

E 1日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン	60 米粉パン	60
	206 牛乳	206
牛乳	鶏肉カット 胸 皮なし	15
	鶏肉カット もも 皮なし	10
かぼちゃのシチュー	白ぶどう酒	1
	ベーコンスライス	7
	かぼちやカット	40
	皮むき玉ねぎ	30
	人参	5
	サラダ油	1
	小麦粉	3
	サラダ油	1.5
	バター	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
ビーンズサラダ	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	調理用牛乳	25
	生クリーム	3
	203 湯	60
	太もやし	20
	人参	5
	きゅうり	15
	ミックスビーンズ ドライパック	15
	61 作りおろしオニオンドレッシング 乳・卵抜き	6

## E 4日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
60 コッペパン	コッペパン(丸型)	60
206	牛乳	206
牛乳	(冷)白身魚フライ	小 50
	(冷)白身魚フライ	中 70
55	なたね油	5
白身魚のフライ	ベーコンスライス	5
	冷)白いんげん豆	8
	白菜	25
	皮むき玉ねぎ	25
	大根	10
	干しいたけ スライス	1
	人参	5
	レト)がらスープ	3
	食塩	0.7
	こしょう	0.05
冬野菜スープ	しょうゆ	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
184	ローリエ	0.1
りんご	湯	100
	(個)中濃ソース	8
50	(袋)りんご	50

## E 5日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
80 ごはん	精白米(委託・白)	80	
206	牛乳	206	
牛乳	豚肉スライス	25	
	高野豆腐 サイコロ	15	
高野豆腐の中華煮	皮むき玉ねぎ	35	
	人参	10	
	きくらげ せん切り	1	
	チンゲンサイ	10	
	おろし生姜	1.5	
	ごま油	1	
	しょうゆ	3	
	砂糖(中双糖)	0.6	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	オイスターソース	1	
165 アーモンドあえ	でんぶん	1	
	湯	60	
味つけのり	太もやし	30	
	小松菜	15	
	人参	5	
	和え物用濃口醤油	2.5	
	食酢	2	
	砂糖(上白糖)	1	
	アーモンド(刻み)	1.2	
	58	アーモンド(粉)	1.2
	3	(個)味つけのり	2.5

## E 6日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
84 鮭菜めし	精白米(自校)	80	
	鮭菜めしの素	4	
206	牛乳	206	
牛乳	れんこんカット	25	
	人参	7	
れんこんのきんぴら	冷)さやいんげん	5	
	切りこんにやく	15	
	ごま油	0.5	
	おろし生姜	3	
	砂糖(中双糖)	1.5	
	みりん	0.5	
	一味	0.01	
	炒り白ごま	1	
	湯	5	
	64	豚汁	
アーモンド入りチーズ	豚肉スライス	10	
	清酒	1	
	人参	5	
	ごぼう ささがき	10	
	さつまいもカット(2cm角)	30	
	油揚げ	5	
	麦みそ	9	
	だし煮干し	3	
	183	水	110
	15	(個)アーモンド入りチーズ	15

## E 7日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
しつぽくうどん	(袋)ゆでうどん	小1-3 200	
	(袋)ゆでうどん	小4-中 280	
牛乳	鶏肉カット 胸 皮なし	12	
	鶏肉カット もも 皮なし	10	
	清酒	1	
	てんぷら	10	
	油揚げ	5	
	大根	25	
	里いもカット	20	
	金時にんじん	5	
	中ねぎ	5	
	しいたけ スライス	5	
金時豆の天ぷら	しょうゆ	5	
	清酒	1.5	
	みりん	1	
	食塩	0.6	
	だし削り節 鯖抜き	4	
	だし昆布	1.5	
	492	水	140
	206	牛乳	206
	56	(冷)金時豆の天ぷら	小 50
		(冷)金時豆の天ぷら	中 60
	なたね油	6	

