

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		
ごはん 牛乳 焼き どうふ のみそ そば 煮 大根 の あえ もの	精白米(自校)	68	黒糖パン	黒糖パン	50	ごはん	精白米(委託・白)	70	黒豆	精白米(自校)	60	中華	精白米(委託・白)	70		
	精白米(自校)	75	黒糖パン	黒糖パン	50	牛乳	精白米(委託・白)	80	ピラフ	米粒麦 自校	5	どんぶり	精白米(委託・白)	80		
	鉄強化米	0.5	粉黒糖	粉黒糖	7.5		オリブ豚	牛乳	206	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)		9	牛乳	牛乳	206	
	牛乳	206	粉黒糖	粉黒糖	7.5	豚	牛乳	206	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	白ぶどう酒	1	ぶり				
	豚肉並ミンチ	15	牛乳	牛乳	206	オリーブ豚 並3×3カット スライス	オリブ豚	45	炒り黒豆	8	牛乳	豚肉並(3×3cmスライス)	18	牛乳	豚肉並(3×3cmスライス)	18
	焼き豆腐	85	ぶた肉の角煮	豚肉赤身(2cm角)	45	清酒	清酒	1	玉葱	10	牛乳	清酒	1	牛乳	清酒	1
	玉葱	30	ゴージャチャンプルー	サラダ油	1	玉葱	玉葱	45	人参	5	牛乳	(冷)短冊いか(1×4cm)	8	牛乳	(冷)短冊いか(1×4cm)	8
	人参	10	アーサー汁	(乾)早煮昆布(カット)	0.7	人参	人参	10	にんにく	0.5	牛乳	清酒	1	牛乳	清酒	1
	チンゲンサイ	10	ゴージャチャンプルー	生姜	0.8	しめじ	しめじ	7	サラダ油	1.2	牛乳	(レト)うずら卵1kg	20	牛乳	(レト)うずら卵1kg	20
	中ねぎ	3	アーサー汁	にんにく	0.3	中ねぎ	中ねぎ	5	チキンコンソメ	0.7	牛乳	玉葱	35	牛乳	玉葱	35
	干しいたけ(スライス)	1	アーサー汁	しょうゆ	2	生姜	生姜	0.5	食塩	0.6	牛乳	キャベツ	30	牛乳	キャベツ	30
	生姜	0.5	アーサー汁	中双糖	1.5	しょうゆ	しょうゆ	2	こしょう	0.04	牛乳	たけのこ水煮(ホール)	15	牛乳	たけのこ水煮(ホール)	15
	にんにく	0.1	アーサー汁	清酒	2.5	ねり梅	ねり梅	7			牛乳	人参	15	牛乳	人参	15
	ごま油	1	アーサー汁	だし汁	15	上白糖	上白糖	1.5	洗いごぼう	25	牛乳	中ねぎ	5	牛乳	中ねぎ	5
	赤みそ	6.5	アーサー汁	ベーコン(短冊)	5	赤みそ	赤みそ	1.5	きゅうり	20	牛乳	生姜	2	牛乳	生姜	2
	三温糖	3	アーサー汁	豆腐	15	しょうゆ	しょうゆ	0.6	しょうゆ	25	牛乳	サラダ油	1	牛乳	サラダ油	1
	清酒	2	アーサー汁	キャベツ	25	炒り白ごま	炒り白ごま	1.5	きゅうり	20	牛乳	(袋)がらスープ 1kg	3	牛乳	(袋)がらスープ 1kg	3
