

A 1日(木)

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
牛 乳	鶏肉 胸 皮なし カット	30
	鶏肉 もも 皮なし カット	20
と り 肉 と オ リ ー ブ の ト マ ト 煮	赤ふどう酒	1
	食塩	0.1
	じゃがいも 皮むき カット	40
	玉葱	30
	レト)トマト水煮 ダイス	20
	人参	10
	オリーブ塩漬け	2.5
	セロリー	1
	にんにく	0.5
	サラダ油	1.5
野 菜 サ ラ ダ	オリーブ油	0.2
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	砂糖(上白糖)	0.4
	食塩	0.15
	こしょう	0.01
	湯	30
	ローズハム 短冊 卵抜き	5
	キャベツ	30
	ブロッコリー カット	20
り ん ご	人参	7
	食酢	3
	サラダ油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	(個)りんご 皮付き カット(1/4)	50

A 2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
牛 乳	牛乳	206
	(冷)いわし開き でん粉付	小 40
い わ し の 蒲 焼 き 風	(冷)いわし開き でん粉付	中 50
	食用油	4
ゆ で ブ ロ ッ コ リ ー	生姜	1.2
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	3
	みりん	1.8
	清酒	1.8
	でん粉	0.2
	湯	4
	ブロッコリー カット	30
	ゆで塩	0.5
	油揚げ	7
大 根 の み そ 汁	大根	30
	人参	10
	洗いごぼう	10
	乾)干しわかめ カット	0.5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	乾)だし煮干し	4
	水	110
	(個)節分豆	5

A 5日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 ごは ん ⁸⁰	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206	
	牛肉スライス	30	
牛 肉	レト)うずら卵	20	
	じゃがいも	60	
牛 肉 と 野 菜 の う ま 煮	玉葱	40	
	人参	15	
	つきこんにやく	15	
	冷)さやいんげん	5	
	サラダ油	1	
	濃口醤油	4.2	
	砂糖(中双糖)	3	
	みりん	1	
	清酒	1	
	湯	5	
	小 松 菜 と ま ぐ ろ の あ え も の ²⁰⁰	レト)まぐろ油漬	15
		小松菜	20
		もやし	35
ゆで塩		0.5	
濃口醤油		2	
ポン酢		0.5	
味 つ け の り ⁷³		(個)味付けのり	2.5

A 6日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小 型 コ ッ ペ パ ン ⁴⁰	コッペパン	小1 30
	コッペパン	小2-6 40
	コッペパン	中 50
	牛乳	206
	スバゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.3
	牛赤肉ミンチ	15
	豚肉赤身ミンチ	15
	玉葱	35
	人参	10
牛 乳 (袋 入 り) ²⁰⁶	エリンギ カット	10
	ピーマン	6
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
	トマトピューレ	13
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	7
	赤ぶどう酒	4
	粉チーズ	2.5
	ウスターソース	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
ス パ ゲ テ イ ミ ー ト ソ ー ス ¹⁵⁸	食塩	0.2
	こしょう	0.05
	ブロッコリー カット	25
	キャベツ	25
	人参	5
	缶)ホールコーン	5
	食酢	2.5
	サラダ油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
カ ラ フ ル サ ラ ダ ⁶⁵	こしょう	0.04
	ぼんかん ¹⁰⁰	100

A 7日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大 根 の 卵 と じ ど ん ぶ り (麦 ご は ん) ⁷⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	鶏卵	30
	大根	60
	人参	10
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	1
	サラダ油	1
	濃口醤油	3.5
	みりん	2
牛 乳 (麦 ご は ん) ²⁵³	砂糖(三温糖)	1.2
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	でん粉	1
	湯	50
	牛乳	206
	大豆と小煮干しの揚げ煮	43
	野菜のボン酢あえ	64

A 8日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん ⁹⁰	精白米(自校)	90
	牛乳	206
牛 乳 ²⁰⁶	鶏肉 胸 皮なし カット	15
	鶏肉 もも 皮なし カット	10
	清酒	1
	板こんにやく	35
	洗いごぼう	25
	れんこん(いちょう5mm)	20
	人参	10
	冷)さやいんげん	7
	乾)早煮昆布 カット	2.5
	ごま油	1.5
昆 布 と 根 菜 の う ま 煮 ¹⁴²	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3.5
	でん粉	0.7
	湯	6
	冷)鮭 カット(2cm)	20
	清酒	1
	白菜	30
	じゃがいも	20
	太ねぎ	10
	中みそ	7
石 狩 汁 ¹⁴²	甘みそ	6
	乾)だし昆布	1
	乾)だし削り節 鯖抜き	4
	湯	100
	(個)ミックスナッツ	15

A 9日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	20
牛 乳 焼 き 豆 腐 の み そ そ ぼ ろ 煮 ¹⁹³	清酒	1
	焼き豆腐	85
	玉葱	30
	人参	10
	チンゲンサイ	5
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	1
	生姜	0.5
	にんにく	0.1
	ごま油	1
食 べ て 菜 と 金 時 人 参 の ご ま ド レ ッ シ ン グ あ え ¹⁰	赤みそ	6.5
	砂糖(三温糖)	3
	清酒	1.5
	濃口醤油	2
	一味とうがらし	0.02
	でん粉	1
	水	20
	食べて菜	25
	もやし	35
	金時人参	5
濃口醤油	2	
あ さ り の 佃 煮 ¹⁰	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	1
	炒り白ごま	1
	レト)あさり佃煮	10

A 13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
黒糖パン・レーズンパン	レーズンパン	小 15	
	黒糖パン	小 15	
	黒糖パン	中 60	
206 牛乳	牛乳	206	
	米粒麦 自校	13	
	精白米(自校)	5	
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	8	
	玉葱	25	
	太ねぎ	10	
	人参	10	
	しめじ	10	
	セロリー	5	
	パセリ	0.8	
調理用牛乳	調理用牛乳	15	
	サラダ油	0.8	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7	
	食塩	0.7	
	こしょう	0.04	
	白ぶどう酒	0.8	
	湯	125	
	鶏肉 胸 皮なし カット	24	
	鶏肉 もも 皮なし カット	16	
	濃口醤油	3	
清酒	清酒	0.7	
	生姜	0.7	
	米粉	4	
	でん粉	4	
	食用油	5	
	30 冷)肉だんごの甘煮	冷)肉だんごの甘煮	30
		キャベツ	35
		きゅうり	10
		缶)ホールコーン	7
		人参	5
食酢		2	
サラダ油		1	
砂糖(上白糖)		1	
食塩		0.2	
こしょう		0.02	
30 (個)ガトーショコラ	(個)ガトーショコラ	30	

A 14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
キムチごはん(麦入り)	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	豚肉赤身スライス	15	
	生姜	0.8	
	濃口醤油	1.2	
	砂糖(上白糖)	0.8	
	白菜キムチ ごはん用	20	
	人参	7	
	冷)むぎ枝豆	5	
	炒り白ごま	2	
ごま油	ごま油	2	
	清酒	2	
	濃口醤油	1.5	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
	食塩	0.3	
	206 牛乳	牛乳	206
		もやし	40
		きゅうり	15
		人参	7
		炒り白ごま	1
にんにく		0.1	
食酢		2	
濃口醤油		2	
砂糖(上白糖)		1.3	
ごま油		1	
69 一味とうがらし	一味とうがらし	0.01	
	レト)うずら卵	20	
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	7	
	玉葱	20	
	人参	10	
	中ねぎ	5	
	乾)はるさめ	5	
	しいたけ スライス	5	
	サラダ油	0.5	
	レト)がらスープ	4	
濃口醤油	濃口醤油	0.5	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	ごま油	0.2	
	食塩	0.7	
	こしょう	0.03	
	208 湯	湯	130

