

A1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	鶏肉 胸 皮なし カット	15
	鶏肉 もも 皮なし カット	10
筑 前 煮	清酒	1
	波型こんにやく	35
ゆ ず 香 あ え	洗いごぼう	25
	れんこん イチョウ	20
納 豆 ¹³²	人参	10
	ごま油	1.5
小 中 の み ⁶⁵	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3.5
小 中 の み ³⁰	でん粉	0.7
	水	6
	ほうれん草	25
	大根	20
	もやし	15
	砂糖(上白糖)	2
	食酢	1.5
	ゆず酢	1.5
	濃口醤油	0.3
	食塩	0.1
	(個)納豆	小30
	(個)納豆	中40

A2日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
食 パ ン ⁵⁷	(冷)食パン	幼小57
	(冷)食パン(2枚入)	中85
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
ひ よ こ 豆 の ペ ン ネ	乾)ペンネ	30
	ゆで塩	1.3
イ タ リ ア ン サ ラ ダ	豚赤肉 スライス	20
	ぶどう酒 赤 (1.8L)	1
1 7 5	冷)ひよこ豆水煮	20
	玉ねぎ	35
大 根 の み そ 汁 ⁵⁶	レト)トマト水煮 ダイス	30
	人参	7
	ピーマン	5
	にんにく	0.3
	サラダ油	1
	有塩バター	1
	粉チーズ	1
	ぶどう酒 赤 (1.8L)	1
	砂糖(三温糖)	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.4
	こしょう (300g)	0.05
	一味とうがらし	0.01
	湯	20
	ブロccoliリー カット	30
	きゅうり	15
	赤パプリカ	3
	黄パプリカ	3
	食酢	2
	冷)レモン果汁	0.5
	オリーブ油	1.5
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
	こしょう (300g)	0.04

A3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
い わ し の 香 り 揚 げ	(冷)いわし開き でん粉付き	幼小40
	(冷)いわし開き でん粉付き	中50
ゆ で ブ ロ ッ コ リ ー ⁶²	なたね油	4
	砂糖(上白糖)	4
大 根 の み そ 汁 ³¹	食酢	2
	本みりん	1
節 分 豆 ¹⁹⁰	ごま油	0.5
	濃口醤油	3
5	生姜	0.8
	細ねぎ	1
	でん粉	0.3
	湯	5
	ブロccoliリー カット	30
	ゆで塩	0.5
	油揚げ	7
	大根	30
	人参	10
	ごぼう ささがき	10
	中ねぎ	5
	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
	湯	110
	(個)節分豆	5

A6日(月)		
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
	豚赤肉 ミンチ	20
	清酒	1
	焼き豆腐	85
	玉ねぎ	30
	人参	10
	チンゲンサイ	10
	中ねぎ	3
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
食 べ て 菜 と た く あ ん の ご ま あ え	水	20
	キャベツ	35
	食べて菜	20
	人参	5
	たくあん漬け 刻み	5
	乾)白ごま 炒り (1kg)	1
	濃口醤油	1.5
	(個)味付けのり(5枚)	2.5
味 つ け の り		

A7日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
き な こ 揚 げ パ ン 73	コッペパン	60
	なたね油	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)肉団子 煮込み用	30
	玉ねぎ	20
	白菜	40
紙 コ ッ ペ パ ン (コ ッ ペ パ ン) 206	たけのこポイル ホール	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
牛 乳 白 菜 と 肉 団 子 の ス ー プ 246	食塩	0.3
	こしょう (300g)	0.03
	湯	120
	乾)海藻ミックス	1
	乾)ひじき	0.5
	キャベツ	30
	きゅうり	10
	缶)ホールコーン	7
	食酢	3
	濃口醤油	3
海 藻 サ ラ ダ 57	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	0.5
	サラダ油	0.5