## E 8日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
84 みかんパン	みかんパン・丸型	60
	みかんペースト(パン用)	18
206	砂糖(上白糖 パン用)	6
牛乳	牛乳	206
	ミニウインナー 乳・卵抜き	25
かぶのポトフ	ベーコンスライス	5
	冷)ひよこ豆	15
	皮むきかぶ	40
	皮むき玉ねぎ	30
	キャベツ	25
	人参	15
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
240 根菜サラダ	ローリエ	0.1
	でんぶん	0.5
50	湯	80
50	レト)ごぼうサラダ	25
	れんこんカット	20
	レト)ホールコーン	5

## E 11日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
冬 野 菜 カ レ ー ラ イ ス ( <small>麦ごはん</small> )	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛 乳	牛乳	206
	豚肉スライス	25
乾) レ ン ズ 豆	乾)レンズ豆 赤	5
	皮むき玉ねぎ	35
皮 む き か ぶ	皮むきかぶ	20
	れんこんカット	15
人 参	人参	10
	レト)トマト水煮	5
お ろ し に ん に く	おろしにんにく	0.5
	おろし生姜	0.3
サ ラ ダ 油	サラダ油	1
	レト)がらスープ	3
ウ ス タ ー ソ ー ス	ウスターソース	3
	赤ぶどう酒	2
ト マ ト ケ チャ ッ プ	トマトケチャップ	2
	とんかつソース	1
し ょ う ゆ	しょうゆ	1
	チャツネ 450g	1
食 塩	食塩	0.8
	こしょう	0.04
チ キ ン コ ン ソ メ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	カレー粉	1
米 粉	米粉	2.5
	湯	90
レ ト)ま ぐ ろ 油 漬	レト)まぐろ油漬	10
	キャベツ	25
レ ト)芽 ひ じ き 水 煮	レト)芽ひじき 水煮	15
	レト)ホールコーン	5
棒 々 鶏 ド レ ッ シ ン グ 乳・卵抜き	棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	5.5
	(袋)キウイフルーツ(はぬきキウイコ)	30

## E 12日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん	精白米(自校)	80
	牛乳	206
牛 乳	牛肉スライス	20
	てんぷら	15
レ ト)う ず ら 卵	レト)うずら卵	25
	冷)厚揚げ カット	25
大 根	大根	25
	三角こんにやく ミニ	20
人 参	人参	10
	乾)早煮昆布カット	1
甘 み そ	甘みそ	6
	赤みそ	4
砂 糖 (中 双 糖)	砂糖(中双糖)	2
	しょうゆ	0.8
清 酒	清酒	1
	湯	60
小 松 菜	小松菜	15
	太もやし	30
人 参	人参	5
	和え物用濃口醤油	2
ゆ ず 酢	ゆず酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1.4
炒 り 白 ご ま	炒り白ごま	1.2

## E 13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	60
	牛乳	206
豚 肉 赤 身 ミ ン チ	豚肉赤身ミンチ	20
	冷)白いんげん豆	15
(レ ト)蒸 大 豆 県 産	(レト)蒸大豆 県産	15
	皮むき玉ねぎ	45
じゃ が い も カ ッ ト	じゃがいも カット	50
	レト)トマト水煮	10
お ろ し に ん に く	おろしにんにく	1
	サラダ油	0.5
ト マ ト ケ チャ ッ プ	トマトケチャップ	6.5
	砂糖(中双糖)	1.5
ウ ス タ ー ソ ー ス	ウスターソース	1.2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
食 塩	食塩	0.4
	チリパウダー	0.1
湯	湯	30
	ブロッコリーカット	20
カ リ フ ラ ワ ー カ ッ ト	カリフラワーカット	15
	レト)ホールコーン	5
イ タ リ ア ン ド レ ッ シ ン グ 乳・卵抜き	イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	5.5
	(個)りんごジャム	15

