

1日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
梅 ちり めん ご はん (麦入り)	精白米(自校)	66
	精白米(自校)	73
	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
	鉄強化米	0.5
	梅ちりめんの素 280g	3
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12
牛 乳	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8
	(冷)ミニひろうす 青大豆入り	20
	(乾)ひじき	3
	つきこんにゃく	25
	洗いごぼう	15
	人参	10
	(冷)さやいんげん 500g	8
	サラダ油	1
	しょうゆ	4
	三温糖	3
が ん も ど き と ひ じ き の う ま 煮	清酒	1
	みりん	0.5
	湯	20
	キャベツ	30
	小松菜	20
	きゅうり	10
	炒り白ごま	1.5
	(個)ゆずかつおドレッシング	10
こ ま あ え	(個)キャンディチーズ 5g 鉄強化	小 5
	(個)キャンディチーズ 5g 鉄強化	中 10
チ ー ズ (小中のみ)		

2日(金)

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
こ う や ど う ふ の た ま ご と じ	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	5
	干しいたけ(スライス)	1
	しょうゆ	3
あ え も の	三温糖	2.5
	食塩	0.1
	削り節 だし用	2
	湯	50
小 魚 の あ ま 酢 煮	小松菜	25
	キャベツ	35
	人参	5
	(個)青じそドレッシング	8
	上乾ちりめん	3
	食酢	1
	ポン酢	1
	三温糖	1.2
	炒り白ごま	0.5

5日(月)

献立名	食品名		一人当り 正味分量
食パン(袋入り) 牛乳 きのこ スパゲティ イタリアン サラダ りんご(小中のみ)	食パン(冷凍パン)		幼・小 57
	食パン(冷凍パン)		中 85
	牛乳		206
	スパゲティ(ハーフ)		35
	ゆで塩		1.5
	鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)		12
	鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)		8
	清酒		1
	ベーコン(短冊)		12
	玉葱		40
	人参		10
	えのきたけ		8
	エリンギ		8
	しめじ		8
	ピーマン		5
	にんにく		0.5
	サラダ油		2
	白ぶどう酒		1
	しょうゆ		1
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.3
	こしょう		0.04
キャベツ		35	
きゅうり		15	
(缶)ホールコーン		5	
赤ピーマン		3	
(個)イタリアンドレッシング		8	
りんご		40	
		</	

13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コーン ピラフ (麦入り) 牛乳 グリーン サラダ ミネストローネ ヨーグルト (中のみ)	精白米(自校)	64
	米粒麦 自校	6
	鉄強化米	0.5
	粗挽きウインナーFe強化(1cm)	10
	玉葱	10
	(缶)ホールコーン	10
	人参	4
	エリンギ	3
	(冷)むき枝豆 1kg	3
	サラダ油	1
	食塩	0.6
	チキンコンソメ	0.5
	こしょう	0.03
	牛乳	206
	キャベツ	25
	きゅうり	20
	(冷)ブロッコリー 国産 1kg	15
	(個)イタリアンドレッシング	8
麦ごはん 牛乳 ヤンニョム チキン チヨレ ギ サラダ トック 入り わかめ スープ		
	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	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	27
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	18
	生姜	0.3
	清酒	1
	でんぶん	5
	米粉	2.5
	なたね油	4
	炒り白ごま	1
	にんにく	0.5
	(袋)トマトケチャップ 1kg	7.5
	三温糖	2
	しょうゆ	1
菜めし (麦入り) 牛乳 さといも とぶた肉の そぼろ煮 すいとん汁	みりん	0.6
	赤みそ	0.6
	コチジャン	0.1
	水	2
	もやし	30
	小松菜	25
	人参	5
	もみのり	1
	(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	15
	玉葱	20
	中ねぎ	3
	干しわかめ(カット)	0.7
	サラダ油	0.5
	(袋)がらスープ 1kg	4
	しょうゆ	0.8
	食塩	0.4
きつねうどん 牛乳 かたくち いわしの からあげ ごま酢 あえ	こしょう	0.03
	チキンコンソメ	0.25
	ごま油	0.2
	湯	135