A 15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦ごはん	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	牛乳	206	
	牛乳	チルド)赤魚	小 50
		チルド)赤魚	中 70
		生姜	1
		濃口醤油	1
		食塩	0.2
		清酒	2
		食用油	7
でん粉		4	
米粉		3	
炒り白ごま		3	
71 ブロッコリー	ブロッコリー カット	30	
	キャベツ	20	
	人参	5	
	食酢	2.5	
	砂糖(上白糖)	2	
	食塩	0.2	
	油揚げ	油揚げ	7
		生うどん	20
		大根	15
		人参	8
中ねぎ		5	
しいたけ スライス		5	
中みそ		7	
甘みそ		6	
乾)だし煮干し		4	
227 水		水	150

A 16日(金)

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	小1・2 50	
	コッペパン	小3・4 60	
	コッペパン	小5-中 70	
	206 牛乳	牛乳	206
		鶏肉 胸 皮なし カット	12
		鶏肉 もも 皮なし カット	8
		清酒	1
		鶏卵	25
		白ぶどう酒	1
		冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
洗いごぼう		20	
じゃがいも		40	
玉葱		40	
レト)大豆ペースト	レト)大豆ペースト	20	
	人参	10	
	エリンギ カット	8	
	パセリ	0.5	
	サラダ油	1	
	食塩	0.7	
	こしょう	0.05	
	小麦粉	4	
	サラダ油	3.5	
	有塩バター	0.6	
ローリエ	ローリエ	0.1	
	レト)がらスープ	3	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	調理用牛乳	30	
	生クリーム	2	
	湯	60	
	レト)まぐろ油漬	レト)まぐろ油漬	10
		人参	25
		きゅうり	20
		玉葱	5
セロリー		1	
りんご酢		1.5	
食酢		1	
オリーブ油		1	
砂糖(上白糖)		0.6	
食塩		0.2	
65 こしょう	こしょう	0.02	

A 19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)	70	
	米粒麦 委託	10	
	牛乳	206	
	牛乳	鶏肉 胸 皮なし カット	12
		鶏肉 もも 皮なし カット	8
		清酒	1
		鶏卵	25
		乾)高野豆腐 サイコロ	13
		玉葱	35
		人参	8
冷)さやいんげん		7	
乾)干しいたけ スライス		1	
濃口醤油		3.5	
砂糖(三温糖)	砂糖(三温糖)	3	
	食塩	0.3	
	乾)だし削り節 鯖抜き	2	
	湯	50	
	ほうれん草	ほうれん草	15
		切干し大根	5
		人参	7
		缶)ホールコーン	5
		乾)刻み昆布	0.6
		砂糖(三温糖)	1.5
濃口醤油		2.5	
食酢		1	
ごま油		0.3	
10 (個)ひじきのり		(個)ひじきのり	10

A 26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)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉 スライス	25
	じゃがいも	50
	玉葱	40
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	乾)レンズ豆 赤	5
	セロリー	5
	にんにく	0.5
	小麦粉	6
	サラダ油	4
	カレー粉	1
	サラダ油	2
	レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	2
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	2
ウスターソース	1.3	
とんかつソース	1	
濃口醤油	1	
チャツネ 450g	1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.8	
こしょう	0.04	
336 湯	90	
206 牛乳	206	
大根	40	
きゅうり	15	
缶)ホールコーン	5	
濃口醤油	2	
食酢	2	
砂糖(上白糖)	1	
66 サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
4 乾)小煮干し	4	

A 27日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜めし ⁸⁴	精白米(自校)	80
	菜めしの素	4
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	牛肉 スライス	20
厚揚げとひじきのうま煮 ¹³⁸	厚揚げ	50
	つきこんにゃく	20
	人参	10
	冷)さやいんげん	5
	乾)ひじき	3
	サラダ油	1
	濃口醤油	4.5
	砂糖(三温糖)	4
	みりん	0.5
	湯	20
	大根	40
	きゅうり	13
	人参	8
砂糖(上白糖)	2	
食酢	1.5	
すだち酢	1.5	
濃口醤油	0.3	
68 食塩	0.1	
上乾ちりめん	2	

A 28日(水)

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	20
牛乳 ⁸⁹	乾)小豆	7
	食塩	0.8
炒り白ごま ⁸⁹	炒り白ごま	0.7
	牛乳 ²⁰⁶	206
(冷)ヒレカツ ²⁰⁶	(冷)ヒレカツ 小	50
	(冷)ヒレカツ 中	60
ゆで野菜 ⁶²	食用油	4
	(個)中濃ソース	5
赤だし ⁴⁶	キャベツ	30
	ブロッコリー カット	10
みかんクレープ ⁴⁶	人参	5
	ゆで塩	0.5
冷)豆腐 カット	冷)豆腐 カット	20
	玉葱	30
えのきたけ	えのきたけ	5
	中ねぎ	5
赤みそ	赤みそ	8
	甘みそ	3
乾)だし削り節 鯖抜き ¹⁹⁶	乾)だし削り節 鯖抜き	5
	湯 ¹⁹⁶	120
(冷)みかんクレープ ⁴⁰	(冷)みかんクレープ	40

B 1日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
大根めし (麦入り)	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12	
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8	
	油揚げ	5	
	大根	25	
	冷)むき枝豆	5	
	濃口醤油	3	
	清酒	1.5	
	食塩	0.7	
	乾)だし昆布	1.2	
	牛乳 ¹⁴¹ 茎わかめ ²⁰⁶ のきんびら	牛乳	206
		てんぷら	10
		乾)茎わかめ カット	1.5
れんこん(いちょう5mm)		15	
ごぼう(ささがき)		15	
つきこんにやく		15	
人参		10	
ごま油		1	
濃口醤油		4.5	
砂糖(中双糖)		3	
かきたま汁 ⁸² 小魚入り アーモンド (小中のみ)	みりん	1	
	だし汁	5	
	炒り白ごま	1	
	鶏卵	20	
	玉葱	20	
	中ねぎ	2.5	
	乾)干しいたけ スライス	0.5	
	濃口醤油	1	
	食塩	0.7	
	乾)だし削り節 鯖抜き	4	
乾)だし昆布	1		
でん粉	0.5		
湯	130		
(個)小魚入りアーモンド	8		

B 2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ⁸⁰ ごはん ²⁰⁶ 牛乳 いわしの蒲焼き風 ⁵⁹ ゆでブロッコリー ³¹ ゆでブロッコリー 大根のみそ汁 ¹⁹⁰ 5 節分豆 (小中のみ)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	牛乳	206
	(冷)いわし開き でん粉付	幼-小 40
	(冷)いわし開き でん粉付	中 50
	食用油	4
	生姜	1.2
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	3
	みりん	1.8
	清酒	1.8
	でん粉	0.2
	湯	4
	ブロッコリー カット	30
ゆで塩	0.5	
油揚げ	7	
大根	30	
人参	10	
洗いごぼう	10	
乾)干しわかめ カット	0.5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
乾)だし煮干し	4	
水	110	
(個)節分豆	5	