A8日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
シ ー フ ー ド カ レ ー ピ ラ フ (麦 入 り) 151	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)あさりむき身	10
	冷)むきえび 100-200	10
	冷)いか 短冊(1×2cm)	10
	ぶどう酒 白 (1.8L)	2
	玉ねぎ	15
	人参	10
	エリンギ カット	5
	冷)グリーンピース	5
牛 乳 コ ー ル ス ロ ー サ ラ ダ 206	有塩バター	0.6
	サラダ油	0.5
	缶)カレー粉	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	1
	こしょう (300g)	0.03
	牛乳	206
	キャベツ	25
	きゅうり	20
	レト)バインアップル チビット	15
コ ー ル ス ロ ー サ ラ ダ 65	食酢	2.5
	サラダ油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
	こしょう (300g)	0.02
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
	玉ねぎ	20
	冷)白いんげん豆	18
	乾)マカロニ(クルル)	7
コ ン ソ メ ス ー プ ヨ ー グ ル ト (中 の み) 187	人参	7
	セロリー	7
	パセリ	0.5
	濃口醤油	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 (300g)	0.03
	濃口醤油	0.2
	湯	120
コ ン ソ メ ス ー プ ヨ ー グ ル ト (中 の み) 187		

A9日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご はん 206 牛 乳 豆 腐 の 中 華 煮 春 雨 サ ラ ダ	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚赤肉 スライス	25
	もめん豆腐	85
	玉ねぎ	30
	チンゲンサイ	10
	人参	7
	生姜	1.5
	乾)干しいたけ スライス	0.8
あ さ り の 佃 煮 (小 中 の み) 187	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
	濃口醤油	3
	砂糖(中双糖)	1.5
	オイスターソース(220g)	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	でん粉	0.7
	湯	20
	もやし	25
	きゅうり	15
あ さ り 佃 煮 (小 中 の み) 59	人参	7
	乾)はるさめ	5
	濃口醤油	2
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1.6
	ごま油	1
	からし粉	0.06
	食塩	0.1
	あさり佃煮	10
あ さ り 佃 煮 (小 中 の み) 10		

A10日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒 糖 ロ ー ル バ ン (袋 入 り) 206	(個)黒糖ロールパン(袋入り)	50
	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
	玉ねぎ	25
	太ねぎ	10
	人参	10
	しめじ	10
	セロリー	5
リ ゾ ッ ト い か の か ら 揚 げ 230	パセリ	0.8
	牛乳(調理用 1L)	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 (300g)	0.04
	ぶどう酒 白 (1.8L)	0.8
	湯	125
	冷)紫いか 短冊(2×4cm)	25
	生姜	0.5
肉 団 子 の 甘 煮 (小 の み) 35	清酒	1
	濃口醤油	0.5
	食塩	0.1
	でん粉	3
	米粉	2
	なたね油	3
	冷)肉団子の甘煮	小のみ30
フ レ ン チ サ ラ ダ コ コ ア ワ ッ フ ル (中 の み) 56	キャベツ	35
	きゅうり	10
	缶)ホールコーン	7
	食酢	2
	サラダ油	1
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.2
	こしょう (300g)	0.02
	(個)ココアワッフル	28

A13日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
大豆 ごは ん(麦 入り)	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	冷)鶏肉カット 胸皮なし	9	
	冷)鶏肉カット もも皮なし	6	
	冷)大豆水煮	15	
	油揚げ	7	
	人参	8	
	冷)むき枝豆	5	
	サラダ油	1	
	清酒	2	
	濃口醤油	2	
	砂糖(上白糖)	1.2	
	食塩	0.8	
牛乳 れん こん と 昆 布 の 煮 物	牛乳	206	
	てんぷら	10	
	乾)早煮昆布 カット	2.5	
	れんこん イチョウ	20	
	人参	10	
	つきこんにやく	15	
	ごま油	1	
	砂糖(中双糖)	2	
	濃口醤油	2.5	
	本みりん	0.5	
	一味とうがらし	0.01	
	だし汁	10	
	乾)白ごま 炒り (1kg)	1	
石 狩 汁	冷)鮭 骨皮なし 角切り(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	

