

## B2月

B1日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 80 ご はん	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
牛 乳 206	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	9
牛 乳	鶏肉 もも 皮なし カット	6
	冷)ひろうす ミニ	20
が ん も ど き と ひ じ き の う ま 煮	乾)ひじき	3
	つきこんにやく	25
大 根 サ ラ ダ	ごぼう ささがき	15
	人參	10
あ さ り の 佃 煮	冷)さやいんげん	8
	サラダ油	1
あ さ り の 佃 煮	濃口醤油	5
	砂糖(三温糖)	4.5
あ さ り の 佃 煮	本みりん	0.5
	湯	20
大 根 サ ラ ダ	レト)まぐろ油漬	12
	大根	25
あ さ り の 佃 煮	きゅうり	15
	人參	5
あ さ り の 佃 煮	食酢	3
	濃口醤油	2
あ さ り の 佃 煮	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
あ さ り の 佃 煮	あさり佃煮	10

B2日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 80 ご はん	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	15
牛 乳	鶏肉 もも 皮なし カット	10
	清酒	1
筑 前 煮	波型こんにやく	35
	洗いごぼう	25
ゆ ず 香 あ え	れんこん イチョウ	20
	人參	10
納 豆	ごま油	1.5
	濃口醤油	4.5
納 豆	砂糖(中双糖)	3.5
	でん粉	0.7
納 豆	水	6
納 豆	ほうれん草	25
	大根	20
納 豆	もやし	15
	砂糖(上白糖)	2
納 豆	食酢	1.5
	ゆず酢	1.5
納 豆	濃口醤油	0.3
	食塩	0.1
納 豆	(個)納豆	小30
	(個)納豆	中40

B3日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 80 ご はん	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
牛 乳 206	牛乳	206
	冷)いわし開き でん粉付き	小40
牛 乳	冷)いわし開き でん粉付き	中50
	なたね油	4
い わ し の 香 り 揚 げ	砂糖(上白糖)	4
	食酢	2
い わ し の 香 り 揚 げ	本みりん	1
	ごま油	0.5
い わ し の 香 り 揚 げ	濃口醤油	3
	生姜	0.8
い わ し の 香 り 揚 げ	細ねぎ	1
	ゆで 62 でん 粉	0.3
ゆ で ブ ロ ッ コ リ ー	湯	5
ゆ で ブ ロ ッ コ リ ー	ブロッコリー カット	30
	ゆで塩	0.5
ゆ で ブ ロ ッ コ リ ー	油揚げ	7
	大根	30
ゆ で ブ ロ ッ コ リ ー	人參	10
	ごぼう ささがき	10
ゆ で ブ ロ ッ コ リ ー	中ねぎ	5
	乾)干しわかめ カット	0.5
ゆ で ブ ロ ッ コ リ ー	中みそ	7
	甘みそ	6
ゆ で ブ ロ ッ コ リ ー	乾)だし煮干し	4
	湯	110
ゆ で ブ ロ ッ コ リ ー		
	(個)節分豆	5

B6日(月)			B7日(火)			B8日(水)			B9日(木)			B10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
食パン 206 牛乳 ひよこ豆のペンネ イタリアンサラダ 175	(冷)食パン	小57	麦 80 ごはん 206 牛乳 焼 き豆腐 のみそ そば 煮 食 べて菜 とた くあん のこ まあ え 68 味 つけ のり 3	精白米(委託)	70	き な こ 揚 げ パ ン 73 こ ッ ペ パ ン 206 牛 乳 白 菜 と 肉 団 子 の ス ー プ 246 海 藻 サ ラ ダ 57	コッペパン	60	シ ー フ ー ド カ レ ー ピ ラ フ 151 牛 乳 206 コ ー ル ス ロ ー サ ラ ダ 65 コ ン ソ メ ス ー プ 187 ヨ ー グ ル ト (中 の み)	精白米(自校)	70	麦 80 ごはん 206 牛 乳 豆 腐 の 中 華 煮 春 雨 サ ラ ダ 187 あ さ り の 佃 煮 10	精白米(委託)	70
	(冷)食パン(2枚入)	中85		米粒麦 委託	10		なたね油	4		米粒麦 自校	10		米粒麦 委託	10
	牛乳	206		牛乳	206		きな粉	4.5		冷)あさりむき身	10		牛乳	206
	乾)ペンネ	30		豚赤肉 ミンチ	20		砂糖(三温糖)	3		冷)むきえび 100-200	10		豚赤肉 スライス	25
	ゆで塩	1.3		清酒	1		食塩	0.01		冷)いか 短冊(1×2cm)	10		もめん豆腐	85
	豚赤肉 スライス	20		焼き豆腐	85		紙ナフキン	1		ぶどう酒 白(1.8L)	2		玉ねぎ	30
	ぶどう酒 赤(1.8L)	1		玉ねぎ	30		牛乳	206		玉ねぎ	15		人参	10
	冷)ひよこ豆水煮	20		人参	10		冷)肉団子 煮込み用	30		人参	5		冷)エリンギ カット	5
	玉ねぎ	35		チンゲンサイ	10		玉ねぎ	20		玉ねぎ	0.6		冷)グリーンピース	5
	レト)トマト水煮 ダイス	30		中ねぎ	3		白菜	40		有塩バター	0.5		サラダ油	0.5
	人参	7		乾)干ししいたけ スライス	1		たけのこポイル ホール	10		缶)カレー粉	0.8		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	ピーマン	5		生姜	0.5		人参	8		食塩	0.6		食塩	1
	にんにく	0.3		にんにく	0.1		中ねぎ	5		こしょう(300g)	0.03		濃口醤油	3
	サラダ油	1		ごま油	1		乾)はるさめ	3		牛乳	206		きょうり	20
	有塩バター	1		赤みそ	6.5		しいたけ スライス	3		キャベツ	25		そば	15
	粉チーズ	1		砂糖(三温糖)	3		生姜	0.5		きゅうり	20		もやし	25
	ぶどう酒 赤(1.8L)	1		清酒	1.5		濃口醤油	2		レト)パイナップル チビット	15		きゅうり	15
	砂糖(三温糖)	0.7		濃口醤油	2		サラダ油	0.8		食酢	2.5		人参	7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		一味とうがらし	0.02		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		サラダ油	1		乾)はるさめ	5
	食塩	0.4		でん粉	1		レト)がらすープ	3		砂糖(上白糖)	0.7		濃口醤油	2
	こしょう(300g)	0.05		水	20		食塩	0.3		食塩	0.3		食酢	2
	一味とうがらし	0.01		キャベツ	35		こしょう(300g)	0.03		こしょう(300g)	0.02		砂糖(上白糖)	1.6
	湯	20		食べて菜	20		湯	120		冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5		ごま油	1
	ブロックリー カット	30		人参	5		乾)海藻ミックス	1		玉ねぎ	20		からし粉	0.06
	きゅうり	15		たくあん漬け 刻み	5		乾)ひじき	0.5		冷)白いんげん豆	18		食塩	0.1
赤パプリカ	3	乾)白ごま 炒り(1kg)	1	キャベツ	30	乾)マカロニ(クルル)	7	あさり佃煮	10					
黄パプリカ	3	濃口醤油	1.5	きゅうり	10	人参	7							
食酢	2	(個)味付けのり(5枚)	2.5	缶)ホールコーン	7	セロリー	5							
冷)レモン果汁	0.5			食酢	3	パセリ	0.5							
オリーブ油	1.5			濃口醤油	3	サラダ油	0.5							
砂糖(上白糖)	0.7			砂糖(上白糖)	1.5	レト)がらすープ	3							
食塩	0.3			ごま油	0.5	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3							
こしょう(300g)	0.04			サラダ油	0.5	食塩	0.7							
						こしょう(300g)	0.03							
						濃口醤油	0.2							
						湯	120							
						(個)ヨーグルト	100							