## E 14日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひ じ き ご は ん	精白米(自校)	80
	牛肉スライス	15
油 揚 げ	油揚げ	5
	切りこんにやく	5
人 参	人参	5
	冷)むき枝豆	5
乾) ひ じ き	乾)ひじき	1
	サラダ油	0.8
う す く ち し ょ う ゆ	うすくちしょうゆ	3
	清酒	2
砂 糖 (上 白 糖)	砂糖(上白糖)	2
	食塩	1
チ キ ン コ ン ソ メ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.25
	だし昆布	0.5
牛 乳	牛乳	206
	冷)豆腐 カット	35
ま ん ば	まんば	30
	太もやし	25
サ ラ ダ 油	サラダ油	0.8
	しょうゆ	2.5
清 酒	清酒	2
	みりん	0.5
ご ま 油	ごま油	0.2
	だし汁	10
油 揚 げ	油揚げ	4
	皮むき玉ねぎ	20
大 根	大根	20
	人参	5
中 み そ	中みそ	7
	甘みそ	5
だ し 煮 干 し	だし煮干し	4
	湯	110
(個)大福 いもあん	(個)大福 いもあん	30

## E 15日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パン	コッペパン	60
	牛乳	206
冷)肉 団 子	冷)肉団子	25
	冷)白いんげん豆ペースト	10
皮 む き 玉 ね ぎ	皮むき玉ねぎ	40
	じゃがいも カット	30
人 参	人参	10
	レト)トマト水煮	10
マ ッ シ ュ ル ー ム	マッシュルーム	5
	サラダ油	0.5
小 麦 粉	小麦粉	3
	バター	1
サ ラ ダ 油	サラダ油	1.5
	レト)がらスープ	3
ウ ス タ ー ソ ー ス	ウスターソース	2.8
	赤ぶどう酒	2
ト マ ト パ ウ ダ ー	トマトパウダー	1
	砂糖(上白糖)	0.7
食 塩	食塩	0.6
	こしょう	0.06
チ キ ン コ ン ソ メ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ローリエ	0.1
湯	湯	70
	キャベツ	20
き ゆ う り	きゅうり	20
	人参	5
レ ト)ホ ー ル コ ー ン	レト)ホールコーン	5
	乾)海藻ミックス	0.5
青 じ そ ド レ ッ シ ン グ 乳・卵抜き	青じそドレッシング 乳・卵抜き	5.5
	(個)みかん	80

## E 18日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ごは <sup>80</sup> ん <sup>206</sup>	精白米(自校)	80	
	牛乳	206	
牛乳	豚肉並ミンチ	10	
	冷)厚揚げ カット	20	
大根と厚揚げのそぼろ煮	大根	40	
	人参	5	
	冷)さやいんげん	5	
	おろし生姜	0.3	
	サラダ油	1	
	しょうゆ	5	
	砂糖(三温糖)	1.8	
	清酒	1	
	みりん	1	
	でんぷん	1	
	湯	15	
	すいとん汁	油揚げ	5
		冷)すいとん	25
		干しいたけ スライス	1
		人参	5
	ひじきのり	中ねぎ	5
中みそ		7	
甘みそ		5	
だし煮干し		4	
水	120		
(個)ひじきのり		10	

## E 19日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
キムチごは <sup>80</sup> ん	精白米(自校)	80	
	豚肉スライス	15	
	おろし生姜	0.8	
	うすくちしょうゆ	1.2	
	砂糖(上白糖)	0.8	
	白菜キムチ ごはん用	20	
	牛乳	人参	5
		冷)むき枝豆	3
	ナムル <sup>132</sup>	ごま油	2.5
		うすくちしょうゆ	2.7
食塩		0.6	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3		
わかめス <sup>206</sup> ープ	牛乳	206	
	太もやし	30	
	きゅうり	15	
	人参	5	
	おろしにんにく	0.1	
	食酢	2	
	和え物用濃口醤油	2	
	砂糖(上白糖)	1	
	ごま油	1	
	一味	0.01	
炒り白ごま <sup>57</sup>	炒り白ごま	1.2	
	レト)うずら卵	25	
	皮むき玉ねぎ	20	
	干しわかめ カット	1	
	乾)こんにやく寒天	0.5	
	レト)がらスープ	3	
	しょうゆ	0.8	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.03	
湯 <sup>172</sup>	湯	120	
	(個)みかんのタルト <sup>35</sup>	35	