A14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	
	牛乳	50	
	冷)さばの生姜煮	幼小50	
	冷)さばの生姜煮	中70	
	白菜	35	
	小松菜	25	
	人参	5	
	乾)白ごま 炒り (1kg)	1	
	濃口醤油	2.5	
	ポン酢	1.5	
	牛 乳 さ ば の 生 姜 煮	鶏卵	20
玉ねぎ		30	
人参		7	
中ねぎ		5	
乾)干しいたけ スライス		1	
食塩		0.7	
でん粉		0.5	
乾)だし削り節 鯖抜き		4	
乾)だし昆布		0.6	
湯		130	

A15日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
セ ル フ ド ッ グ	(個)ドッグパン(40g、袋入り)	幼小2 40	
	(個)ドッグパン(50g、袋入り)	小3-6 50	
	(個)ドッグパン(66g、袋入り)	中 66	
	牛乳	206	
	(個)粗挽きウインナー	幼小30	
	(個)粗挽きウインナー	中40	
	キャベツ	30	
	人参	5	
	ゆで塩	0.3	
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5	
	冷)白いんげん豆	18	
	玉ねぎ	40	
	ド ッ グ パ ン (袋 入 り)	人参	10
レト)トマト水煮 ダイス		8	
乾)マカロニ(シエル)		7	
セロリー		2	
濃口醤油		0.5	
サラダ油		0.5	
レト)がらスープ		3	
ぶどう酒 赤 (1.8L)		1	
食塩		0.7	
こしょう (300g)		0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5	
ローリエ		0.1	
湯		120	
牛 乳 ミ ネ ス ト ロ ー ネ	(個)ハーフスライスチーズ	12	
	(個)トマトケチャップ	幼小4 8	
	(個)ケチャップマスタード	小5-中 8	
	(個)りんご 皮付き カット(1/4)	50	

A16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
	豚赤肉 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 ご飯用	20
	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	乾)白ごま 炒り (1kg)	2
	ごま油	2
	清酒	2
	牛 乳 ナ ム ル	濃口醤油
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
乾)白ごま 炒り (1kg)		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	
わ か め ス ー プ 小 魚 入 り ア ー モ ン ド (中 の み)	レト)うずら卵	20
	玉ねぎ	20
	中ねぎ	5
	乾)干しわかめ カット	0.8
	サラダ油	0.8
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	濃口醤油	0.8
	食塩	0.7
	こしょう (300g)	0.03
	ごま油	0.2
	湯	140
	(個)小魚入りアーモンド	8

A17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	
	鶏肉 胸 皮なし カット	24	
	鶏肉 もも 皮なし カット	16	
	ぶどう酒 赤 (1.8L)	1	
	食塩	0.1	
	じゃがいも	20	
	キャベツ	15	
	玉ねぎ	15	
	レト)トマト水煮 ダイス	10	
	人参	5	
	オリーブ塩漬け	2.5	
	牛 乳 と り 肉 と オ リ ー ブ の ト マ ト 煮	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)		3	
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 (300g)		0.01	
湯		30	
ローズハム 短冊 卵抜き		5	
キャベツ		30	
玉ねぎ		10	
野 菜 サ ラ ダ ア ー モ ン ド 入 り チ ー ズ (小 中 の み)	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 (300g)	0.04	
	(個)アーモンド入りチーズ	15	

A20日(月)

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
	本みりん	2
	砂糖(三温糖)	1.2
	食塩	0.3
	こしょう (300g)	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	でん粉	1
	湯	50
牛乳	253	
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
	なたね油	5
	砂糖(上白糖)	2.5
	濃口醤油	0.7
	湯	1.5
	乾)白ごま 炒り (1kg)	1
	野菜のポン酢あえ	43
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	

