F　4月

8日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　ホイコーロー　はるさめスープ	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
	豚肉並（3×3㎝スライス）		43
	生姜		0.5
	おろしにんにく		0.5
	清酒		1
	キャベツ		40
	皮むき玉葱		30
	太ねぎ		5
	人参		10
	ごま油		1
	赤みそ		3.2
	上白糖		1.2
	清酒		2
	しょうゆ		2
	チキンコンソメ		0.1
	豆板醤		0.03
	でんぷん		0.5
	水		5
	粗挽きウインナーFe強化（1㎝）		5
	皮むき玉葱		30
	人参		7
	太ねぎ		3
	春雨（太め5㎝）		3.5
	生姜		0.1
	サラダ油		0.3
	（袋）がらスープ　3kg		3
	チキンコンソメ		0.4
	しょうゆ		2
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	でんぷん		0.1
	ごま油		0.1
	湯		105

9日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　クリームシチュー　野菜サラダ	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2㎝）		15
	鶏肉　もも・皮なし（2×2㎝）		10
	白ぶどう酒		1
	皮むきじゃがいも（2㎝）		30
	皮むき玉葱		40
	人参		15
	しめじ		10
	小麦粉		5
	バター		3
	サラダ油		2
	サラダ油		1
	（袋）がらスープ　3kg		3
	食塩		0.6
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ		0.6
	調理用牛乳　10L		20
	生クリーム　1L		3
	ピザ用チーズ		2
	ローリエ		0.1
	湯		65
	キャベツ		20
	きゅうり		25
	人参		5
	（レト）ホールコーン　1kg		7
	イタリアンドレッシング		4.5

10日（金）

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ぼろ煮　おかかあえ	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		25
	清酒		1
	（冷）焼き豆腐（カット）1kg		65
	皮むき玉葱		40
	人参		10
	たけのこ水煮（短冊切り）		8
	干ししいたけ（スライス）		1
	おろし生姜		0.3
	おろしにんにく		0.2
	ごま油		1
	赤みそ		5
	清酒		3
	しょうゆ		1.8
	三温糖		2
	一味		0.01
	でんぷん		0.5
	湯		30
	太もやし		30
	きゅうり		15
	人参		5
	しょうゆ		1.2
	花かつお（砕片）500g		1

13日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　じゃがいものうま煮　野菜のごまあえ	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.5
	牛乳		206
	豚肉並（2×2cmスライス）		30
	清酒		1
	皮むきじゃがいも（2cm）		70
	皮むき玉葱		40
	つきこんにゃく（ハーフ）		20
	人参		15
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	サラダ油		1
	しょうゆ		3.5
	中双糖		2
	湯		10
	人参		5
	きゅうり		25
	（レト）ホールコーン　1kg		7
	（レト）まぐろ油漬		7
	ごま油		1.5
	しょうゆ		1.4
	食酢		1.8
	上白糖		0.5
	すりごま		1

14日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　あつあげとひじきのうま煮　野菜のごまドレッシング和え	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.5
	牛乳		206
	オリーブ豚　並（2×2cmスライス）		30
	（レト）蒸大豆　国産		18
	（冷）厚揚げ（カット）1kg		25
	ごぼう（ささがき）		15
	人参		10
	（乾）早煮昆布（カット）		1
	（乾）ひじき		2.8
	（冷）さやいんげん　3cmカット　500g		10
	サラダ油		1
	しょうゆ		4.5
	三温糖		2.2
	清酒		1
	みりん		0.5
	湯		20
	太もやし		25
	きゅうり		25
	しょうゆ		2
	食酢		1.5
	上白糖		1
	サラダ油		0.5
	ごま油		0.5
	炒り白ごま　500g		1

15日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　あさりのチャウダー　ひじきとツナのサラダ	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	（冷）あさりむき身		10
	白ぶどう酒		1
	ベーコン（短冊）		12
	皮むきじゃがいも（2cm）		30
	皮むき玉葱		40
	人参		10
	しめじ		8
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	ドライパセリ		0.03
	サラダ油		0.5
	サラダ油		2
	バター		2
	小麦粉		4
	調理用牛乳　10L		20
	生クリーム　1L		1
	白ぶどう酒		1
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	ローリエ		0.1
	湯		55
	キャベツ		20
	きゅうり		15
	（乾）ひじき		0.7
	（レト）まぐろ油漬		7
	（レト）ホールコーン　1kg		7
	サラダ油		2
	しょうゆ		2
	食酢		3
	上白糖		0.5
	こしょう		0.03