## E 20日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ごは <sup>80</sup> ん <sup>206</sup>	精白米(委託・白)	80	
	牛乳	206	
牛乳	豚肉赤身ミンチ	15	
	牛赤肉ミンチ	10	
	清酒	1	
	じゃがいも カット	70	
	皮むき玉ねぎ	40	
	つきこんにやく(ハーフ)	20	
	人参	15	
	食塩	0.6	
	冷)むき枝豆	5	
	サラダ油	1	
しょうゆ豆	しょうゆ	3.5	
	砂糖(中双糖)	1.5	
	清酒	1	
	食塩	0.1	
	でんぷん	0.5	
	湯 <sup>204</sup>	20	
	太もやし	30	
	小松菜	15	
	人参	5	
	和え物用濃口醤油	2	
みりん	0.5		
炒り白ごま <sup>55</sup>	炒り白ごま	1	
	すりごま	1	
	しょうゆ豆 <sup>10</sup>		10

## E 21日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カ <sup>80</sup> レ <sup>206</sup> ー <sup>130</sup> ピ <sup>206</sup> ラ <sup>48</sup> フ	精白米(自校)	80
	鶏肉カット 胸 皮なし	9
	鶏肉カット もも 皮なし	6
	皮むき玉ねぎ	10
	人参	10
	マッシュルーム	5
	冷)むき枝豆	5
	おろしにんにく	0.2
	バター	0.4
	サラダ油	0.5
牛乳	食塩	1.1
	こしょう	0.03
	カレー粉	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	白ぶどう酒	1
	ウスターソース	0.4
	牛乳	206
	かぼちゃカット	35
	レト)ホールコーン	5
	(個)マヨネーズ 乳・卵抜き	8
レ <sup>206</sup> タ <sup>48</sup> ス <sup>58</sup> と <sup>52</sup> 卵 <sup>52</sup> の <sup>52</sup> ス <sup>52</sup> ー <sup>52</sup> プ	ベーコンスライス	5
	鶏卵	20
	皮むき玉ねぎ	10
	レタス	15
	レト)がらスープ	3
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	しょうゆ	0.5
	でんぷん	0.4
湯 <sup>175</sup>	120	
ミ <sup>15</sup> ッ <sup>15</sup> ク <sup>15</sup> ス <sup>15</sup> ナ <sup>15</sup> ツ <sup>15</sup> ツ <sup>15</sup> (中 <sup>15</sup> の <sup>15</sup> み <sup>15</sup> )	(個)ミックスナッツ	15

## E 22日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごは <sup>80</sup> ん <sup>206</sup>	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
牛乳	(冷)さば	小 50
	(冷)さば	中 70
さ <sup>58</sup> ば <sup>58</sup> の <sup>58</sup> 幽 <sup>58</sup> 庵 <sup>58</sup> 焼 <sup>58</sup> き	清酒	0.9
	しょうゆ	2.5
	みりん	1.6
	ゆず酢	2.1
	清酒	1
	小松菜	15
	太もやし	30
	人参	5
	和え物用濃口醤油	1.8
	みりん	0.4
小 <sup>52</sup> 松 <sup>52</sup> 菜 <sup>52</sup> の <sup>52</sup> あ <sup>52</sup> え <sup>52</sup> も <sup>52</sup> の <sup>52</sup> 豆 <sup>52</sup> 腐 <sup>52</sup> の <sup>52</sup> み <sup>52</sup> そ <sup>52</sup> 汁 <sup>52</sup>	冷)豆腐 カット	20
	油揚げ	5
	大根	20
	人参	5
	しめじ	5
	中ねぎ	5
	だし煮干し	4
	中みそ	7
	甘みそ	5
	水	110