14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 ヤンニョム チキン チヨレ ギ サラダ トック 入り わかめ スープ	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	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	27
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	18
	生姜	0.3
	清酒	1
	でんぶん	5
	米粉	2.5
	なたね油	4
	炒り白ごま	1
	にんにく	0.5
	(袋)トマトケチャップ 1kg	7.5
	三温糖	2
	しょうゆ	1
	みりん	0.6
菜めし (麦入り) 牛乳 さといも とぶた肉の そぼろ煮 すいとん汁	赤みそ	0.6
	コチジャン	0.1
	水	2
	もやし	30
	小松菜	25
	人参	5
	もみのり	1
	(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	15
	玉葱	20
	中ねぎ	3
	干しわかめ(カット)	0.7
	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
きつねうどん 牛乳 かたくち いわしの からあげ ごま酢 あえ	チキンコンソメ	0.25
	ごま油	0.2
	湯	135

15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜めし (麦入り) 牛乳 さといも とぶた肉の そぼろ煮 すいとん汁	精白米(自校)	66
	精白米(自校)	73
	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
	鉄強化米	0.5
	菜めしの素 250g	1.6
	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	20
	(冷)里いも	30
	玉葱	20
	つきこんにゃく	15
	人参	10
	(冷)さやいんげん 500g	7
	サラダ油	1.5
	しょうゆ	3.5
	中双糖	2
	清酒	1
	でんぶん	0.5
きつねうどん 牛乳 かたくち いわしの からあげ ごま酢 あえ	だし汁	12
	(冷)すいとん	25
	油揚げ	5
	大根	25
	人参	7
	中ねぎ	5
	中みそ	5
	甘みそ	4
	煮干し だし用	4
	湯	115

16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きつねうどん 牛乳 かたくち いわしの からあげ ごま酢 あえ	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	幼-小3 200
	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	小4-6 280
	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	中 300
	油揚げ	30
	中双糖	3
	しょうゆ	2.5
	みりん	0.8
	水	10
	豚肉並(2×3cmスライス)	5
	玉葱	30
	人参	10
	干しいたけ(スライス)	0.8
	中ねぎ	5
	しょうゆ	3
	清酒	2
	食塩	0.5
	煮干し だし用	4
	水	150
	牛乳	206
	(冷)かたくちいわし薬粉付き	25
きつねうどん 牛乳 かたくち いわしの からあげ ごま酢 あえ	なたね油	3
	もやし	35
	チンゲンサイ	20
	人参	5
	しょうゆ	1.8
	食酢	1.5
	ごま油	1
	上白糖	1
	炒り白ごま	1