16日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　こうやどうふの煮もの　小松菜のおひたし　ミックスナッツ	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
	豚肉並（2×2cmスライス）		20
	清酒		1
	高野豆腐（サイコロ）		17
	皮むき玉葱		30
	人参		10
	（冷）さやいんげん　3cmカット　500g		7
	干ししいたけ（スライス）		1
	しょうゆ		3.3
	三温糖		1.9
	食塩		0.2
	サラダ油		1
	削り節　だし用		0.5
	出し昆布		0.3
	湯		60
	小松菜		17
	太もやし		28
	人参		5
	しょうゆ		1.2
	花かつお（砕片）500g		1
	（個）ミックスナッツ		小　15
	（個）ミックスナッツ		中　20

17日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
たけのこごはん　牛乳　根菜つくね汁　ツナと野菜のあえもの　野菜マフィン（中のみ）	精白米（自校）		60
	鉄強化米		0.5
	鶏肉　胸・皮なし（1×1cm）		9
	鶏肉　もも・皮なし（1×1cm）		6
	清酒		0.2
	油揚げ		3
	たけのこ水煮（カット）ごはん用		20
	人参		3
	干ししいたけ（スライス）		1
	（冷）むき枝豆　1kg		3
	うすくちしょうゆ		2.5
	みりん		1
	食塩		0.7
	削り節　だし用		0.1
	出し昆布		0.5
	サラダ油		0.35
	牛乳		206
	（冷）つくね		35
	しめじ		7
	人参		10
	ごぼう（ささがき）		8
	太ねぎ		3
	中みそ		6
	甘みそ		3
	削り節　だし用		3
	出し昆布		1
	清酒		1
	湯		100
	（レト）まぐろ油漬		7
	太もやし		30
	きゅうり		15
	（レト）ホールコーン　1kg		7
	上白糖		1.3
	食酢		2
	しょうゆ		0.5
	すりごま		1
	（個）野菜マフィン		25

20日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
カレーライス（麦ごはん） 牛乳 にんじんサラダ 味つけ小魚	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
	牛肉（2×2㎝スライス）		20
	皮むきじゃがいも（2㎝）		40
	皮むき玉葱		40
	人参		10
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	（袋）トマト水煮　3kg		5
	おろしにんにく		0.5
	サラダ油		1
	小麦粉		5.5
	サラダ油		4.5
	カレー粉		1
	（袋）がらスープ　3kg		3
	ウスターソース		3
	赤ぶどう酒		2
	（袋）トマトケチャップ　1kg		2
	とんかつソース		1
	しょうゆ		1
	チャツネ　450g		1
	食塩		0.8
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ		0.5
	ローリエ		0.1
	湯		90
	人参		22
	きゅうり		20
	（レト）まぐろ油漬		7
	かんきつドレッシング		4.5
	（個）味付小魚		5

21日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
チキンライス 牛乳 ポトフ 切りぼし大根のサラダ 豆乳プリン	精白米（自校）		60
	鉄強化米		0.5
	鶏肉　胸・皮なし（1×1㎝）		9
	鶏肉　もも・皮なし（1×1㎝）		6
	白ぶどう酒		1
	人参		4
	皮むき玉葱		15
	（袋）マッシュルーム　1kg		4
	（冷）むき枝豆　1kg		4
	バター		0.15
	サラダ油		0.5
	（袋）トマトケチャップ　1kg		7
	（袋）トマトパウダー　200g		0.4
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.6
	こしょう		0.05
	牛乳		206
	（冷蔵）ミニウインナー		30
	皮むきじゃがいも（2㎝）		40
	皮むき玉葱		30
	キャベツ		20
	人参		15
	ドライパセリ		0.03
	サラダ油		1
	（袋）がらスープ　3kg		3
	しょうゆ		1
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.6
	ローリエ		0.05
	湯		80
	きゅうり		25
	切干し大根		4
	人参		5
	（レト）ホールコーン　1kg		7
	しょうゆ		2.2
	食酢		2
	上白糖		1
	ごま油		0.6
	すりごま		2
	（個）豆乳プリン		40

22日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 とうふの中華煮 しそ香りあえ 納豆（中のみ）	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
	豚肉並（3×3㎝スライス）		25
	清酒		1
	（冷）豆腐（サイコロワイド）1kg		65
	皮むき玉葱		35
	人参		10
	きくらげ（せん切り）		0.5
	おろし生姜		1.5
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	サラダ油		0.5
	ごま油		0.5
	しょうゆ		3
	中双糖		1
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.2
	一味		0.01
	でんぷん		1
	湯		20
	キャベツ		25
	太もやし		25
	赤じそ粉		0.5
	（個）納豆		40

