乳		206
	豚肉並(3×3cmスライス)		18
	清酒		1
	(冷)短冊いか(1×4cm)		8
	清酒		1
	(レト)うずら卵1kg		20
	玉葱		35
	キャベツ		30
	たけのこ水煮(ホール)		15
	人参		15
	中ねぎ		5
	生姜		2
	サラダ油		1
	(袋)がらスープ 1kg		3
	しょうゆ		1.7
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.3
	こしょう		0.04
	でんぷん		1
	ごま油		0.5
	湯		50
	(冷)ししゃも		20
	でんぷん		4
	なたね油		4
	もやし		30
	キャベツ		20
	人参		10
	(個)棒々鶏ドレッシング		10

5日(金)

献立名	食品名		一人当り正味分量
ガパオライス 牛乳 ビーフンスープ	精白米(自校)		68
	精白米(自校)		75
	鉄強化米		0.5
	牛乳		206
	豚肉並ミンチ		35
	鶏肉 ひき肉		15
	玉葱		40
	なす		15
	赤パプリカ		9
	黄パプリカ		9
	ピーマン		8
	にんにく		0.5
	スイートバジル 乾燥		0.04
	サラダ油		1
	みりん		2
	しょうゆ		2.5
	オイスターソース		1
	清酒		1
	上白糖		0.9
	食塩		0.4
	こしょう		0.02
	でんぷん		1
	ごま油		0.7
	ボンレスハム(短冊)卵抜き		7
	玉葱		15
	チンゲンサイ		15
	人参		7
	ビーフン		5
	干ししいたけ(スライス)		0.5
	(袋)がらスープ 1kg		4
	しょうゆ		0.5
	サラダ油		0.5
	チキンコンソメ		0.3
	ごま油		0.1
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	湯		130

8日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
小型コッペパン　牛乳　スパゲティナポリタン　イタリアンサラダ	コッペパン		30
	コッペパン		30
	牛乳		206
	スパゲティ（ハーフ）		35
	ゆで塩		1.3
	粗挽きウインナーFe強化（1cm）		15
	ベーコン（短冊）		7
	玉葱		40
	人参		10
	エリンギ		10
	ピーマン		5
	にんにく		0.3
	サラダ油		2
	（袋）トマトピューレ　1kg		13
	（袋）トマトケチャップ　1kg		7
	赤ぶどう酒		4
	ウスターソース		1.5
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.2
	こしょう		0.05
	粉チーズ		3
	きゅうり		30
	キャベツ		20
	（缶）ホールコーン		5
	赤パプリカ		5
	（個）イタリアンドレッシング		8

9日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　さばのみぞれ煮　もやしのあえもの　なす入りそうめん汁	精白米（委託・白）		70
	精白米（委託・白）		80
	牛乳		206
	（冷）さばのみぞれ煮		幼・小　50
	（冷）さばのみぞれ煮		中　70
	もやし		30
	小松菜		20
	人参		10
	炒り白ごま		1
	（個）ゆずかつおドレッシング		10
	なす		15
	乾）そうめん		4
	玉葱		25
	油揚げ		7
	中ねぎ		5
	しょうゆ		0.7
	食塩		0.3
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		130

10日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ピラフ（麦入り）　牛乳　ひじきサラダ　ウインナーと野菜のスープ煮　ヨーグルト	精白米（自校）		60
	米粒麦　自校		5
	鉄強化米		0.5
	（冷）鶏肉　胸・皮なし（1×1cm）		9
	（冷）鶏肉　もも・皮なし（1×1cm）		6
	白ぶどう酒		1
	玉葱		13
	人参		4
	エリンギ		4
	（冷）むき枝豆　1kg		4
	サラダ油		1
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.5
	こしょう		0.06
	牛乳		206
	キャベツ		25
	きゅうり		20
	（乾）ひじき		1.5
	（個）かんきつドレッシング		8
	（冷凍）ミニウインナー		25
	（冷）白いんげん豆　1kg		20
	玉葱		30
	チンゲンサイ		15
	人参		15
	セロリ		2
	サラダ油		1
	（袋）がらスープ　1kg		4
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	ローリエ		0.1
	湯		80
	（個）ヨーグルト		70

11日（木）

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　中華あえ　かえりアーモンド	精白米（委託・白）		70
	精白米（委託・白）		80
	牛乳		206
	豚肉並ミンチ		20
	清酒		2
	生姜		0.4
	にんにく		0.2
	（冷）厚揚げ（カット）1kg		50
	玉葱		40
	人参		10
	たけのこ水煮（ホール）		8
	ピーマン		5
	エリンギ		5
	ごま油		1
	しょうゆ		2.5
	赤みそ		2.2
	中双糖		2
	カレー粉		0.7
	チキンコンソメ		0.6
	でんぷん		0.5
	湯		20
	キャベツ		30
	きゅうり		25
	人参		5
	（個）棒々鶏ドレッシング		10
	かえり		5
	アーモンド（四つ割）		4
	上白糖		1
	しょうゆ		0.3
	みりん		1
	水		1

