

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 あじのなんばんづけ 切りぼし大根のあえもの 新たまねぎとじゃがいものみそ汁	精白米(委託・白)	70	ごはん 牛乳 焼きとうふのみそそぼろ煮 大根のあえもの	精白米(自校)	68	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	ごはん 牛乳 オリーブ豚の梅みそいため こふきいも とうふのすまし汁	精白米(委託・白)	70	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
	精白米(委託・白)	80		精白米(自校)	75		黒糖パン	50		精白米(委託・白)	80		米粒麦 自校	5
	牛乳	206		鉄強化米	0.5		粉黒糖	7.5		牛乳	206		(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9
	冷)アジ 一口カット打ち粉付き	40		牛乳	206		粉黒糖	7.5		オリブ豚 並3×3カット スライス	45		(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6
	なたね油	4		豚肉並ミンチ	15		牛乳	206		清酒	1		白ぶどう酒	1
	細ねぎ	2		焼き豆腐	85		豚肉赤身(2cm角)	45		玉葱	45		炒り黒豆	8
	食酢	3		玉葱	30		サラダ油	1		人参	10		玉葱	10
	しょうゆ	2.2		人参	10		(乾)早煮昆布(カット)	0.7		しめじ	7		人参	5
	上白糖	2.2		チンゲンサイ	10		生姜	0.8		中ねぎ	5		にんにく	0.5
	みりん	0.8		中ねぎ	3		にんにく	0.3		生姜	0.5		サラダ油	1.2
	一味	0.01		干しいたけ(スライス)	1		しょうゆ	2		炒り梅	2		チキンコンソメ	0.7
	水	1.1		生姜	0.5		中双糖	7		ねり梅	7		食塩	0.6
	きゅうり	10		にんにく	0.1		清酒	2.5		上白糖	1.5		こしょう	0.04
	切干し大根	5		ごま油	1		だし汁	15		赤みそ	1.5		牛乳	206
	(缶)ホールコーン	5		赤みそ	6.5		ベーコン(短冊)	5		しょうゆ	0.6		洗いごぼう	25
人参	4	三温糖	3	豆腐	15	炒り白ごま	1.5	きゅうり	20					
(乾)刻み昆布	0.5	清酒	2	キャベツ	25	じゃがいも	55	人参	5					
(個)棒々鶏ドレッシング	10	しょうゆ	2	もやし	15	ゆで塩	1.1	(個)焙煎ごまドレッシング	8					
油揚げ	5	一味	0.02	ゴーヤ	15	豆腐	25	ベーコン(短冊)	5					
じゃがいも	25	でんぷん	1	人参	7	大根	25	(缶)クリームコーン	35					
玉葱	25	水	20	サラダ油	1	たけのこ水煮(ホール)	7	(缶)ホールコーン	5					
ブナピー	10	大根	35	しょうゆ	0.8	人参	7	玉葱	30					
中ねぎ	5	きゅうり	15	チキンコンソメ	0.3	油揚げ	5	(冷)白いんげん豆ペースト	7					
中みそ	5	(乾)菱わかめ(カット)固産・200g	0.7	食塩	0.05	干しわかめ(カット)	0.8	パセリ	0.5					
甘みそ	5	人参	5	こしょう	0.03	しょうゆ	2	サラダ油	1					
煮干し だし用	4	炒り白ごま	1	ごま油	0.5	食塩	0.5	調理用牛乳 1L	30					
水	110	(個)ゆずかつおドレッシング	10	花かつお 1kg	0.5	削り節 だし用	4	(袋)がらスープ 1kg	4					
				玉葱	25	出し昆布	1	チキンコンソメ	0.3					
				人参	10	水	120	食塩	0.3					
				えのきたけ	8			こしょう	0.03					
				(乾)あおさのり 100g	0.5			コーンスターチ	1.5					
				清酒	1			湯	70					
				(袋)がらスープ 1kg	2									
				しょうゆ	0.8			(個)ココアワッフル 鉄分強化	28					
				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									