A21日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
みそラーメン	(個)中華そば 幼-小3	150
	(個)中華そば 小4-6	200
	(個)中華そば 中	250
	豚赤肉 スライス	20
	清酒	1
	濃口醤油	0.8
	玉ねぎ	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 (300g)	0.06	
豆板醤	0.1	
でん粉	1	
湯	150	
牛乳	206	
ネーブルオレンジ	63	
なたね油	3	
食塩	0.1	
ネーブルオレンジ	50	

A22日(水)

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	206
	厚揚げ	50
	つきこんにやく	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
	本みりん	0.5
	水	20
	もやし	30
	キャベツ	20
	ほうれん草	20
	濃口醤油	1
サラダ油	1	
食酢	1	
砂糖(上白糖)	1.2	
食塩	0.3	
乾)アーモンド 粉	1	
乾)アーモンド 刻み	1.5	

A23日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ハヤシライス(麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉 スライス	20
	ぶどう酒 赤 (1.8L)	1
	じゃがいも	50
	玉ねぎ	45
	人参	10
	レト)トマト水煮 ダイス	10
	エリンギ	10
	冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
	小麦粉(中力粉)	5
	サラダ油	3.8
	有塩バター	1.2
	トマトピューレ	10
	レト)がらスープ	3
ぶどう酒 赤 (1.8L)	2	
ウスターソース	2	
食塩	1.2	
こしょう (300g)	0.07	
砂糖(上白糖)	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
からし粉	0.15	
ローリエ	0.1	
ピザ用チーズ	3	
湯	80	
牛乳	206	
上乾ちりめん	1.8	
レタス	25	
大根	25	
きゅうり	20	
玉ねぎ	5	
濃口醤油	2.5	
食酢	1.8	
砂糖(上白糖)	1.2	
サラダ油	0.6	
ごま油	0.6	

A24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)	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
	食塩	0.3
	清酒	2
	でん粉	8
	なたね油	5
	乾)すりごま	3
	中みそ	3.6
	赤みそ	1.8
	砂糖(上白糖)	1.8
	清酒	1.8
	生姜	0.4
	湯	15
	小松菜	30
もやし	35	
乾)味付けもみのり	1	
濃口醤油	1	
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	6	
甘みそ	4	
乾)だし煮干し	4	
水	150	

A27日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペ パン	60 コッペパン	60
	206 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
ご ぼ う の ク リ ー ム シ ュ ー	ぶどう酒 白 (1.8L)	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	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 (300g)	0.05
	小麦粉(中力粉)	4
	サラダ油	3.5
	有塩バター	0.6
ローリエ	0.1	
に ん じ ん	レト)がらすープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
サ ラ ダ	牛乳(調理用 1L)	30
	生クリーム (1L)	2
い ち ご じ ャ ム	270 湯	60
	レト)まぐろ油漬	10
マ ー ガ リ ン (<small>小 中 の み</small>)	人参	25
	きゅうり	20
	玉ねぎ	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 16 16 16 16	こしょう (300g)
(個)いちごジャムマーガリン		16

A28日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
鮭 菜 め し	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
84	鮭菜めしの素	4.2	
	206 牛乳	206	
(麦 入 り)	豚赤肉 ミンチ	15	
	大根	70	
牛 乳	人参	10	
	冷)グリーンピース	5	
大 根 の そ ぼ ろ 煮	生姜	0.5	
	サラダ油	0.5	
	濃口醤油	3.3	
	砂糖(上白糖)	2.2	
	清酒	1	
	本みりん	1	
	でん粉	0.5	
	119 湯	10	
	け ん ち ん 汁	もめん豆腐	25
		油揚げ	5
		洗いごぼう	10
		つきこんにゃく	7
		中ねぎ	5
		濃口醤油	2
		食塩	0.7
乾)だし削り節 鯖抜き		4	
乾)だし昆布		1	
180 水		120	