12日（金）

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　小松菜のごまあえ　みかんジュース	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.5
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		12
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		8
	清酒		1
	鶏卵		20
	高野豆腐（サイコロ）		17
	玉葱		30
	人参		8
	（冷）さやいんげん　500g		7
	干ししいたけ（スライス）		1
	しょうゆ		3
	三温糖		2.5
	食塩		0.1
	削り節　だし用		2
	湯		50
	もやし		35
	小松菜		20
	（缶）ホールコーン		5
	炒り白ごま		1.5
	（個）和風ドレッシング		8
	（個）みかんジュース		125

15日(月)

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 ポークビーンズ 野菜としめじのソテー チーズ	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	豚肉並(3×3cmスライス)		25
	ベーコン(短冊)		5
	(冷)大豆水煮		35
	じゃがいも		45
	玉葱		40
	人参		10
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	(袋)トマトピューレ 1kg		6
	(袋)トマトケチャップ 1kg		3
	赤ぶどう酒		1
	上白糖		1.2
	ウスターソース		0.7
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.4
	こしょう		0.05
	湯		40
	ボンレスハム(短冊)卵抜き		5
	キャベツ		35
	チンゲンサイ		20
	しめじ		10
	サラダ油		1
	しょうゆ		0.2
	チキンコンソメ		0.2
	食塩		0.1
	こしょう		0.05
	(個)チーズ 鉄強化		13.5

16日(火)

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん 牛乳 魚のたつたあげ 小松菜のあえもの けんちん汁	精白米(委託・白)		70
	精白米(委託・白)		80
	牛乳		206
	(冷)赤魚 2cm角切・皮付き骨なし		50
	生姜		1
	清酒		2
	しょうゆ		1
	食塩		0.1
	米粉		4
	でんぷん		3
	なたね油		5
	小松菜		30
	もやし		25
	人参		10
	(個)青じそドレッシング		8
	鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)		6
	鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)		4
	豆腐		20
	油揚げ		7
	洗いごぼう		10
	人参		10
	中ねぎ		5
	干ししいたけ(スライス)		0.5
	しょうゆ		2
	食塩		0.4
	削り節 だし用		4
	出し昆布		1
	水		120

17日(水)

献立名	食品名		一人当り正味分量
ひじきごはん(麦入り) 牛乳 野菜のきんぴら 白玉汁 冷とうみかん	精白米(自校)		60
	米粒麦 自校		5
	鉄強化米		0.5
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)		12
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)		8
	(乾)ひじき		1
	人参		5
	油揚げ		5
	サラダ油		1
	清酒		1.6
	しょうゆ		1.6
	上白糖		0.8
	食塩		0.65
	牛乳		206
	てんぷら		15
	洗いごぼう		25
	たけのこ水煮(ホール)		15
	人参		10
	(冷)さやいんげん 500g		8
	ごま油		1
	しょうゆ		2
	三温糖		1
	みりん		1
	炒り白ごま		2
	だし汁		5
	(冷)白玉		25
	玉葱		20
	大根		20
	中ねぎ		5
	中みそ		5
	甘みそ		5
	煮干し だし用		4
	水		110
	(冷)みかん		80

18日(木)

献立名	食品名		一人当り正味分量
野菜たっぷりカレーライス 牛乳 グリーンサラダ 小にぼし	精白米(委託・白)		70
	精白米(委託・白)		80
	牛乳		206
	豚肉並(2×3cmスライス)		25
	玉葱		35
	じゃがいも		35
	ズッキーニ		15
	(袋)トマト水煮 1kg		15
	なす		13
	サラダ油		1.5
	人参		10
	(冷)むき枝豆 1kg		5
	にんにく		0.5
	生姜		0.2
	サラダ油		2
	小麦粉		5
	サラダ油		5
	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
	食塩		0.6
	チキンコンソメ		0.5
	こしょう		0.04
	湯		75
	キャベツ		25
	きゅうり		20
	アスパラガス		10
	(缶)ホールコーン		5
	(個)焙煎ごまドレッシング		8
	かえり		4

19日(金)

献立名	食品名		一人当り正味分量
五目チャーハン(麦入り) 牛乳 もやしのサラダ うずらたまご入り中華スープ ミックスナッツ	精白米(自校)		60
	米粒麦 自校		5
	鉄強化米		0.5
	焼き豚(1cm角切り)		15
	玉葱		10
	人参		5
	(冷)むき枝豆 1kg		5
	中ねぎ		5
	ごま油		1.5
	清酒		1
	しょうゆ		1
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	牛乳		206
	もやし		30
	きゅうり		20
	人参		10
	(個)棒々鶏ドレッシング		10
	ボンレスハム(短冊)卵抜き		10
	(レト)うずら卵1kg		25
	春雨(8～10cm)		5
	玉葱		20
	チンゲンサイ		7
	(袋)がらスープ 1kg		4
	しょうゆ		0.5
	サラダ油		0.5
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	ごま油		0.1
	湯		110
	(個)ミックスナッツ		15

22日(月)