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
中華 どんぶり	精白米(委託・白)	70	ガ パ オ ラ イ ス	精白米(自校)	68	小 型 コ ッ ペ バ ン	コッペパン	30	ご は ん	精白米(委託・白)	70	ピ ラ フ (<small>麦入り</small>)	精白米(自校)	60
	精白米(委託・白)	80		精白米(自校)	75		コッペパン	30		精白米(委託・白)	80		米粒麦 自校	5
牛乳	牛乳	206	牛乳	鉄強化米	0.5	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	鉄強化米	0.5
	豚肉並(3×3cmスライス)	18		豚肉並ミンチ	35		スパゲティ(ハーフ)	35		(冷)さばのみぞれ煮 幼・小	50		(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9
牛乳	清酒	1	牛乳	鶏肉 ひき肉	15	牛乳	ゆで塩	1.3	さ ば の み ぞ れ 煮	(冷)さばのみぞれ煮 中	70	牛乳	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6
	(冷)短冊いか(1×4cm)	8		玉葱	40		細挽きウインナーFe強化(1cm)	15		もやし	30		白ぶどう酒	1
し し や も の か ら あ げ	清酒	1	ビ ー フ ン ス ト ー プ	なす	15	ス パ ゲ テ イ ナ ポ リ タ ン	ベーコン(短冊)	7	も や し の あ え も の	小松菜	20	ウ イ ン ナ ー と 野 菜 の ス ー プ 煮	人参	4
	(レト)うずら卵1kg	20		赤パプリカ	9		玉葱	40		人参	10		炒り白ごま	1
中 華 サ ラ ダ	玉葱	35	イ タ リ ア ン サ ラ ダ	黄パプリカ	9	イ タ リ ア ン サ ラ ダ	人参	10	な す 入 り そ う め ん 汁	人参	10	ウ イ ン ナ ー と 野 菜 の ス ー プ 煮	(冷)むき枝豆 1kg	4
	キャベツ	30		スイートバジル 乾燥	0.04		ピーマン	5		エリンギ	10		もやし	30
中 華 サ ラ ダ	たけのこ水煮(ホール)	15	イ タ リ ア ン サ ラ ダ	にんにく	0.5	イ タ リ ア ン サ ラ ダ	にんにく	0.3	な す 入 り そ う め ん 汁	(個)ゆずかつおドレッシング	10	ウ イ ン ナ ー と 野 菜 の ス ー プ 煮	食塩	0.5
	人参	15		スイートバジル 乾燥	0.04		サラダ油	2		サラダ油	2		もやし	15
中 華 サ ラ ダ	中ねぎ	5	イ タ リ ア ン サ ラ ダ	サラダ油	1	イ タ リ ア ン サ ラ ダ	(袋)トマトピューレ 1kg	13	な す 入 り そ う め ん 汁	乾)そうめん	4	ウ イ ン ナ ー と 野 菜 の ス ー プ 煮	牛乳	206
	生姜	2		みりん	2		(袋)トマトケチャップ 1kg	7		玉葱	25		油揚げ	7
中 華 サ ラ ダ	サラダ油	1	イ タ リ ア ン サ ラ ダ	しょうゆ	2.5	イ タ リ ア ン サ ラ ダ	赤ぶどう酒	4	な す 入 り そ う め ん 汁	中ねぎ	5	ウ イ ン ナ ー と 野 菜 の ス ー プ 煮	きゅうり	20
	(袋)がらスープ 1kg	3		オイスターソース	1		ウスターソース	1.5		ウスターソース	1.5		しょうゆ	0.7