	しょうゆ	2	アーサー汁	もやし	15				人參	5	牛乳	しょうゆ	1.7	牛乳	しょうゆ	1.7
	一味	0.02	アーサー汁	ゴーヤ	15	じゃがいも	じゃがいも	55	(個)焙煎ごまドレッシング	8	牛乳	チキンコンソメ	0.4	牛乳	チキンコンソメ	0.4
	でんぷん	1	アーサー汁	人参	7	ゆで塩	ゆで塩	1.1	ベーコン(短冊)	5	牛乳	食塩	0.3	牛乳	食塩	0.3
水	20	アーサー汁	サラダ油	1				(缶)クリームコーン	35	牛乳	こしょう	0.04	牛乳	こしょう	0.04	
大根	35	アーサー汁	しょうゆ	0.8	豆腐	豆腐	25	(缶)ホールコーン	5	牛乳	でんぷん	1	牛乳	でんぷん	1	
きゅうり	15	アーサー汁	チキンコンソメ	0.3	大根	大根	25	玉葱	30	牛乳	ごま油	0.5	牛乳	ごま油	0.5	
(乾)荳わかめ(カット) 国産・200g	0.7	アーサー汁	食塩	0.05	たけのこ水煮(ホール)	たけのこ水煮(ホール)	7	(冷)白いんげん豆ペースト	7	牛乳	湯	50	牛乳	湯	50	
人参	5	アーサー汁	こしょう	0.03	人参	人参	7	パセリ	0.5	牛乳	(冷)ししゃも	20	牛乳	(冷)ししゃも	20	
炒り白ごま	1	アーサー汁	ごま油	0.5	油揚げ	油揚げ	5	サラダ油	1	牛乳	でんぷん	4	牛乳	でんぷん	4	
(個)ゆずかつおドレッシング	10	アーサー汁	花かつお 1kg	0.5	干しわかめ(カット)	干しわかめ(カット)	0.8	調理用牛乳 1L	30	牛乳	なたね油	4	牛乳	なたね油	4	
		アーサー汁	玉葱	25	しょうゆ	しょうゆ	2	(袋)がらスープ 1kg	4	牛乳	もやし	30	牛乳	もやし	30	
		アーサー汁	人参	10	食塩	食塩	0.5	チキンコンソメ	0.3	牛乳	キャベツ	20	牛乳	キャベツ	20	
		アーサー汁	えのきたけ	8	削り節 だし用	削り節 だし用	4	食塩	0.3	牛乳	人参	10	牛乳	人参	10	
		アーサー汁	(乾)あおさのり 100g	0.5	出し昆布	出し昆布	1	こしょう	0.03	牛乳	(個)棒々鶏ドレッシング	10	牛乳	(個)棒々鶏ドレッシング	10	
		アーサー汁	清酒	1	水	水	120	コーンスターチ	1.5	牛乳			牛乳			
		アーサー汁	(袋)がらスープ 1kg	2				湯	70	牛乳			牛乳			
		アーサー汁	しょうゆ	0.8				(個)ココアワッフル 鉄分強化	28	牛乳			牛乳			
		アーサー汁	チキンコンソメ	0.3						牛乳			牛乳			
		アーサー汁	食塩	0.3						牛乳			牛乳			
		アーサー汁	ごま油	0.3						牛乳			牛乳			
		アーサー汁	削り節 だし用	4						牛乳			牛乳			
		アーサー汁	水	140						牛乳			牛乳			