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 魚のレモンソースかけ ゆで野菜 ミネストローネ	コッペパン(丸型)		50
	コッペパン(丸型)		50
	牛乳		206
	(冷)メルルーサ 2cm角切・皮付き骨なし		50
	清酒		2
	食塩		0.1
	でんぷん		8
	なたね油		6
	(冷)レモン果汁 県産・500g		4
	上白糖		3
	しょうゆ		2
	水		1.5
	キャベツ		40
	人参		10
	ゆで塩		0.5
	ベーコン(短冊)		5
	(冷)白いんげん豆 1kg		18
	玉葱		30
	人参		5
	マカロニ(シエル)		7
	セロリ		2
	パセリ		0.5
	(袋)トマト水煮 1kg		15
	サラダ油		0.5
	赤ぶどう酒		1
	(袋)がらスープ 1kg		4
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	ローリエ		0.1
	湯		110

23日(火)

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん あさりのつくだ煮 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 チンゲンサイのあえもの	精白米(委託・白)		70
	精白米(委託・白)		80
	(レト)あさり佃煮		10
	牛乳		206
	豚肉並ミンチ		25
	清酒		1
	じゃがいも		80
	玉葱		40
	つきこんにゃく		20
	人参		10
	(冷)さやいんげん 500g		8
	サラダ油		1
	しょうゆ		3
	中双糖		2
	清酒		1
	食塩		0.03
	湯		5
	チンゲンサイ		25
	キャベツ		25
	人参		10
	炒り白ごま		1
	青じそドレッシング		7

24日(水)

献立名	食品名		一人当り正味分量
焼き肉ピラフ(麦入り) 牛乳 切りぼし大根のサラダ トック入りわかめスープ ももゼリー(中のみ)	精白米(自校)		60
	米粒麦 自校		5
	鉄強化米		0.5
	牛肉(2×2cmスライス)		20
	にんにく		0.8
	生姜		0.6
	玉葱		10
	人参		5
	(冷)むき枝豆 1kg		5
	サラダ油		1
	しょうゆ		2
	上白糖		1.3
	清酒		1
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.4
	豆板醤		0.1
	牛乳		206
	チンゲンサイ		25
	切干し大根		5
	赤パプリカ		5
	(缶)ホールコーン		5
	(個)韓国ナムルドレッシング		10
	ボンレスハム(短冊)卵抜き		5
	トック 国産米使用		20
	玉葱		20
	中ねぎ		3
	干しわかめ(カット)		0.8
	炒り白ごま		0.5
	サラダ油		0.5
	(袋)がらスープ 1kg		4
	しょうゆ		0.8
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.3
	ごま油		0.2
	湯		130
	(個)ももゼリー 国産 カルシウム・鉄強化		40

25日(木)

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん 牛乳 かたくちいわしの香味ソースかけ しそこんぶあえ かぼちゃのみそ汁	精白米(委託・白)		70
	精白米(委託・白)		80
	牛乳		206
	(冷)かたくちいわし澱粉付き		40
	なたね油		5
	中ねぎ		4
	生姜		0.7
	しょうゆ		2.4
	三温糖		2
	ごま油		0.5
	水		3
	キャベツ		20
	きゅうり		15
	もやし		15
	塩ふき昆布		1.2
	赤じそ粉		0.5
	しょうゆ		0.2
	油揚げ		5
	(生)かぼちゃ(2×2cm)		25
	玉葱		25
	中ねぎ		5
	中みそ		5
	甘みそ		5
	煮干し だし用		4
	水		120

26日(金)

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 ポトフ キャロットサラダ 豆乳プリンタルト	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)		15
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)		10
	大根		30
	玉葱		40
	キャベツ		25
	じゃがいも		30
	人参		10
	セロリ		2
	サラダ油		0.5
	(袋)がらスープ 1kg		4
	白ぶどう酒		1
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	ローリエ		0.1
	湯		75
	人参		30
	きゅうり		25
	玉葱		5
	(個)かんきつドレッシング		8
	(個)国産豆乳プリンタルト		22

29日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん 牛乳 とうふのオイスターソース煮 アスパラガスのサラダ	精白米（委託・白）		70
	精白米（委託・白）		80
	牛乳		206
	豆腐		85
	豚肉並（3×3cmスライス）		25
	玉葱		30
	チンゲンサイ		10
	人参		7
	生姜		1.5
	干ししいたけ（スライス）		0.8
	サラダ油		0.5
	ごま油		0.5
	しょうゆ		3
	中双糖		1
	オイスターソース		1
	チキンコンソメ		0.5
	でんぷん		0.7
	湯		20
	キャベツ		30
	アスパラガス		20
	人参		5
	炒り白ごま		1
	（個）青じそドレッシング		8

30日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
わかめごはん 牛乳 ちくぜん煮 とん汁	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		1.8
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		18
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		12
	清酒		1
	ちくわ		10
	板こんにゃく		30
	洗いごぼう		30
	人参		15
	洗いれんこん		12
	（冷）さやいんげん　500g		5
	ごま油		1.5
	しょうゆ		3
	中双糖		2
	でんぷん		0.7
	水		6
	豚肉並（2×2cmスライス）		10
	さつまいも（2cm角）		20
	もやし		10
	人参		10
	中ねぎ		5
	麦みそ		8
	煮干し　だし用		4
	水		120