B 2月

B 5日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 206 牛乳 鶏肉 胸 皮なし カット 鶏肉 もも 皮なし カット 赤ぶどう酒 食塩 じゃがいも 玉葱 レト)トマト水煮 ダイス 人参 オリーブ塩漬 セロリー にんにく サラダ油 オリーブ油 トマトケチャップ (1kg/3kg) チキンコンソメ 乳・卵抜き 砂糖(上白糖) 食塩 こしょう 湯 193 ロースハム 短冊 卵抜き キャベツ ブロccoliリー カット 人参 食酢 サラダ油 砂糖(上白糖) 食塩 こしょう 67 50 (個)りんご 皮付き カット(1/4)	コッペパン	60
	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	30
	鶏肉 もも 皮なし カット	20
	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.1
	じゃがいも	40
	玉葱	30
	レト)トマト水煮 ダイス	20
	人参	10
	オリーブ塩漬	2.5
	セロリー	1
	にんにく	0.5
	サラダ油	1.5
	オリーブ油	0.2
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	砂糖(上白糖)	0.4
	食塩	0.15
	こしょう	0.01
湯	30	
ロースハム 短冊 卵抜き	5	
キャベツ	30	
ブロccoliリー カット	20	
人参	7	
食酢	3	
サラダ油	1	
砂糖(上白糖)	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
(個)りんご 皮付き カット(1/4)	50	

B 6日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 206 牛乳 牛肉と野菜のうま煮 小松菜とまぐろのあえもの 73 3 味つけのり	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	牛肉スライス	30
	レト)うずら卵	20
	じゃがいも	60
	玉葱	40
	人参	15
	つきこんにやく	15
	冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
	濃口醤油	4.2
	砂糖(中双糖)	3
	みりん	2
	清酒	1
	湯	5
	レト)まぐろ油漬	15
	小松菜	20
	もやし	35
	ゆで塩	0.5
濃口醤油	2	
ポン酢	0.5	
(個)味付けのり	2.5	

B 7日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
40 小型コッペパン 206 牛乳 スパゲティ 7 赤ぶどう酒 粉チーズ ウスターソース チキンコンソメ 乳・卵抜き 食塩 こしょう 158 ブロccoliリー カット キャベツ 人参 缶)ホールコーン 食酢 サラダ油 砂糖(上白糖) 食塩 こしょう 65 100 ぼんかん (小中のみ)	コッペパン	幼・小1 30
	コッペパン	小2-6 40
	コッペパン	中 50
	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.3
	牛赤肉ミンチ	15
	豚肉赤身ミンチ	15
	玉葱	35
	人参	10
	エリンギ カット	10
	ピーマン	6
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
	トマトピューレ	13
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	7
	赤ぶどう酒	4
	粉チーズ	2.5
	ウスターソース	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
食塩	0.2	
こしょう	0.05	
ブロccoliリー カット	25	
キャベツ	25	
人参	5	
缶)ホールコーン	5	
食酢	2.5	
サラダ油	1	
砂糖(上白糖)	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
ぼんかん	100	

B 8日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大根の卵とじ どんぶり(麦ごはん) 253 牛乳 206 大豆と小煮干しの揚げ煮 43 野菜のポン酢あえ 64	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	7
	鶏卵	30
	大根	60
	人参	10
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	1
	サラダ油	1
	濃口醤油	3.5
	みりん	2
	砂糖(三温糖)	1.2
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	でん粉	1
	湯	50
	牛乳	206
	乾)小煮干し	4
	冷)大豆水煮	25
でん粉	2	
米粉	1	
食用油	5	
砂糖(上白糖)	2.5	
濃口醤油	0.7	
湯	1.5	
炒り白ごま	1	
もやし	30	
キャベツ	20	
きゅうり	10	
濃口醤油	2.5	
ポン酢	1.5	

B 9日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
90 ごはん 206 牛乳 昆布と根菜のうま煮 142 石狩汁 ミックスナッツ 15	精白米(自校)	90
	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	15
	鶏肉 もも 皮なし カット	10
	清酒	1
	板こんにやく	35
	洗いごぼう	25
	れんこん(いちよう5mm)	20
	人参	10
	冷)さやいんげん	7
	乾)早煮昆布 カット	2.5
	ごま油	1.5
	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3.5
	でん粉	0.7
	湯	6
	冷)鮭 カット(2cm)	20
	清酒	1
	白菜	30
	じゃがいも	20
太ねぎ	10	
中みそ	7	
甘みそ	6	
乾)だし昆布	1	
乾)だし削り節 鱈抜き	4	
湯	100	
(個)ミックスナッツ	15	

B 26日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きなこ揚げパン (コッペパン)	コッペパン	60
	食用油	4
	きな粉	4.5
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.01
	紙ナフキン	1
	牛乳	206
	(冷)肉だんご	30
	玉葱	20
	白菜	40
	レト)たけのこ水煮	10
	人参	8
	中ねぎ	5
	乾)はるさめ	3
	しいたけ スライス	3
	生姜	0.5
	濃口醤油	2
サラダ油	0.8	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
レト)がらスープ	3	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
湯	120	
レト)まぐろ油漬	10	
キャベツ	25	
人参	5	
ダイスチーズ	5	
乾)ひじき	1.2	
食酢	3	
サラダ油	3	
濃口醤油	2	
砂糖(上白糖)	0.5	
こしょう	0.02	

B 27日(火)

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 大 根 サ ラ ダ 小 煮 干 し	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉 スライス	25
	じゃがいも	50
	玉葱	40
	人参	10
	冷)むぎ枝豆	5
	乾)レンズ豆 赤	5
	セロリー	5
	にんにく	0.5
	小麦粉	6
	サラダ油	4
	カレー粉	1
	サラダ油	2
	レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	2
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	2
ウスターソース	1.3	
とんかつソース	1	
濃口醤油	1	
チャツネ 450g	1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.8	
こしょう	0.04	
湯	90	
牛乳	206	
大根	40	
きゅうり	15	
缶)ホールコーン	5	
濃口醤油	2	
食酢	2	
砂糖(上白糖)	1	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
乾)小煮干し	4	

B 28日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤 飯 牛 乳 ヒ レ カ ツ ゆ で 野 菜 赤 だ し み か ん ク レ ー ブ (小 中 の み)	精白米(自校)	60
	もち米	20
	乾)小豆	7
	食塩	0.8
	炒り白ごま	0.7
	牛乳	206
	(冷)ヒレカツ	幼 30
	(冷)ヒレカツ	小 50
	(冷)ヒレカツ	中 60
	食用油	4
	(個)中濃ソース	小中 5
	キャベツ	30
	ブロッコリー カット	10
	人参	5
	ゆで塩	0.5
	冷)豆腐 カット	20
	玉葱	30
えのきたけ	5	
中ねぎ	5	
赤みそ	8	
甘みそ	3	
乾)だし削り節 鯖抜き	5	
湯	120	
(冷)みかんクレープ	40	

B 2月(国分寺・鬼無)

B(国分寺・鬼無) 5日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペ パ ン 牛 乳 と り 肉 と オ リ ー ブ の ト マ ト 煮 野 菜 サ ラ ダ り ん ご (小 中 の み) 50	60 コッペパン	60
	206 牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	30
	鶏肉 もも 皮なし カット	20
	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.1
	じゃがいも	40
	玉葱	30
	レト)トマト水煮 ダイス	20
	人参	10
	オリーブ塩漬け	2.5
	セロリー	1
	にんにく	0.5
	サラダ油	1.5
	オリーブ油	0.2
	トマケチャップ (1kg/3kg)	5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	砂糖(上白糖)	0.4
	食塩	0.15
こしょう	0.01	
湯	30	
ローズハム 短冊 卵抜き	5	
キャベツ	30	
ブロッコリー カット	20	
人参	7	
食酢	3	
サラダ油	1	
砂糖(上白糖)	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
(個)りんご 皮付き カット(1/4)	50	