F 1日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん <sup>80</sup>	精白米(自校)	80
牛 乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
牛 乳	牛肉スライス	20
	てんぷら	15
煮 込 み お で ん	レト)うずら卵	25
	冷)厚揚げ カット	25
	大根	25
	三角こんにやく ミニ	20
	人参	10
	乾)早煮昆布カット	1
ゆ ず 香 和 え	甘みそ	6
	赤みそ	4
	砂糖(中双糖)	2
	しょうゆ	0.8
ゆ ず 香 和 え <sup>215</sup>	清酒	1
	湯	60
56		
	小松菜	15
	太もやし	30
	人参	5
	和え物用濃口醤油	2
	ゆず酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1.4
	炒り白ごま	1.2

F 4日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
キムチごはん	精白米(自校)	80	
	豚肉スライス	15	
	おろし生姜	0.8	
	うすくちしょうゆ	1.2	
	砂糖(上白糖)	0.8	
	白菜キムチ ごはん用	20	
	牛乳	人参	5
		冷)むき枝豆	3
	ナムル	ごま油	2.5
		うすくちしょうゆ	2.7
食塩		0.6	
わかめスープ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
	牛乳	206	
	太もやし	30	
	きゅうり	15	
	人参	5	
	おろしにんにく	0.1	
	食酢	2	
	和え物用濃口醤油	2	
	砂糖(上白糖)	1	
	ごま油	1	
	一味	0.01	
	炒り白ごま	1.2	
	みかんタルト	レト)うずら卵	25
皮むき玉ねぎ		20	
干しわかめ カット		1	
乾)こんにやく寒天		0.5	
レト)がらスープ		3	
しょうゆ		0.8	
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.7	
食塩		0.5	
こしょう		0.03	
湯		120	
35	(個)みかんのタルト	35	

F 5日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
しつぽくうどん	(袋)ゆでうどん	200
	(袋)ゆでうどん	280
	鶏肉カット 胸 皮なし	12
	鶏肉カット もも 皮なし	10
	清酒	1
	てんぷら	10
	油揚げ	5
	大根	25
	里いもカット	20
	金時にんじん	5
牛乳	中ねぎ	5
	しいたけ スライス	5
	しょうゆ	5
	清酒	1.5
	みりん	1
	食塩	0.6
	だし削り節 鯖抜き	4
	だし昆布	1.5
	水	140
	492	牛乳
金時豆の天ぷら	(冷)金時豆の天ぷら 小	50
	(冷)金時豆の天ぷら 中	60
	なたね油	6

F 6日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
みかんパン	みかんパン・丸型	60
	みかんペースト(パン用)	18
	砂糖(上白糖 パン用)	6
	牛乳	206
	牛乳	206
	ミニウインナー 乳・卵抜き	25
	ベーコンスライス	5
	冷)ひよこ豆	15
	皮むきかぶ	40
	皮むき玉ねぎ	30
かぶのポトフ	キャベツ	25
	人参	15
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	ローリエ	0.1
	でんぷん	0.5
	湯	80
	240	レト)ごぼうサラダ
根菜サラダ	れんこんカット	20
	レト)ホールコーン	5

F 7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)	80
	牛乳	206
	牛乳	206
	豚肉スライス	25
	高野豆腐 サイコロ	15
	皮むき玉ねぎ	35
	人参	10
	きくらげ せん切り	1
	チンゲンサイ	10
	おろし生姜	1.5
高野豆腐の中華煮	ごま油	1
	しょうゆ	3
	砂糖(中双糖)	0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	オイスターソース	1
	でんぷん	1
	湯	60
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
アーモンドあえ(小松菜)	和え物用濃口醤油	2.5
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1
	アーモンド(刻み)	1.2
	アーモンド(粉)	1.2
	味つけのり	3
	(個)味付けのり	2.5