19日(月)				20日(火)				21日(水)				22日(木)				23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
ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 りっちゃんサラダ ミニトマト(小中のみ)	精白米(委託)		60	さつまいもごはん 牛乳 ぶた肉と野菜のいためもの みそけんちん汁 味噌小魚(中のみ)	精白米(自校)		60	コッペパン コッペパン (個)いちごジャム 牛乳 鶏肉 胸・皮なし(1×1cm) 鶏肉 もも・皮なし(1×1cm) 粗挽きウインナーFe強化(1cm) (冷)大豆水煮 玉葱 じゃがいも 人参 にんにく パセリ サラダ油 (袋)トマトピューレ 1kg ウスターソース 上白糖 チキンコンソメ カレー粉 食塩 こしょう 湯 (乾)海藻ミックス キャベツ きゅうり 人参 食酢 しょうゆ 上白糖 ごま油 サラダ油 里いも(3～4mmスライス) なたね油 食塩	コッペパン		50	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 大根のあえもの うどん汁	精白米(委託)		60	タコライス 牛乳 コンソメスープ チーズ(中のみ)	精白米(自校)		72
	精白米(委託)		70		精白米(自校)		70		コッペパン		60		精白米(委託)		70		精白米(自校)		80
	米粒麦 委託		6		さつまいも(2cm角)県産		33						米粒麦 委託		6		鉄強化米		0.5
	米粒麦 委託		7		清酒		1.6		(個)いちごジャム		20		米粒麦 委託		7				
	牛乳		206		食塩		0.8						牛乳		206		牛乳		206
					炒り黒ごま		0.7		牛乳		206						豚肉並ミンチ		20
					出し昆布		0.3						(冷)さばのみそ煮	幼	40		赤ぶどう酒		1
	牛肉(3×3cmスライス)		15						鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)		10		(冷)さばのみそ煮	小	50		(レト)ひきわり大豆 1kg		25
	豚肉並(3×3cmスライス)		10		牛乳		206		粗挽きウインナーFe強化(1cm)		5		(冷)さばのみそ煮	中	60		玉葱		30
	じゃがいも		50						(冷)大豆水煮		15						人参		7
	玉葱		45		豚肉並(3×3×0.5cm)		30		玉葱		50		大根		45		切干し大根		5
	人参		10		生姜		1.3		じゃがいも		30		きゅうり		20		にんにく		0.5
	エリンギ		6		キャベツ		35		人参		15		(缶)ホールコーン		5		サラダ油		1
	(冷)グリーンピース		5		玉葱		30		にんにく		0.4		花かつお 1kg		0.5		(袋)トマト水煮 1kg		20
	にんにく		0.3		人参		10		パセリ		0.5		食酢		2.5		(袋)トマトケチャップ 1kg		7
	サラダ油		1		チンゲンサイ		10		サラダ油		0.5		しょうゆ		2		上白糖		0.9
	小麦粉		5		サラダ油		1		しょうゆ		3		上白糖		1.2		ウスターソース		0.9
	サラダ油		4		しょうゆ		3		(袋)トマトピューレ 1kg		3		ごま油		0.5		食塩		0.25
	(袋)トマトピューレ 1kg		15		清酒		1		ウスターソース		3.5		サラダ油		0.5		チリパウダー		0.12
	(袋)トマト水煮 1kg		10		上白糖		1		上白糖		2						こしょう		0.02
	(袋)がらスープ 1kg		3		みりん		0.5		チキンコンソメ		0.5		うどん冷凍		30		でんぷん		0.8
	赤ぶどう酒		2		豆腐		30		カレー粉		0.35		油揚げ		5				
	ウスターソース		2		油揚げ		6		食塩		0.2		玉葱		15		ボンレスハム(短冊)卵抜き		5
	食塩		0.7		つきこんにやく		10		こしょう		0.05		人参		8		じゃがいも		20
	上白糖		0.5		洗いごぼう		10		湯		30		中ねぎ		5		玉葱		20
	チキンコンソメ		0.5		人参		7		(乾)海藻ミックス		1		干しいたけ(スライス)		0.5		人参		8
	からし粉		0.15		干しいたけ(スライス)		0.5		キャベツ		30		清酒		1		セロリ		5
	こしょう		0.07		中ねぎ		5		きゅうり		10		食塩		0.5		パセリ		0.5
	ローリエ		0.1		中みそ		5		人参		5		しょうゆ		0.5		サラダ油		1
	ピザ用チーズ		2		甘みそ		5		食酢		2.5		削り節 だし用		4		(袋)がらスープ 1kg		4
	湯		80		ごま油		0.1		しょうゆ		2.5		出し昆布		1		しょうゆ		0.5
					煮干し だし用		4		上白糖		1.2		水		120		食塩		0.4
	ボンレスハム(短冊)卵抜き		5		水		110		ごま油		0.5						チキンコンソメ		0.3
	キャベツ		30		(個)味付小魚		5		サラダ油		0.5						こしょう		0.03
	きゅうり		9														湯		120
	人参		7														(個)スライスチーズ(鉄・Ca)		20
	(缶)ホールコーン		5																
	(乾)刻み昆布		0.5																
	食酢		3																
	サラダ油		2																
	しょうゆ		2																
	上白糖		0.8																
	こしょう		0.02																
	花かつお 1kg		0.8																
	ミニトマト		30																