B(国分寺・鬼無) 6日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん 牛 乳 牛 肉 と 野 菜 の う ま 煮 小 松 菜 と ま ぐ ろ の あ え も の 味 つ け の り	80 精白米(委託)	70
	206 米粒麦 委託	10
	206 牛乳	206
	牛肉スライス	30
	レト)うずら卵	20
	じゃがいも	60
	玉葱	40
	人参	15
	つきこんにやく	15
	冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
	濃口醤油	4.2
	砂糖(中双糖)	3
	みりん	1
	清酒	1
	湯	5
	レト)まぐろ油漬	15
	小松菜	20
	もやし	35
	ゆで塩	0.5
濃口醤油	2	
ボン酢	0.5	
(個)味付けのり	2.5	

B(国分寺・鬼無) 7日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小 型 コ ッ ペ パ ン 牛 乳 ス パ ゲ テ イ ミ ー ト ソ ー ス カ ラ フ ル サ ラ ダ ぼ ん か ん (小 中 の み)	40 コッペパン	40
	206 牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.3
	牛赤肉ミンチ	15
	豚肉赤身ミンチ	15
	玉葱	35
	人参	10
	エリンギ カット	10
	ピーマン	6
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
	トマトビュレ	13
	トマケチャップ (1kg/3kg)	7
	赤ぶどう酒	4
	粉チーズ	2.5
	ウスターソース	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.2
	こしょう	0.05
ブロッコリー カット	25	
キャベツ	25	
人参	5	
缶)ホールコーン	5	
食酢	2.5	
サラダ油	1	
砂糖(上白糖)	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
ぼんかん	100	

B(国分寺・鬼無) 8日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大 根 の 卵 と じ ど ん ぶ り (麦 ご は ん) 牛 乳 大 豆 と 小 煮 干 し の 揚 げ 煮 野 菜 の ポ ン 酢 あ え	70 精白米(委託)	70
	10 米粒麦 委託	10
	卵)ベーコン スライス 乳・卵抜き	7
	鶏卵	30
	大根	60
	人参	10
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	1
	サラダ油	1
	濃口醤油	3.5
	みりん	2
	砂糖(三温糖)	1.2
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	でん粉	1
	湯	50
	牛乳	206
	乾)小煮干し	4
	冷)大豆水煮	25
でん粉	2	
米粉	1	
食用油	5	
砂糖(上白糖)	2.5	
濃口醤油	0.7	
湯	1.5	
炒り白ごま	1	
もやし	30	
キャベツ	20	
きゅうり	10	
濃口醤油	2.5	
ボン酢	1.5	

B(国分寺・鬼無) 9日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん 牛 乳 昆 布 と 根 菜 の う ま 煮 石 狩 汁 ミ ツ ク ス ナ ツ (中 の み)	90 精白米(自校)	90
	206 牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	15
	鶏肉 もも 皮なし カット	10
	清酒	1
	板こんにやく	35
	洗いごぼう	25
	れんこん(いちよう5mm)	20
	人参	10
	冷)さやいんげん	7
	乾)早煮昆布 カット	2.5
	ごま油	1.5
	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3.5
	でん粉	0.7
	湯	6
	冷)鮭 カット(2cm)	20
	清酒	1
	白菜	30
	じゃがいも	20
太ねぎ	10	
中みそ	7	
甘みそ	6	
乾)だし昆布	1	
乾)だし削り節 鯖抜き	4	
湯	100	
(個)ミックスナッツ	15	

B 2月(国分寺・鬼無)

B(国分寺・鬼無) 13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん 206 牛乳	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	20
	清酒	1
	焼き豆腐	85
	玉葱	30
	人参	10
	チンゲンサイ	5
	中ねぎ	5
焼き豆腐 のみそそぼろ煮	乾)干しいたけ スライス	1
	生姜	0.5
	にんにく	0.1
	ごま油	1
	赤みそ	6.5
	砂糖(三温糖)	3
	清酒	1.5
	濃口醤油	2
	一味とうがらし	0.02
	でん粉	1
193 食 べて 菜 と 金 時 人 参 の ご ま ド レ ッ シ ン グ あ え	水	20
	食べて菜	25
	もやし	35
	金時人参	5
	濃口醤油	2
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	1
	炒り白ごま	1
	レト)あさり佃煮	10
あ さ り の 佃 煮 (小・中のみ)		

B(国分寺・鬼無) 14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒糖 パン ・ レー ズ ン パ ン (小 の み セ レ ク ト)	レーズンパン(小のみ)	小 15
	黒糖パン	小 15
	黒糖パン	幼 30
	黒糖パン	中 60
	牛乳	206
	米粒麦 自校	13
	精白米(自校)	5
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	8
	玉葱	25
	太ねぎ	10
牛乳 リ ゾ ッ ト	人参	10
	しめじ	10
	セロリー	5
	パセリ	0.8
	調理用牛乳	15
	サラダ油	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.7
	こしょう	0.04
	白ぶどう酒	0.8
鶏 の か ら 揚 げ	湯	125
	鶏肉 胸 皮なし カット	24
	鶏肉 もも 皮なし カット	16
	濃口醤油	3
	清酒	0.7
	生姜	0.7
	米粉	4
	でん粉	4
	食用油	5
	冷)肉だんごの甘煮	30
肉 団 子 の 甘 煮 (小のみ)	キャベツ	35
	きゅうり	10
	缶)ホールコーン	7
	人参	5
	食酢	2
	サラダ油	1
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.2
	こしょう	0.02
	(個)ガトーショコラ	30

B(国分寺・鬼無) 15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キ ム チ ご は ん (麦 入 り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	豚肉赤身スライス	15
	生姜	0.8
	濃口醤油	1.2
	砂糖(上白糖)	0.8
	白菜キムチ ごはん用	20
	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	炒り白ごま	2
牛乳 ナ ム ル	ごま油	2
	清酒	2
	濃口醤油	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.3
	牛乳	206
	もやし	40
	きゅうり	15
	人参	7
	炒り白ごま	1
春 雨 ス ー プ	にんにく	0.1
	食酢	2
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1.3
	ごま油	1
	一味とうがらし	0.01
	レト)うずら卵	20
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	7
	玉葱	20
	人参	10
中ねぎ	5	
69 う ち こ み 汁	乾)はるさめ	5
	しいたけ スライス	5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	4
	濃口醤油	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ごま油	0.2
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	湯	130

B(国分寺・鬼無) 16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん 206 牛乳	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	チルド)赤魚	幼-小 50
	チルド)赤魚	中 70
	生姜	1
	濃口醤油	1
	食塩	0.2
	清酒	2
	食用油	7
魚 の ご ま 揚 げ	でん粉	4
	米粉	3
	炒り白ごま	3
	ブロッコリー カット	30
	キャベツ	20
	人参	5
	食酢	2.5
	砂糖(上白糖)	2
	食塩	0.2
	油揚げ	7
プ ロ ッ コ リ ー の 甘 酢 あ え	生うどん	20
	大根	15
	人参	8
	中ねぎ	5
	しいたけ スライス	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	乾)だし煮干し	4
	水	150