中 華 サ ラ ダ	しょうゆ	1.7	イ タ リ ア ン サ ラ ダ	食塩	0.9	イ タ リ ア ン サ ラ ダ	粉チーズ	3	な す 入 り そ う め ん 汁	食塩	0.3	ウ イ ン ナ ー と 野 菜 の ス ー プ 煮	(乾)ひじき	1.5
	チキンコンソメ	0.4		食塩	0.4		こしょう	0.05		こしょう	0.05		削り節 だし用	4
中 華 サ ラ ダ	食塩	0.3	イ タ リ ア ン サ ラ ダ	こしょう	0.02	イ タ リ ア ン サ ラ ダ	きゅうり	30	な す 入 り そ う め ん 汁	出し昆布	1	ウ イ ン ナ ー と 野 菜 の ス ー プ 煮	湯	80
	こしょう	0.04		でんぷん	1		粉チーズ	3		キヤベツ	20		水	130
中 華 サ ラ ダ	でんぷん	1	イ タ リ ア ン サ ラ ダ	ごま油	0.7	イ タ リ ア ン サ ラ ダ	きゅうり	30	な す 入 り そ う め ん 汁	出し昆布	1	ウ イ ン ナ ー と 野 菜 の ス ー プ 煮	(冷)白いんげん豆 1kg	20
	ごま油	0.5		ボンレスハム(短冊)卵抜き	7		キヤベツ	20		(缶)ホールコーン	5		なす入りそうめん汁	1
中 華 サ ラ ダ	湯	50	イ タ リ ア ン サ ラ ダ	ごま油	0.7	イ タ リ ア ン サ ラ ダ	赤パプリカ	5	な す 入 り そ う め ん 汁	水	130	ウ イ ン ナ ー と 野 菜 の ス ー プ 煮	チンゲンサイ	15
	(冷)ししやも	20		玉葱	15		(個)イタリアンドレッシング	8		人参	15		セロリ	2
中 華 サ ラ ダ	でんぷん	4	イ タ リ ア ン サ ラ ダ	チンゲンサイ	15	イ タ リ ア ン サ ラ ダ	人参	7	な す 入 り そ う め ん 汁	湯	80	ウ イ ン ナ ー と 野 菜 の ス ー プ 煮	サラダ油	1
	なたね油	4		ピーマン	5		人参	7		人参	7		(袋)がらスープ 1kg	4
中 華 サ ラ ダ	もやし	30	イ タ リ ア ン サ ラ ダ	干しいたけ(スライス)	0.5	イ タ リ ア ン サ ラ ダ	干しいたけ	0.5	な す 入 り そ う め ん 汁	湯	80	ウ イ ン ナ ー と 野 菜 の ス ー プ 煮	食塩	0.5
	キャベツ	20		(袋)がらスープ 1kg	4		しょうゆ	0.5		しょうゆ	0.5		こしょう	0.03
中 華 サ ラ ダ	人参	10	イ タ リ ア ン サ ラ ダ	しょうゆ	0.5	イ タ リ ア ン サ ラ ダ	サラダ油	0.5	な す 入 り そ う め ん 汁	湯	80	ウ イ ン ナ ー と 野 菜 の ス ー プ 煮	ローリエ	0.1
	(個)棒々鶏ドレッシング	10		サラダ油	0.5		チキンコンソメ	0.3		チキンコンソメ	0.3		湯	80
中 華 サ ラ ダ			イ タ リ ア ン サ ラ ダ	ごま油	0.1	イ タ リ ア ン サ ラ ダ	ごま油	0.1	な す 入 り そ う め ん 汁			ウ イ ン ナ ー と 野 菜 の ス ー プ 煮	(個)ヨーグルト	70
				食塩	0.5		食塩	0.5		食塩	0.5			
中 華 サ ラ ダ			イ タ リ ア ン サ ラ ダ	こしょう	0.03	イ タ リ ア ン サ ラ ダ	こしょう	0.03	な す 入 り そ う め ん 汁			ウ イ ン ナ ー と 野 菜 の ス ー プ 煮		
				湯	130		湯	130		湯	130			