26日(月)				27日(火)				28日(水)				29日(木)				30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
麦ごはん 牛乳 肉じゃが 香りあえ スタミナ納豆	精白米(委託)		60	コッペパン 牛乳 かぼちゃのシチュー カラフルサラダ 豆乳プリンタルト(小中のみ)	コッペパン		50	麦ごはん 牛乳 あつあげのあま酢煮 パンサンズー	精白米(自校)		66	麦ごはん 牛乳 白身魚の野菜あんかけ 白玉入りカレーみそ汁	精白米(委託)		60	中華風たきこみごはん(麦入り) 牛乳 ビーフンサラダ うずらたまごとチンゲンサイのスープ チーズ(中のみ)	精白米(自校)		64
	精白米(委託)		70		コッペパン		60		精白米(自校)		73		精白米(委託)		70		米粒麦 自校		6
	米粒麦 委託		6						米粒麦 自校		6		米粒麦 委託		6		鉄強化米		0.5
	米粒麦 委託		7		牛乳		206		米粒麦 自校		7		米粒麦 委託		7		焼き豚(1cm角切り)		18
									鉄強化米		0.5						たけのこ水煮(ホール)		9
	牛乳		206		牛乳				牛乳		206		牛乳		206		人参		4.5
																	中ねぎ		4
													冷)さとし2cm角切・皮付き骨なし		45		(冷)むき枝豆 1kg		4
	豚肉並(3×3cmスライス)		25		白ぶどう酒		1		豚肉並(2×2cmスライス)		15		清酒		1.5		干しいたけ(スライス)		0.5
	じゃがいも		70		白いんげん豆ペーストトレルト		8		(冷)厚揚げ(カット)1kg		45		食塩		0.1		ごま油		1
	玉葱		45		玉葱		35		白菜		25		こしょう		0.01		清酒		4
	糸こんにやく		25		(生)かぼちゃ(2×2cm)		25		玉葱		20		でんぶん		5		しょうゆ		3
	人参		10		じゃがいも		20		たけのこ水煮(ホール)		15		なたね油		4		上白糖		0.8
	(冷)さやいんげん 500g		5		人参		10		人参		10		玉葱		25		食塩		0.15
	サラダ油		1		エリンギ		10		ピーマン		7		チンゲンサイ		15		牛乳		206
	しょうゆ		3.8		パセリ		0.5		干しいたけ(スライス)		0.5		人参		10				
	中双糖		2.8		サラダ油		1		にんにく		0.5		生姜		0.6		もやし		25
	清酒		2.5		小麦粉		3.5		サラダ油		1		ごま油		0.5		きゅうり		15
	食塩		0.04		サラダ油		2		しょうゆ		3.5		しょうゆ		2.4		人参		8
	湯		4.5		バター		1		上白糖		3		みりん		1.2		ビーフン		5
					(袋)がらスープ 1kg		4		(袋)トマトケチャップ 1kg		2.5		でんぶん		0.4		しょうゆ		2.5
	小松菜		30		チキンコンソメ		0.5		食酢		2		だし汁		10		食酢		2.5
	もやし		30		食塩		0.4		清酒		1						上白糖		1.6
	人参		5		こしょう		0.04		チキンコンソメ		0.5		粗挽きウインナーFe強化(1cm)		7		ごま油		1
	炒り白ごま		1		ローリエ		0.1		食塩		0.1		油揚げ		3		からし粉		0.03
	上白糖		1.3		調理用牛乳 1L		30		でんぶん		1		(冷)白玉		20				
	食酢		1.3		湯		65		水		10		玉葱		20		(レト)うずら卵1kg		20
	すだち酢		1.1										キャベツ		15		ベーコン(短冊)		5
	しょうゆ		0.5		ボンレスハム(短冊)卵抜き		5		ボンレスハム(短冊)卵抜き		10		人参		5		玉葱		20
	食塩		0.2		キャベツ		25		もやし		30		中ねぎ		5		チンゲンサイ		10
					きゅうり		20		きゅうり		20		甘みそ		7		サラダ油		0.5
	鶏肉 ひき肉		17		人参		7		春雨(太め5cm)		4		中みそ		3		(袋)がらスープ 1kg		4
	水		4		紫キャベツ		5		しょうゆ		2.5		カレー粉		0.3		清酒		1
	ごま油		0.4		食酢		1.8		食酢		2		煮干し だし用		3		しょうゆ		0.5
	ドライひきわり納豆		2.5		上白糖		1.4		上白糖		1.5		水		110		チキンコンソメ		0.3
	細ねぎ		2.5		(冷)レモン果汁 果産・500g		1.2		ごま油		1						食塩		0.3
	にんにく		0.9		オリーブ油		1		からし粉		0.04						こしょう		0.03
	生姜		0.9		食塩		0.36										ごま油		0.1
	しょうゆ		1		こしょう		0.03										湯		120
	みりん		0.8																
	清酒		0.7		(個)国産豆乳プリンタルト		22										(個)キャンディチーズ 5g 鉄強化		5
	三温糖		0.25																