B 2月(国分寺・鬼無)

B(国分寺・鬼無) 19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	60
	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	白ぶどう酒	1
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
	洗いごぼう	20
	じゃがいも	40
	玉葱	40
	レト)大豆ペースト	20
	人参	10
	エリンギ カット	8
	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	食塩	0.7
	こしょう	0.05
	小麦粉	4
	サラダ油	3.5
	有塩バター	0.6
	ローリエ	0.1
レト)がらスープ	3	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
調理用牛乳	30	
生クリーム	2	
湯	60	
レト)まぐろ油漬	10	
人参	25	
きゅうり	20	
玉葱	5	
セロリー	1	
りんご酢	1.5	
食酢	1	
オリーブ油	1	
砂糖(上白糖)	0.6	
食塩	0.2	
こしょう	0.02	

B(国分寺・鬼無) 20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	清酒	1
	濃口醤油	0.8
	玉葱	20
	キャベツ	30
	もやし	15
	人参	10
	中ねぎ	5
	にんにく	0.7
	ごま油	1
	赤みそ	7
	レト)がらスープ	3
	清酒	1.5
	砂糖(上白糖)	1.3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	1
	食塩	0.6
こしょう	0.06	
豆板醤	0.1	
でん粉	1	
湯	150	
牛乳	206	
さつまいも皮付き 角切り(2cm)	60	
食用油	3	
食塩	0.1	
(個)ネーブルオレンジ(1/4)	50	

B(国分寺・鬼無) 21日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
みそ ラーメン	(袋)中華そば 幼-小3	150
	(袋)中華そば 小4-6	200
	(袋)中華そば 中	250
	豚肉赤身スライス	20
	清酒	1
	濃口醤油	0.8
	玉葱	20
	キャベツ	30
	もやし	15
	人参	10
	中ねぎ	5
	にんにく	0.7
	ごま油	1
	赤みそ	7
	レト)がらスープ	3
	清酒	1.5
	砂糖(上白糖)	1.3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	1
	食塩	0.6
	こしょう	0.06
豆板醤	0.1	
でん粉	1	
湯	150	
牛乳	206	
さつまいも皮付き 角切り(2cm)	60	
食用油	3	
食塩	0.1	
(個)ネーブルオレンジ(1/4)	50	

B(国分寺・鬼無) 22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	清酒	1
	濃口醤油	0.8
	玉葱	20
	キャベツ	30
	もやし	15
	人参	10
	中ねぎ	5
	にんにく	0.7
	ごま油	1
	赤みそ	7
	レト)がらスープ	3
	清酒	1.5
	砂糖(上白糖)	1.3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	1
	食塩	0.6
こしょう	0.06	
豆板醤	0.1	
でん粉	1	
湯	150	
牛乳	206	
さつまいも皮付き 角切り(2cm)	60	
食用油	3	
食塩	0.1	
(個)ネーブルオレンジ(1/4)	50	

B(国分寺・鬼無) 23日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
チキン ライス	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	白ぶどう酒	1
	玉葱	20
	人参	10
	エリンギ カット	8
	冷)グリーンピース	5
	有塩バター	0.6
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	14
	ウスターソース	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	牛乳	206
	キャベツ	35
	きゅうり	10
	缶)ホールコーン	7
フレンチドレッシング	7	
冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5	
玉葱	20	
冷)白いんげん豆	18	
乾)マカロニ	7	
人参	7	
セロリー	5	
パセリ	0.5	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	3	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.2	
湯	120	
(個)ミックスナッツ	10	
(個)ヨーグルト	100	

B(国分寺・鬼無) 26日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きなこ揚げパン 73 206 牛乳 白菜と肉団子のスープ 246 55	コッペパン	60
	食用油	4
	きな粉	4.5
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.01
	紙ナフキン	1
	牛乳	206
	(冷)肉だんご	30
	玉葱	20
	白菜	40
	レト)たけのこ水煮	10
	人参	8
	中ねぎ	5
	乾)はるさめ	3
	しいたけ スライス	3
	生姜	0.5
	濃口醤油	2
	サラダ油	0.8
	チキンコンソメ乳・卵抜き	0.6
	レト)がらスープ	3
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
湯	120	
レト)まぐろ油漬	10	
キャベツ	25	
人参	5	
ダイスチーズ	5	
乾)ひじき	1.2	
食酢	3	
サラダ油	3	
濃口醤油	2	
砂糖(上白糖)	0.5	
こしょう	0.02	

B(国分寺・鬼無) 27日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレールライス (麦ごはん) 牛乳 大根サラダ 小煮干し 336 206 66 4	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉 スライス	25
	じゃがいも	50
	玉葱	40
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	乾)レンズ豆 赤	5
	セロリー	5
	にんにく	0.5
	小麦粉	6
	サラダ油	4
	カレー粉	1
	サラダ油	2
	レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	2
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	2
	ウスターソース	1.3
	とんかつソース	1
	濃口醤油	1
チャツネ 450g	1	
チキンコンソメ乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.8	
こしょう	0.04	
湯	90	
牛乳	206	
大根	40	
きゅうり	15	
缶)ホールコーン	5	
濃口醤油	2	
食酢	2	
砂糖(上白糖)	1	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
乾)小煮干し	4	

B(国分寺・鬼無) 28日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯 牛乳 89 ヒレカツ 206 ゆで野菜 62 赤だし みかんクレープ 46 小中のみ 196 40	精白米(自校)	60
	もち米	20
	乾)小豆	7
	食塩	0.8
	炒り白ごま	0.7
	牛乳	206
	(冷)ヒレカツ	幼 30
	(冷)ヒレカツ	小 50
	(冷)ヒレカツ	中 60
	食用油	4
	(個)中濃ソース	小中 5
	キャベツ	30
	ブロッコリー カット	10
	人参	5
	ゆで塩	0.5
	冷)豆腐 カット	20
	玉葱	30
	えのきたけ	5
	中ねぎ	5
	赤みそ	8
甘みそ	3	
乾)だし削り節 鯖抜き	5	
湯	120	
(冷)みかんクレープ	40	

C 1日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
他人どんぶり (麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚肉スライス	20
	清酒	1
	鶏卵	30
	玉葱	50
	人参	10
	中ねぎ	2.5
	しいたけ スライス	5
	濃口醤油	5
	みりん	3
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.6
	でん粉	0.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	2
	湯	60
	牛乳	206
	(冷)ししゃも	20
	でん粉	4
	食用油	4
小松菜 と もやし の ごま あえ	小松菜	25
	もやし	30
	人参	7
	炒り白ごま	1
	濃口醤油	2.5
	食酢	0.5
	砂糖(上白糖)	0.5

C 2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん ⁸⁰	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	(冷)いわし開き でん粉付	幼-小 40
いわしの蒲焼き風 ⁵⁹	食用油	中 50
	生姜	1.2
ゆでブロッコリー ³¹	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	3
ゆでブロッコリー ³¹	みりん	1.8
	清酒	1.8
ゆでブロッコリー ³¹	でん粉	0.2
	湯	4
ゆでブロッコリー ³¹	ブロッコリー カット	30
	ゆで塩	0.5
ゆでブロッコリー ³¹	油揚げ	7
	大根	30
ゆでブロッコリー ³¹	人参	10
	洗いごぼう	10
ゆでブロッコリー ³¹	中ねぎ	5
	中みそ	7
ゆでブロッコリー ³¹	甘みそ	6
	乾)だし煮干し	4
ゆでブロッコリー ³¹	水	110
	(個)節分豆	5
節分豆 (小中のみ)		