23日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 さごしのレモンソース きゅうりのたくあんあえ くきわかめのふくめ煮	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
	（冷）さごし		小　50
	（冷）さごし		中　60
	食塩		0.1
	清酒		1
	でんぷん		4
	米粉		1
	なたね油		7
	（冷）レモン果汁　県産・500g		3.5
	はちみつ		1.5
	しょうゆ		2.8
	三温糖		1.2
	みりん		0.7
	でんぷん		0.2
	湯		5
	きゅうり		20
	太もやし		25
	人参		5
	たくあん（刻み）1kg袋		5
	しょうゆ		1.2
	炒り白ごま　500g		1
	ちくわ		6
	人参		10
	ごぼう（ささがき）		25
	（乾）茎わかめ（カット）国産・200g		1.3
	炒り白ごま		1
	ごま油		0.7
	しょうゆ		2.5
	中双糖		1.2
	みりん		0.4
	清酒		1
	一味		0.01
	削り節　だし用		1
	だし汁		10

24日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ドライカレーサンド 春大根のサラダ ヨーグルト	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	豚肉並ミンチ		25
	牛肉ミンチ		15
	赤ぶどう酒		1
	（レト）ひきわり大豆　1kg		25
	（乾）赤レンズ豆		4
	れんこん　10mm角		5
	皮むき玉葱		45
	人参		20
	おろしにんにく		0.6
	おろし生姜		0.3
	ドライパセリ		0.03
	サラダ油		1
	小麦粉		1
	レーズン		1
	（袋）トマトケチャップ		4
	（袋）トマトパウダー　200g		0.5
	ウスターソース		3.5
	カレー粉		1.2
	赤ぶどう酒		1
	チキンコンソメ		0.7
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	（レト）まぐろ油漬		7
	大根		30
	人参		5
	きゅうり		5
	食酢		0.7
	（冷）レモン果汁　県産・500g		0.4
	サラダ油		1
	上白糖		0.8
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	（個）ヨーグルト　鉄分強化		70

27日（月）

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
はものなんばんづけ	冷）はも澱粉付き		37
	なたね油		4
	太ねぎ		2
	食酢		3.5
	しょうゆ		2.5
	上白糖		2.5
	みりん		0.9
	一味		0.01
	水		1.3
いそ香あえ	きゅうり		17
	太もやし		28
	人参		5
	味付けもみのり（5～10mm幅）県産		1.2
	しょうゆ		1.2
じゃがいものみそ汁	皮むきじゃがいも（2cm）		20
	人参		10
	油揚げ		10
	しめじ		5
	太ねぎ		5
	中みそ		6
	甘みそ		3
	煮干し　だし用		3
	清酒		1
	湯		110

28日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
小型コッペパン	コッペパン		30
	コッペパン		30
牛乳	牛乳		206
スパゲティナポリタン	スパゲティ（ハーフ）		35
	ゆで塩		1.3
	サラダ油		0.5
	粗挽きウインナーFe強化（1cm）		15
	ベーコン（短冊）		7
	皮むき玉葱		40
	人参		10
	エリンギ（1×2×0．3cm）		10
	ピーマン		5
	おろしにんにく		0.3
	サラダ油		1.5
	（袋）トマトピューレ　3kg		14
	（袋）トマトケチャップ　1kg		4
	（袋）トマトパウダー　200g		0.2
	赤ぶどう酒		5
	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
グリーンサラダ	きゅうり		20
	キャベツ		18
	人参		5
	（レト）ホールコーン　1kg		7
	サラダ油		1
	上白糖		1
	食酢		0.7
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
チーズ	（個）チーズ　鉄強化		13.5

30日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
赤飯	精白米（自校）		60
	もち米		12
	炊き込み赤飯の素		25
	炒り白ごま　500g		0.7
	サラダ油		0.1
牛乳	牛乳		206
肉だんごの野菜あんかけ	（冷）肉だんご		45
	なたね油		5
	皮むき玉葱		20
	人参		5
	ピーマン		3
	しめじ		2
	サラダ油		0.5
	上白糖		1.15
	しょうゆ		1.25
	清酒		0.8
	おろし生姜		0.3
	でんぷん		0.4
	湯		6
すまし汁	型抜きかまぼこ（桜）		12
	たけのこ水煮（短冊切り）		15
	えのきたけ（1／2）1kg		7
	干しわかめ（カット）		0.5
	清酒		1
	しょうゆ		0.7
	食塩		0.4
	削り節　だし用		3
	出し昆布		1
	水		110
ミニトマト	ミニトマト（35個入り）		30
	ミニトマト（43個入り）		30
いちごマフィン	（個）いちごマフィン		25