15日(月)		
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
	豚肉並ミンチ	20
あつあげの カレー いため 中華 あえ かえり アーモンド (小中のみ)	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	

16日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	68
	精白米(自校)	75
牛乳	鉄強化米	0.5
	牛乳	206
こやど うふの たまご とじ 小松菜 のごま あえ みかん ジュース (小中のみ)	(冷)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

17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	50
牛乳	牛乳	206
	豚肉並(3×3cmスライス)	25
ポーク ビー ンズ 野菜 としめ じの ソテー チーズ (小中のみ)	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	

18日(木)		
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
	(冷)赤魚 2cm角切・皮付き骨なし	50
魚の たつた あげ 小松菜 のあえ もの けん ちん 汁	生姜	1
	清酒	2
	しょうゆ	1
	食塩	0.1
	人参	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	

19日(金)		
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 (小中 のみ)	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	

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
野菜 たっぷり カレーライス 牛乳 グリーン サラダ 小にほし (小中のみ)	精白米(委託・白)	70	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 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
	精白米(委託・白)	80		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
	牛乳	206		鉄強化米	0.5		牛乳	206		(レト)あさり佃煮	10		鉄強化米	0.5
	豚肉並(2×3cmスライス)	25		焼き豚(1cm角切り)	15		(冷)ムルルサ 2cm角切・皮付き骨なし	50		牛乳	206		牛肉(2×2cmスライス)	20
	玉葱	35		玉葱	10		清酒	2		牛乳	206		にんにく	0.8
	じゃがいも	35		人参	5		清酒	2		豚肉並ミンチ	25		生姜	0.6
	ズッキーニ	15		(冷)むき枝豆 1kg	5		食塩	0.1		清酒	1		玉葱	10
	(袋)トマト水煮 1kg	15		中ねぎ	5		でんぷん	8		じゃがいも	80		人参	5
	なす	13		ごま油	1.5		なたね油	6		玉葱	40		(冷)むき枝豆 1kg	5
	サラダ油	1.5		清酒	1		(冷)レモン果汁 県産・500g	4		つきこんにやく	20		サラダ油	1
	人参	10		しょうゆ	1		上白糖	3		人参	10		しょうゆ	2
	(冷)むき枝豆 1kg	5		チキンコンソメ	0.4		しょうゆ	2		(冷)さやいんげん 500g	8		上白糖	1.3
	にんにく	0.5		こしょう	0.03		水	1.5		サラダ油	1		チキンコンソメ	0.5
	生姜	0.2		牛乳	206		キャベツ	40		しょうゆ	3		食塩	0.4
	サラダ油	2		もやし	30		人参	10		中双糖	2		豆板醤	0.1
	小麦粉	5		きゅうり	20		ゆで塩	0.5		清酒	1		牛乳	206
	サラダ油	5		人参	10		ベーコン(短冊)	5		食塩	0.03			
	カレー粉	1.1		(個)棒々鶏ドレッシング	10		(冷)白いんげん豆 1kg	18		湯	5		チンゲンサイ	25
	(袋)がらスープ 1kg	3		ボンレスハム(短冊)卵抜き	10		玉葱	30		チンゲンサイ	25		切干し大根	5
	(袋)トマトケチャップ 1kg	2		(レト)うずら卵1kg	25		人参	5		キャベツ	25		赤パプリカ	5
	ウスターソース	1.7		春雨(8~10cm)	5		マカロニ(シエル)	7		人参	10		(缶)ホールコーン	5
	とんかつソース	1		玉葱	20		セロリ	2		炒り白ごま	1		(個)韓国ナムドルドレッシング	10
	しょうゆ	1		チンゲンサイ	7		パセリ	0.5		(個)青じそドレッシング	8			
	チャツネ 450g	1		(袋)がらスープ 1kg	4		(袋)トマト水煮 1kg	15					ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
	赤ぶどう酒	1		しょうゆ	0.5		サラダ油	0.5					トック 国産米使用	20
	食塩	0.6		サラダ油	0.5		赤ぶどう酒	1					玉葱	20
	チキンコンソメ	0.5		チキンコンソメ	0.3		(袋)がらスープ 1kg	4					中ねぎ	3
こしょう	0.04	食塩	0.4	湯	75			干しわかめ(カット)	0.8					
湯	75	こしょう	0.03					炒り白ごま	0.5					
キャベツ	25	ごま油	0.1					サラダ油	0.5					
きゅうり	20	湯	110					(袋)がらスープ 1kg	4					
アスパラガス	10	(個)ミックスナッツ	小 15					しょうゆ	0.8					
(缶)ホールコーン	5	(個)ミックスナッツ	中 20					食塩	0.4					
(個)焼煎ごまドレッシング	8							こしょう	0.03					
かえり	4							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					