F 8日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
鮭菜めし	精白米(自校)	80
	鮭菜めしの素	4
	牛乳	206
	れんこんカット	25
	人参	7
	冷)さやいんげん	5
	切りこんにやく	15
	ごま油	0.5
	しょうゆ	3
	砂糖(中双糖)	1.5
れんこんのきんぴら	みりん	0.5
	一味	0.01
	炒り白ごま	1
	湯	5
	豚汁	10
	清酒	1
	人参	5
	ごぼう ささがき	10
	きつまいもカット(2cm角)	30
	油揚げ	5
アーモンド入りチーズ	麦みそ	9
	だし煮干し	3
	水	110
	(個)アーモンド入りチーズ	15

F 11日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじきごはん	精白米(自校)	80
	牛肉スライス	15
	油揚げ	5
	切りこんにゃく	5
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	乾)ひじき	1
	サラダ油	0.8
	うすくちしょうゆ	3
	清酒	2
牛乳	砂糖(上白糖)	2
	食塩	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.25
	だし昆布	0.5
	牛乳	206
	冷)豆腐 カット	35
	まんば	30
	太もやし	25
	サラダ油	0.8
	しょうゆ	2.5
まんばのみそ汁	清酒	2
	みりん	0.5
	ごま油	0.2
	だし汁	10
	油揚げ	4
	皮むき玉ねぎ	20
	大根	20
	人参	5
	中みそ	7
	甘みそ	5
いも大福	だし煮干し	4
	湯	110
	(個)大福 いもあん	30

F 12日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン	米粉パン	60
	牛乳	206
	鶏肉カット 胸 皮なし	15
	鶏肉カット もも 皮なし	10
	白ぶどう酒	1
	ベーコンスライス	7
	かぼちゃカット	40
	皮むき玉ねぎ	30
	人参	5
	サラダ油	1
かぼちやのシチュー	小麦粉	3
	サラダ油	1.5
	バター	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	調理用牛乳	25
	生クリーム	3
	湯	60
	太もやし	20
ピーンズサラダ	人参	5
	きゅうり	15
	ミックスビーンズ ドライパック	15
	オリーブオイル	6

F 13日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	牛乳	
	(冷)さば	小 50
	(冷)さば	中 70
	清酒	0.9
	しょうゆ	2.5
	みりん	1.6
	ゆず酢	2.1
	清酒	1
さばの幽庵焼き	小松菜	15
	太もやし	30
	人参	5
	和え物用濃口醤油	1.8
	みりん	0.4
	冷)豆腐 カット	20
	油揚げ	5
	大根	20
	人参	5
	しめじ	5
豆腐のみそ汁	中ねぎ	5
	だし煮干し	4
	中みそ	7
	甘みそ	5
	水	110

F 14日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
冬野菜カレーライス(麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉スライス	25
	乾)レンズ豆 赤	5
	皮むき玉ねぎ	35
	皮むきかぶ	20
	れんこんカット	15
	人参	10
	レト)トマト水煮	5
牛乳	おろしにんにく	0.5
	おろし生姜	0.3
	サラダ油	1
	レト)がらすープ	3
	ウスターソース	3
	赤ぶどう酒	2
	トマトケチャップ	2
	とんかつソース	1
	しょうゆ	1
	チャツネ 450g	1
ひじきサラダ	食塩	0.8
	こしょう	0.04
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	カレー粉	1
	米粉	2.5
	湯	90
	レト)まぐろ油漬	10
	キャベツ	25
	レト)芽ひじき 水煮	15
	レト)ホールコーン	5
キウイ	棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	5.5
	(後)キウイフルーツ(さぬきキウイ)	30

F 15日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	80
	牛乳	206
	豚肉並ミンチ	10
	冷)厚揚げ カット	20
	大根	40
	人参	5
	冷)さやいんげん	5
	おろし生姜	0.3
	サラダ油	1
	しょうゆ	5
大根と厚揚げのそぼろ煮	砂糖(三温糖)	1.8
	清酒	1
	みりん	1
	でんぷん	1
	湯	15
	油揚げ	5
	冷)すいとん	25
	干しいたけ スライス	1
	人参	5
	中ねぎ	5
すいとん汁	中みそ	7
	甘みそ	5
	だし煮干し	4
	水	120
	(個)ひじきのり	10