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 こつやどうふのたまご 小松菜のごまあえ みかんジュース(小中のみ)	精白米(自校)	68	コッペパン 牛乳 豚肉並(3×3cmスライス) ベーコン(短冊) (冷)大豆水煮 じゃがいも 玉葱 人参 パセリ サラダ油 (袋)トマトピューレ 1kg (袋)トマトケチャップ 1kg 赤ぶどう酒 上白糖 ウスターソース チキンコンソメ 食塩 こしょう 湯 ボンレスハム(短冊)卵抜き キャベツ チンゲンサイ しめじ サラダ油 しょうゆ チキンコンソメ 食塩 こしょう (個)チーズ 鉄強化	コッペパン	50	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	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(小中のみ)	精白米(自校)	60	野菜たつぷりカレーライス 牛乳 グリーンサラダ 小にぼし(小中のみ)	精白米(委託・白)	70
	精白米(自校)	75		コッペパン	50		精白米(委託・白)	80		米粒麦 自校	5		精白米(委託・白)	80
	鉄強化米	0.5		牛乳	206		牛乳	206		鉄強化米	0.5		牛乳	206
	牛乳	206		(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	12		(冷)赤魚 2cm角切・皮付き骨なし	50		(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	12		豚肉並(2×3cmスライス)	25
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12		生姜	1		生薑	1		(乾)ひじき	1		玉葱	35
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8		清酒	2		清酒	2		人参	5		じゃがいも	35
	清酒	1		しょうゆ	1		しょうゆ	1		油揚げ	5		ズッキーニ	15
	鶏卵	20		食塩	0.1		食塩	0.1		サラダ油	1		(袋)トマト水煮 1kg	15
	高野豆腐(サイコロ)	17		人参	10		人参	10		清酒	1.6		なす	13
	玉葱	30		パセリ	0.5		でんぷん	3		しょうゆ	1.6		サラダ油	1.5
	人参	8		サラダ油	0.5		なたね油	5		上白糖	0.8		人参	10
	(冷)さやいんげん 500g	7		(袋)トマトピューレ 1kg	6		小松菜	30		食塩	0.65		(冷)むき枝豆 1kg	5
	干しいたけ(スライス)	1		(袋)トマトケチャップ 1kg	3		もやし	25		牛乳	206		にんにく	0.5
	しょうゆ	3		赤ぶどう酒	1		人参	10		てんぷら	15		生姜	0.2
	三温糖	2.5		上白糖	1.2		(個)青じそドレッシング	8		洗いごぼう	25		サラダ油	2
食塩	0.1	ウスターソース	0.7	鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	6	たけのこ水煮(ホール)	15	小麦粉	5					
削り節 だし用	2	チキンコンソメ	0.6	鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	4	人参	10	サラダ油	5					
湯	50	食塩	0.4	豆腐	20	(冷)さやいんげん 500g	8	カレー粉	1.1					
もやし	35	こしょう	0.05	油揚げ	7	ごま油	1	(袋)がらスープ 1kg	3					
小松菜	20	湯	40	洗いごぼう	10	(袋)トマトケチャップ 1kg	2	ウスターソース	1.7					
(缶)ホールコーン	5	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5	人参	10	しょうゆ	2	とんかつソース	1					
炒り白ごま	1.5	キャベツ	35	中ねぎ	5	三温糖	1	しょうゆ	1					
(個)和風ドレッシング	8	チンゲンサイ	20	干しいたけ(スライス)	0.5	みりん	1	チャツネ 450g	1					
(個)みかんジュース	125	しめじ	10	しょうゆ	2	炒り白ごま	2	赤ぶどう酒	1					
		サラダ油	1	食塩	0.4	だし汁	5	食塩	0.6					
		しょうゆ	0.2	削り節 だし用	4	(冷)白玉	25	チキンコンソメ	0.5					
		チキンコンソメ	0.2	出し昆布	1	玉葱	20	こしょう	0.04					
		食塩	0.1	水	120	大根	20	湯	75					
		こしょう	0.05			中ねぎ	5							
		(個)チーズ 鉄強化	13.5			中みそ	5	キャベツ	25					
						甘みそ	5	きゅうり	20					
						煮干し だし用	4	アスパラガス	10					
						水	110	(缶)ホールコーン	5					
						(冷)みかん	80	(個)焙煎ごまドレッシング	8					
								かえり	4					