C 19日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	チルド)赤魚	幼-小 50
魚 の ご ま 揚 げ	チルド)赤魚	中 70
	生姜	1
ブ ロ ッ コ リ ー の 甘 酢 あ え ⁷¹	濃口醤油	1
	食塩	0.2
炒 り 白 ご ま	清酒	2
	食用油	7
で ん 粉	でん粉	4
	米粉	3
炒 り 白 ご ま	炒り白ごま	3
	ブロッコリー カット	30
キ ャ ベ ツ	キャベツ	20
	人参	5
食 酢	食酢	2.5
	砂糖(上白糖)	2
食 塩	食塩	0.2
	油揚げ	7
生 う ど ん	生うどん	20
	大根	15
人 参	人参	8
	中ねぎ	5
し い た け ス ラ イ ス	しいたけ スライス	5
	中みそ	7
甘 み そ	甘みそ	6
	乾)だし煮干し	4
水 ²²⁷	水	150

C 20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ ン ⁶⁰	コッペン	60
	牛乳	206
牛 乳 ²⁰⁶	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
牛 乳	白ぶどう酒	1
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
洗 い ご ぼ う	洗いごぼう	20
	じゃがいも	40
玉 葱	玉葱	40
	レト)大豆ペースト	20
人 参	人参	10
	エリンギ カット	8
パ セ リ	パセリ	0.5
	サラダ油	1
食 塩	食塩	0.7
	こしょう	0.05
小 麦 粉	小麦粉	4
	サラダ油	3.5
有 塩 バ タ ー	有塩バター	0.6
	ローリエ	0.1
レ ト) が ら ス ー プ	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
調 理 用 牛 乳	調理用牛乳	30
	生クリーム	2
湯 ²⁷⁰	湯	60
	レト)まぐろ油漬	10
人 参	人参	25
	きゅうり	20
玉 葱	玉葱	5
	セロリー	1
り ん ご 酢	りんご酢	1.5
	食酢	1
オ リ ー ブ 油	オリーブ油	1
	砂糖(上白糖)	0.6
食 塩	食塩	0.2
	こしょう	0.02

C 21日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	12
牛 乳	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	清酒	1
高 野 豆 腐	鶏卵	25
	乾)高野豆腐 サイコロ	13
の 卵 と じ	玉葱	35
	人参	8
切 干 大 根	冷)さやいんげん	7
	乾)干しいたけ スライス	1
の あ え も の	濃口醤油	3.5
	砂糖(三温糖)	3
ほ う れ ん 草	食塩	0.3
	乾)だし削り節 鯖抜き	2
の あ え も の	湯	50
	ほうれん草	15
切 干 し 大 根	ローリエ	5
	人参	7
ひ じ き の り	缶)ホールコーン	5
	乾)刻み昆布	0.6
の り	砂糖(三温糖)	1.5
	濃口醤油	2.5
の り	食酢	1
	ごま油	0.3
の り	湯	10
	乾)ひじきのり	10

C 22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
み そ ラ ー メ ン	(袋)中華そば	幼-小3 150
	(袋)中華そば	小4-6 200
牛 乳	(袋)中華そば	中 250
	豚肉赤身スライス	20
牛 乳	清酒	1
	濃口醤油	0.8
さ つ ま い も の か ら あ げ	玉葱	20
	キャベツ	30
ネ ー ブ ル オ レ ン ジ	もやし	15
	人参	10
の か ら あ げ	中ねぎ	5
	にんにく	0.7
の か ら あ げ	ごま油	1
	赤みそ	7
ネ ー ブ ル オ レ ン ジ	レト)がらスープ	3
	清酒	1.5
の か ら あ げ	砂糖(上白糖)	1.3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	1
ネ ー ブ ル オ レ ン ジ	食塩	0.6
	こしょう	0.06
の か ら あ げ	豆板醤	0.1
	でん粉	1
の か ら あ げ	湯	150
	牛乳	206
の か ら あ げ	さつまいも皮付き 角切り(2cm)	60
	食用油	3
の か ら あ げ	食塩	0.1
	乾)ネーブルオレンジ(1/4)	50

C 23日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	(冷)さばの塩麹焼き	幼-小 50
牛 乳 ⁵⁰	(冷)さばの塩麹焼き	中 60
	キャベツ	30
さ ば の 塩 こ う じ 焼 き ⁶⁶	ほうれん草	20
	人参	10
お か か あ え	花かつお 破片	1
	炒り白ごま	1
み そ 汁 ²⁰⁷	濃口醤油	2.5
	ポン酢	1.5
の か か あ え	油揚げ	5
	玉葱	30
の か か あ え	じゃがいも	20
	人参	10
の か か あ え	中ねぎ	5
	中みそ	7
の か か あ え	甘みそ	6
	乾)だし煮干し	4
の か か あ え	水	120

C 26日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
チキン ライス (麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	白ぶどう酒	1
	玉葱	20
	人参	10
	エリンギ カット	8
	冷)グリーンピース	5
	有塩バター	0.6
牛乳 コー ルス ロー サラ ダ コン ソ メ ス ー プ ミ ッ ク ス ナ ッ ツ (小 の み) ヨ ー グ ル ト (中 の み)	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	14
	ウスターソース	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	牛乳	206
	キャベツ	35
	きゅうり	10
	缶)ホールコーン	7
フレンチドレッシング	7	
冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5	
玉葱	20	
冷)白いんげん豆	18	
乾)マカロニ	7	
人参	7	
セロリー	5	
パセリ	0.5	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	3	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.2	
湯	120	
(個)ミックスナッツ	10	
(個)ヨーグルト	100	

C 27日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
き な こ 揚 げ パ ン (コ ッ ペ パ ン)	コッペパン	60
	食用油	4
	きな粉	4.5
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.01
	紙ナフキン	1
	牛乳	206
	(冷)肉だんご	30
	玉葱	20
	白菜	40
牛 乳 白 菜 と 肉 団 子 の ス ー プ ひ じ き と チ ー ズ の 鉄 骨 サ ラ ダ	レト)たけのこ水煮	10
	人参	8
	中ねぎ	5
	乾)はるさめ	3
	しいたけ スライス	3
	生姜	0.5
	濃口醤油	2
	サラダ油	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	レト)がらスープ	3
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
湯	120	
レト)まぐろ油漬	10	
キャベツ	25	
人参	5	
ダイスチーズ	5	
乾)ひじき	1.2	
食酢	3	
サラダ油	3	
濃口醤油	2	
砂糖(上白糖)	0.5	
こしょう	0.02	

C 28日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤 飯 牛 乳 ヒ レ カ ツ ゆ で 野 菜 赤 だ し み か ん ク レ ー ブ (小 中 の み)	精白米(自校)	60
	もち米	20
	乾)小豆	7
	食塩	0.8
	炒り白ごま	0.7
	牛乳	206
	(冷)ヒレカツ	幼 30
	(冷)ヒレカツ	小 50
	(冷)ヒレカツ	中 60
	食用油	4
赤 だ し み か ん ク レ ー ブ (小 中 の み)	(個)中濃ソース	小中 5
	キャベツ	30
	ブロッコリー カット	10
	人参	5
	ゆで塩	0.5
	冷)豆腐 カット	20
	玉葱	30
	えのきたけ	5
	中ねぎ	5
	赤みそ	8
甘みそ	3	
乾)だし削り節 鯖抜き	5	
湯	120	
(冷)みかんクレーブ	40	