F 18日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン <sup>60</sup>	コッペパン	60
	牛乳	206
牛乳 肉団子のトマトシチュー 海藻サラダ みかん	冷)肉団子	25
	冷)白いんげん豆ペースト	10
	皮むき玉ねぎ	40
	じゃがいも カット	30
	人参	10
	レト)トマト水煮	10
	マッシュルーム	5
	サラダ油	0.5
	小麦粉	3
	バター	1
	サラダ油	1.5
	レト)がらスープ	3
	ウスターソース	2.8
	赤ぶどう酒	2
	トマトパウダー	1
砂糖(上白糖)	0.7	
食塩	0.6	
こしょう	0.06	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ローリエ	0.1	
湯	70	
キャベツ	20	
きゅうり	20	
人参	5	
レト)ホールコーン	5	
乾)海藻ミックス	0.5	
青じそドレッシング 乳・卵抜き	5.5	
80	(個)みかん	80

F 19日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン <sup>60</sup>	コッペパン(丸型)	60
	牛乳	206
牛乳 白身魚のフライ 冬野菜スープ りんご	冷)白身魚フライ	小 50
	冷)白身魚フライ	中 70
	なたね油	5
	ベーコンスライス	5
	冷)白いんげん豆	8
	白菜	25
	皮むき玉ねぎ	25
	大根	10
	干しいたけ スライス	1
	人参	5
	レト)がらスープ	3
	食塩	0.7
	こしょう	0.05
	しょうゆ	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
ローリエ	0.1	
湯	100	
184	(個)中濃ソース	8
50	(袋)りんご	50

F 20日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレーピラフ 牛乳 かぼちゃのサラダ レタスと卵のスープ ミックスナッツ	精白米(自校)	80
	鶏肉カット 胸 皮なし	9
	鶏肉カット もも 皮なし	6
	皮むき玉ねぎ	10
	人参	10
	マッシュルーム	5
	冷)むき枝豆	5
	おろしにんにく	0.2
	バター	0.4
	サラダ油	0.5
	食塩	1.1
	こしょう	0.03
	カレー粉	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	白ぶどう酒	1
ウスターソース	0.4	
130	牛乳	206
206	かぼちゃ カット	35
レト)ホールコーン	5	
(個)マヨネーズ 乳・卵抜き	8	
ベーコンスライス	5	
鶏卵	20	
皮むき玉ねぎ	10	
レタス	15	
レト)がらスープ	3	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
しょうゆ	0.5	
でんぷん	0.4	
湯	120	
175	(個)ミックスナッツ	15
15		

F 21日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん <sup>80</sup>	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ごまあえ しょうゆ豆	豚肉赤身ミンチ	15
	牛赤肉ミンチ	10
	清酒	1
	じゃがいも カット	70
	皮むき玉ねぎ	40
	つきこんにやく(ハーフ)	20
	人参	15
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	しょうゆ	3.5
	砂糖(中双糖)	1.5
	清酒	1
	食塩	0.1
	でんぷん	0.5
	湯	20
204	太もやし	30
小松菜	15	
人参	5	
和え物用濃口醤油	2	
みりん	0.5	
炒り白ごま	1	
すりごま	1	
55		
10	しょうゆ豆	10

F 22日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン <sup>60</sup>	コッペパン	60
	牛乳	206
牛乳 チリコンカン 花野菜サラダ りんごジャム	豚肉赤身ミンチ	20
	冷)白いんげん豆	15
	(レト)蒸大豆 県産	15
	皮むき玉ねぎ	45
	じゃがいも カット	50
	レト)トマト水煮	10
	おろしにんにく	1
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ	6.5
	砂糖(中双糖)	1.5
	ウスターソース	1.2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.4
	チリパウダー	0.1
	湯	30
197	ブロッコリーカット	20
カリフラワーカット	15	
レト)ホールコーン	5	
イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	5.5	
15	(個)りんごジャム	15