## B13日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
50 黒糖 ロールパン (袋入り)	(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	
	パセリ	0.8	
	牛乳(調理用 1L)	15	
	サラダ油	0.8	
230 い か の か ら 揚 げ	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	
	230 肉 団 子 の 甘 煮 (小 の み)	冷)紫いか 短冊(2×4cm)	25
		生姜	0.5
		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
30 フ レ ン チ サ ラ ダ		冷)肉団子の甘煮	30
		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	
	56 コ コ ア ワ ツ フ ル (中 の み)	(個)ココアワッフル	28

## B14日(火)

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
	137 れ ん こ ん と 昆 布 の 煮 物	食塩
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
75 石 狩 汁	乾)白ごま 炒り (1kg)	1
	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

## B15日(水)

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	
	(冷)さばの生姜煮	小50	
	(冷)さばの生姜煮	中70	
	牛 乳	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
		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	
濃口醤油		1	
ごま油		0.7	
70 さ ば の 生 姜 煮	でん粉	0.5	
	乾)だし削り節 鯖抜き	4	
	乾)だし昆布	0.6	
	湯	130	
	200 ひ た し	かきたま汁	

## B16日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セ ル フ ド ッ ク ゲ (ド ッ ク ガ ン (袋 入 り))	(個)ドッグパン(40g、袋入り)	小1-2 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	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
	人参	10
牛 乳	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
	パセリ	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
	ミ ネ ス ト ロ ー ネ	(個)ハーフスライスチーズ
(個)トマトケチャップ		小1-4 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

## B17日(金)

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
	濃口醤油	1.5
ナ ム ル	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.3
	牛乳	206
	わかめスープ	
	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	
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

B20日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
60 コッペパン 206 牛乳	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
	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	
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	

B21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
	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	206	
大豆と小煮干しの揚げ煮		
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	
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	

B22日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
みそラーメン 牛乳 さつまいものからあげ ネーブルオレンジ	(個)中華そば 小1-3	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	
さつまいも 皮付き 乱切り(2cm程度)	60	
なたね油	3	
食塩	0.1	
ネーブルオレンジ	50	

B23日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 206 牛乳 厚揚げとひじきのうま煮 ほうれん草のアーモンドあえ	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	牛乳	206
	牛肉 スライス	20
	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	

B24日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 レタスと小魚のサラダ	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
	乾)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	

## B27日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 ご はん <sup>80</sup>	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
牛 乳 <sup>206</sup>	牛乳	206	
	チルド)赤魚	小50	
	チルド)赤魚	中70	
魚 の ご ま ソ ー ス か け	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	
	磯 香 あ え <sup>93</sup>	生姜	0.4
		湯	15
小松菜		30	
う ち こ み 汁 <sup>67</sup>	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	
224	乾)だし煮干し	4	
	水	150	

## B28日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ ン <sup>60</sup>	コッペパン	60
牛 乳 <sup>206</sup>	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
	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
ご ぼ う の ク リ ー ム シ テ ユ ー	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
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	牛乳(調理用 1L)	30
	生クリーム (1L)	2
に ん じ ん サ ラ ダ マ ー ガ リ ン <sup>270</sup>	湯	60
	レト)まぐろ油漬	10
	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
65	食塩	0.2
	こしょう (300g)	0.02
16	(個)いちごジャムマーガリン	16