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
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(小中のみ)	精白米(自校)	60	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	ごはん あさりのつくただ煮(小中のみ)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	焼き肉ピラフ(麦入り)牛乳 切りほし大根のサラダ 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	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
	米粒麦 自校	5		コッペパン(丸型)	50		精白米(委託・白)	80		米粒麦 自校	5		精白米(委託・白)	80
	鉄強化米	0.5		牛乳	206		(レト)あさり佃煮	10		鉄強化米	0.5		牛乳	206
	焼き豚(1cm角切り)	15		(冷)メルルーサ 2cm角切・皮付き等なし	50		豚肉並ミンチ	25		牛肉(2×2cmスライス)	20		(冷)かたくちいわし・薬粉付き	40
	玉葱	10		清酒	2		清酒	1		にんにく	0.8		なたね油	5
	人参	5		食塩	0.1		じゃがいも	80		生姜	0.6		中ねぎ	4
	(冷)むき枝豆 1kg	5		でんぶん	8		玉葱	40		玉葱	10		生薑	0.7
	中ねぎ	5		なたね油	6		つきこんにやく	20		人参	5		(冷)むき枝豆 1kg	5
	ごま油	1.5		(冷)レモン果汁 果産・500g	4		人参	10		サラダ油	1		サラダ油	1
	清酒	1		上白糖	3		(冷)さやいんげん 500g	8		しょうゆ	3		しょうゆ	2
	しょうゆ	1		しょうゆ	2		サラダ油	1		中双糖	2		上白糖	1.3
	チキンコンソメ	0.4		水	1.5		しょうゆ	3		清酒	1		清酒	1
	食塩	0.3		キャベツ	40		人参	10		食塩	0.03		チキンコンソメ	0.5
	こしょう	0.03		人参	10		ゆで塩	0.5		湯	5		食塩	0.4
	牛乳	206		ゆで野菜			ベーコン(短冊)	5		チンゲンサイ	25		豆板醤	0.1
	もやし	30		ミネストローネ			(冷)白いんげん豆 1kg	18		キャベツ	25		牛乳	206
	きゅうり	20					玉葱	30		人参	10		チンゲンサイ	25
	人参	10					人参	5		マカロニ(シエル)	7		切干し大根	5
	(個)棒々鶏ドレッシング	10					マカロニ(シエル)	7		セロリ	2		赤パプリカ	5
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	10					セロリ	2		パセリ	0.5		(缶)ホールコーン	5
	(レト)うずら卵1kg	25					パセリ	0.5		(袋)トマト水煮 1kg	15		(個)韓国ナムドレッシング	10
	春雨(8~10cm)	5					(袋)トマト水煮 1kg	15		サラダ油	0.5		ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
	玉葱	20					サラダ油	0.5		サラダ油	0.5		トック 国産米使用	20
チンゲンサイ	7			赤ぶどう酒	1	(袋)がらスープ 1kg	4	玉葱	20					
(袋)がらスープ 1kg	4			(袋)がらスープ 1kg	4	しょうゆ	0.5	中ねぎ	3					
しょうゆ	0.5			チキンコンソメ	0.5	炒り白ごま	1	干しわかめ(カット)	0.8					
サラダ油	0.5			食塩	0.4	(袋)青じそドレッシング	8	炒り白ごま	0.5					
チキンコンソメ	0.3			こしょう	0.03			サラダ油	0.5					
食塩	0.4			ローリエ	0.1			(袋)がらスープ 1kg	4					
こしょう	0.03			湯	110			しょうゆ	0.8					
ごま油	0.1							食塩	0.4					
湯	110							こしょう	0.03					
(個)ミックスナッツ 小	15							チキンコンソメ	0.3					
(個)ミックスナッツ 中	20							ごま油	0.2					
								湯	130					
								(個)ももゼリー 国産 カルシウム・鉄強化	40					

29日(月)

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
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	15
ポトフ	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	10
	大根	30
キャベツ	玉葱	40
	キャベツ	25
セロリ	じゃがいも	30
	セロリ	10
サラダ油	人参	2
	サラダ油	0.5
ソース	(袋)がらスープ 1kg	4
	白ぶどう酒	1
スターソース	チキンコンソメ	0.4
	食塩	0.4
煮	こしょう	0.03
	ローリエ	0.1
アスパラガス	湯	75
	人参	30
のサラダ	きゅうり	25
	玉葱	5
タルト	(個)かんきつドレッシング	8
	(個)国産豆乳プリンタルト	22
(小中のみ)		

30日(火)

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