1日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレー ピラフ (麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	玉ねぎ 皮むき	20
	人参	10
	エリンギ カット	5
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	0.5
	有塩バター	0.6
	食塩	1
	こしょう	0.03
	カレー粉	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
牛乳 ごぼう サラダ レタス の スープ ココア ワッフル (小中のみ)	牛乳	206
	レト)まぐろ油漬	10
	ごぼう サラダ用スティック状	25
	食酢	1
	きゅうり	15
	人参	5
	缶)ホールコーン	5
	缶)ごまドレッシング 乳・卵抜き	7
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	5
	レト)うずら卵	20
	レタス	15
	玉ねぎ 皮むき	20
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
でん粉	0.4	
湯	120	
(個)ココアワッフル	40	

2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごぼう 牛乳 いわしの 蒲焼き 風 ゆで ブロッコリー 大根 のみそ汁 節分豆 (小中のみ)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	牛乳	206
	(冷)いわし開き でん粉付	幼-小 40
	(冷)いわし開き でん粉付	中 50
	食用油	4
	生姜	1.2
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	3
	みりん	1.8
	清酒	1.8
	でん粉	0.2
	湯	4
	ブロッコリー カット	30
ゆで塩	0.5	
油揚げ	7	
大根	30	
人参	10	
洗いごぼう	10	
乾)干しわかめ カット	0.5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
乾)だし煮干し	4	
水	110	
(個)節分豆	5	

5日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
他人どんぶり(麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚肉スライス	20
	清酒	1
	鶏卵	30
	玉ねぎ 皮むき	50
	人参	10
	中ねぎ	2.5
	しいたけ スライス	5
	濃口醤油	5
	みりん	3
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.6
	でん粉	0.5
	乾)だし削り節 鯖抜き	2
	湯	60
	牛乳	206
	(冷)ししゃも	20
	でん粉	4
	食用油	4
小松菜ともやしのごまあえ	小松菜	25
	もやし	30
	人参	7
	炒り白ごま	1
	濃口醤油	2.5
	食酢	0.5
	砂糖(上白糖)	0.5

6日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大根めし(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	油揚げ	5
	大根	25
	冷)むき枝豆	5
	濃口醤油	3
	清酒	1.5
	食塩	0.7
みりん	1.2	
牛乳	141	
牛乳	牛乳	206
	てんぷら	10
	乾)茎わかめ カット	1.5
	れんこん(いちよう5mm)	15
	ごぼう(ささがき)	15
	つきこんにゃく	15
	人参	10
	ごま油	1
	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3
みりん	1	
だし汁	5	
炒り白ごま	1	
かきたま汁	鶏卵	20
	玉ねぎ 皮むき	20
	中ねぎ	2.5
	乾)干しいたけ スライス	0.5
	濃口醤油	1
	食塩	0.7
	乾)だし削り節 鯖抜き	4
	乾)だし昆布	1
	でん粉	0.5
	湯	130
(個)小魚入りアーモンド	8	

7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
	鶏肉 胸 皮なし カット	30
	鶏肉 もも 皮なし カット	20
	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.1
	じゃがいも 皮むき カット	40
	玉ねぎ 皮むき	30
	レト)トマト水煮 ダイス	20
	人参	10
とり肉とオリーブのトマト煮	オリーブ塩漬け	2.5
	セロリー	1
	にんにく	0.5
	サラダ油	1.5
	オリーブ油	0.2
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	砂糖(上白糖)	0.4
	食塩	0.15
	こしょう	0.01
野菜サラダ	湯	30
	ロースハム 短冊 卵抜き	5
	キャベツ	30
	ブロッコリー カット	20
	人参	7
	食酢	3
	サラダ油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
(個)りんご 皮付き カット(1/4)	50	

8日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	牛肉と野菜のうま煮	15
	レト)まぐろ油漬	15
	小松菜	20
	もやし	35
	ゆで塩	0.5
	濃口醤油	2
	ボン酢	0.5
小松菜とまぐろのあえもの	(個)味付けのり	2.5
	味つけのり	

9日(金)

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	40
	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.3
	牛赤肉ミンチ	15
	豚肉赤身ミンチ	15
	玉ねぎ 皮むき	35
	人参	10
	エリンギ カット	10
	ピーマン	6
スパゲティミートソース	にんにく	0.3
	サラダ油	2
	トマトピューレ	13
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	7
	赤ぶどう酒	4
	粉チーズ	2.5
	ウスターソース	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.2
	こしょう	0.05
カラフルサラダ	ブロッコリー カット	25
	キャベツ	25
	人参	5
	缶)ホールコーン	5
	食酢	2.5
	サラダ油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	ぼんかん (小中のみ)	100

13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量		
大根の卵とじどんぶり(麦ごはん)	精白米(委託)	70		
	米粒麦 委託	10		
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	7		
	鶏卵	30		
	大根	60		
	人参	10		
	中ねぎ	5		
	乾)干しいたけ スライス	1		
	サラダ油	1		
	濃口醤油	3.5		
	みりん	2		
	砂糖(三温糖)	1.2		
	食塩	0.3		
	こしょう	0.03		
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		
牛乳	でん粉	1		
	湯	50		
	大豆と小煮干しの揚げ煮	牛乳	206	
		乾)小煮干し	4	
		冷)大豆水煮	25	
		でん粉	2	
		米粉	1	
		食用油	5	
		砂糖(上白糖)	2.5	
		濃口醤油	0.7	
		湯	1.5	
		炒り白ごま	1	
		野菜のポン酢あえ	もやし	30
			キャベツ	20
			きゅうり	10
濃口醤油			2.5	
ポン酢			1.5	

14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ごはん	精白米(自校)	90	
	牛乳	206	
	牛乳	鶏肉 胸 皮なし カット	15
		鶏肉 もも 皮なし カット	10
		清酒	1
		板こんにやく	35
		洗いごぼう	25
		れんこん(いちよう5mm)	20
		人参	10
		冷)さやいんげん	7
		乾)早煮昆布 カット	2.5
		ごま油	1.5
		濃口醤油	4.5
		砂糖(中双糖)	3.5
		でん粉	0.7
湯		6	
昆布と根菜のうま煮		冷)鮭 カット(2cm)	20
	清酒	1	
	白菜	30	
	じゃがいも	20	
	太ねぎ	10	
	中みそ	7	
	甘みそ	6	
	乾)だし昆布	1	
	乾)だし削り節 鯖抜き	4	
	湯	100	
	石狩汁	(個)ミックスマッツ	15

15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦ごはん	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	牛乳	206	
	牛乳	豚肉赤身ミンチ	20
		清酒	1
		焼き豆腐	85
		玉ねぎ 皮むき	30
		人参	10
		チンゲンサイ	5
		中ねぎ	5
		乾)干しいたけ スライス	1
		生姜	0.5
		にんにく	0.1
		ごま油	1
		赤みそ	6.5
砂糖(三温糖)		3	
清酒		1.5	
濃口醤油		2	
一味とうがらし	0.02		
でん粉	1		
水	20		
焼き豆腐のみそそば煮	食べて菜	25	
	もやし	35	
	金時人参	5	
	濃口醤油	2	
	食酢	2	
	砂糖(上白糖)	1.5	
	ごま油	1	
	炒り白ごま	1	
	食べて菜と金時人参のごまドレッシングあえ	レト)あさり佃煮	10

16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
黒糖パン	レーズンパン(小のみ)	小 15	
	黒糖パン	小 15	
	黒糖パン	幼 30	
	黒糖パン	中 60	
	牛乳	206	
	レーズンパン(小のみセレクト)	米粒麦 自校	13
		精白米(自校)	5
		冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	8
		玉葱	25
		太ねぎ	10
		人参	10
		しめじ	10
		セロリー	5
		パセリ	0.8
		調理用牛乳	15
サラダ油		0.8	
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.7	
食塩		0.7	
こしょう		0.04	
白ぶどう酒		0.8	
湯	125		
鶏のから揚げ	鶏肉 胸 皮なし カット	24	
	鶏肉 もも 皮なし カット	16	
	濃口醤油	3	
	清酒	0.7	
	生姜	0.7	
	米粉	4	
	でん粉	4	
	食用油	5	
	肉団子の甘煮(小のみ)	冷)肉だんごの甘煮	30
		キャベツ	35
		きゅうり	10
		缶)ホールコーン	7
		人参	5
		食酢	2
		サラダ油	1
砂糖(上白糖)		1	
食塩		0.2	
こしょう		0.02	
フレンチサラダ		(個)ガトーショコラ	30

19日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチごはん(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	豚肉赤身スライス	15
	生姜	0.8
	白菜キムチ ごはん用	20
	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	炒り白ごま	2
	ごま油	2
	清酒	2
	濃口醤油	1.2
	濃口醤油	1.5
	砂糖(上白糖)	0.8
牛乳 ナムル	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.3
	牛乳	206
	もやし	40
	きゅうり	15
	人参	7
	炒り白ごま	1
	にんにく	0.1
	食酢	2
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1.3
	ごま油	1
	一味とうがらし	0.01
春雨スープ	レト)うずら卵	20
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	7
	玉ねぎ 皮むき	20
	人参	10
	中ねぎ	5
	乾)はるさめ	5
	しいたけ スライス	5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	4
	濃口醤油	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ごま油	0.2
	食塩	0.7
こしょう	0.03	
湯	130	

20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	チルド)赤魚	幼-小 50
	チルド)赤魚	中 70
	生姜	1
	濃口醤油	1
	清酒	0.2
	清酒	2
	食用油	7
	でん粉	4
	米粉	3
	炒り白ごま	3
牛乳のこま揚げ	ブロッコリー カット	30
	キャベツ	20
	人参	5
	食酢	2.5
	砂糖(上白糖)	2
	食塩	0.2
	油揚げ	7
	生うどん	20
	大根	15
	人参	8
	中ねぎ	5
	しいたけ スライス	5
	中みそ	7
甘みそ	6	
乾)だし煮干し	4	
水	150	

21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
	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	白ぶどう酒	1
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
	洗いごぼう	20
	じゃがいも	40
	玉ねぎ 皮むき	40
	レト)大豆ペースト	20
	人参	10
	エリンギ カット	8
	パセリ	0.5
ごぼうのクリームシチュー	サラダ油	1
	食塩	0.7
	こしょう	0.05
	小麦粉	4
	サラダ油	3.5
	有塩バター	0.6
	ローリエ	0.1
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	調理用牛乳	30
	生クリーム	2
	湯	60
	レト)まぐろ油漬	10
人参	25	
きゅうり	20	
玉ねぎ 皮むき	5	
セロリー	1	
りんご酢	1.5	
食酢	1	
オリーブ油	1	
砂糖(上白糖)	0.6	
食塩	0.2	
こしょう	0.02	

22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	清酒	1
	鶏卵	25
	乾)高野豆腐 サイコロ	13
	玉ねぎ 皮むき	35
	人参	8
	冷)さやいんげん	7
	乾)干しいたけ スライス	1
	濃口醤油	3.5
高野豆腐の卵とじ	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.3
	乾)だし削り節 鯖抜き	2
	湯	50
	ほうれん草	15
	切干し大根	5
	人参	7
	缶)ホールコーン	5
	乾)刻み昆布	0.6
	砂糖(三温糖)	1.5
	濃口醤油	2.5
	食酢	1
	ごま油	0.3
(個)ひじきのり	10	

23日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
みそラーメン	(袋)中華そば	幼-小3 150
	(袋)中華そば	小4-6 200
	(袋)中華そば	中 250
	豚肉赤身スライス	20
	清酒	1
	濃口醤油	0.8
	玉葱	20
	キャベツ	30
	もやし	15
	人参	10
	中ねぎ	5
	にんにく	0.7
	ごま油	1
さつまいものからあげ	赤みそ	7
	レト)がらスープ	3
	清酒	1.5
	砂糖(上白糖)	1.3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	1
	食塩	0.6
	こしょう	0.06
	豆板醤	0.1
	でん粉	1
	湯	150
	牛乳	206
	さつまいも皮付き 角切り(2cm)	60
	食用油	3
食塩	0.1	
(個)ネーブルオレンジ(1/4)	50	

D 26日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん 206	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	(冷)さばの塩麹焼き	幼-小 50
	(冷)さばの塩麹焼き	中 60
	キャベツ	30
	ほうれん草	20
	人参	10
	花かつお 破片	1
	炒り白ごま	1
牛乳 さばの塩 こうじ 焼き 66	濃口醤油	2.5
	ボン酢	1.5
	油揚げ	5
	玉葱	30
	じゃがいも	20
	人参	10
	中ねぎ	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	乾)だし煮干し	4
お か か あ え み そ 汁 207	水	120

D 27日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
チ キ ン ラ イ ス (麦 入 り) 牛 乳 コ ー ル ス ロ ー サ ラ ダ 206	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	白ぶどう酒	1
	玉ねぎ 皮むき	20
	人参	10
	エリンギ カット	8
	冷)グリーンピース	5
	有塩バター	0.6
コ ー ル ス ロ ー サ ラ ダ 206	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	14
	ウスターソース	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	牛乳	206
	キャベツ	35
	きゅうり	10
	缶)ホールコーン	7
コ ン ソ メ ス ト ー プ 59	フレンチドレッシング	7
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
	玉ねぎ 皮むき	20
	冷)白いんげん豆	18
	乾)マカロニ	7
	人参	7
	セロリー	5
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
チ キ ン コ ン ソ メ 乳 ・ 卵 抜 き 206	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	濃口醤油	0.2
	湯	120
	(個)ミックスナッツ	10
	(個)ヨーグルト	100

D 28日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤 飯 牛 乳 89	精白米(自校)	60
	もち米	20
	乾)小豆	7
	食塩	0.8
	炒り白ごま	0.7
	牛乳	206
	(冷)ヒレカツ	幼 30
	(冷)ヒレカツ	小 50
	(冷)ヒレカツ	中 60
	食用油	4
ゆ で 野 菜 62	(個)中濃ソース	小中 5
	キャベツ	30
	ブロッコリー カット	10
	人参	5
	ゆで塩	0.5
	冷)豆腐 カット	20
	玉葱	30
	えのきたけ	5
	中ねぎ	5
	赤みそ	8
赤 だ し み か ん ク レ ー ブ (小 中 の み) 40	甘みそ	3
	乾)だし削り節 鯖抜き	5
	湯	120
	(冷)みかんクレーブ	40