

D2月

D1日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 80	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
は 206	牛乳	206
牛 50	(冷)さばの甘露煮	幼小50
	(冷)さばの甘露煮	中70
さ 50		
ば 50	まんば	25
	もやし	35
の 72	人参	5
	濃口醤油	2
ま 72	食酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1
ん 72	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
ば 72	乾)白ごま 炒り (1kg)	1
の 72	鶏肉 胸 皮なし カット	6
	鶏肉 もも 皮なし カット	4
ご 72	冷)白玉	25
	なると カット(3mm)	5
ま 72	大根	25
	人参	7
ド 72	小松菜	6
	濃口醤油	2
レ 72	食塩	0.5
	本みりん	1
ッ 72	乾)だし削り節 鯖抜き	4
	乾)だし昆布	1
シ 197	水	110
ン 197		
グ 197		
あ 197		
え 197		
白 197		
玉 197		
雑 197		
煮 197		

D2日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ラ 50	ライ麦パン	50
イ 206	牛乳	206
麦 206		
パ 206	ミニウインナー 乳・卵抜き	20
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	7
ン 206	玉ねぎ	40
	じゃがいも	30
牛 206	キャベツ	25
	大かぶ	20
乳 206	人参	5
	セロリー	2
ポ 206	パセリ	0.7
	冷)白いんげん豆	15
ト 206	サラダ油	1
	レト)がらすープ	3
フ 206	ぶどう酒 白 (1.8L)	1
	食塩	0.5
花 206	こしょう (300g)	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
野 206	ローリエ	0.1
	湯	75
菜 206		
の 206	ブロッコリー カット	30
	カリフラワー カット	15
サ 206	缶)ホールコーン	5
	食酢	3.5
ラ 206	サラダ油	1.5
	砂糖(上白糖)	1.5
ダ 206	食塩	0.3
	こしょう (300g)	0.03
ダ 206		
の 206		
サ 206		
ラ 206		
ダ 206		
の 206		
み 206		
み 206		
(小 206		
中 206		
の 206		
み 206		
そ 206		
汁 206		
節 206		
分 206		
豆 206		
57		
18	(個)クリームチーズ	18

D3日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 80	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
は 206	牛乳	206
牛 206	(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
乳 206	なたね油	4
	砂糖(上白糖)	4
い 206	食酢	2
	本みりん	1
わ 206	ごま油	0.5
	濃口醤油	3
の 206	生姜	0.8
	細ねぎ	1
香 206	でん粉	0.3
	湯	5
り 206		
揚 206	ブロッコリー カット	30
	ゆで塩	0.5
げ 206		
ゆ 206	油揚げ	7
	大根	30
で 206	人参	10
	ごぼう ささがき	10
ブ 206	中ねぎ	5
	乾)干しわかめ カット	0.5
ロ 206	中みそ	7
	甘みそ	6
ッ 206	乾)だし煮干し	4
	湯	110
コ 206		
リ 206		
ー 206		
大 206		
根 206		
の 206		
み 206		
そ 206		
汁 206		
節 206		
分 206		
豆 206		
57		
18		
5	(個)節分豆	5

D6日(月)			D7日(火)			D8日(水)			D9日(木)			D10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
麦 ご はん 80	精白米(自校)	70	麦 ご はん 206	精白米(委託)	70	食 パン 57	(冷)食パン	幼小57	麦 ご はん 80	精白米(委託)	70	き な ご 揚 げ パン 73	コッペパン	60
	米粒麦 自校	10		米粒麦 委託	10		(冷)食パン(2枚入)	中85		米粒麦 委託	10		なたね油	4
牛 乳 206	牛乳	206	牛 乳 206	牛乳	206	牛 乳 206	牛乳	206	牛 乳 206	牛乳	206	牛 乳 206	きな粉	4.5
	鶏肉 胸 皮なし カット	9		鶏肉 胸 皮なし カット	15		乾)ペンネ	30		豚赤肉 ミンチ	20		砂糖(三温糖)	3
が ん も ど き と ひ じ き の う ま 煮 127	鶏肉 もも 皮なし カット	6	が ん も ど き と ひ じ き の う ま 煮 127	鶏肉 もも 皮なし カット	10	ひ よ こ 豆 の ペ ン ネ 175	ゆで塩	1.3	焼 き 豆 腐 の み そ そ ぼ ろ 煮 186	清酒	1	牛 乳 246	紙ナフキン	1
	冷)ひろうす ミニ	20		清酒	1		豚赤肉 スライス	20		焼き豆腐	85		牛乳	206
大 根 サ ラ ダ 63	乾)ひじき	3	大 根 サ ラ ダ 63	波型こんにやく	35	イ タ リ ア ン サ ラ ダ 175	ぶどう酒 赤 (1.8L)	1	食 べ て 菜 と た く あ ん の ご ま あ え 68	玉ねぎ	30	海 藻 サ ラ ダ 57	食塩	20
	つきこんにやく	25		洗いごぼう	25		冷)ひよこ豆水煮	20		人参	10		中ねぎ	3
あ さ り の 佃 煮 (小中のみ) 10	ごぼう ささがき	15	あ さ り の 佃 煮 (小中のみ) 10	れんこん イチョウ	20	175	玉ねぎ	35	味 つ け の り 3	チンゲンサイ	10	57	白菜	40
	人参	10		人参	10		レ)トマト水煮 ダイス	30		人参	7		乾)干しいたけ スライス	1
あ さ り の 佃 煮 (小中のみ) 10	冷)さやいんげん	8	あ さ り の 佃 煮 (小中のみ) 10	ごま油	1.5	175	ピーマン	5	味 つ け の り 3	生姜	0.5	57	人参	8
	サラダ油	1		濃口醤油	4.5		にんにく	0.3		にんにく	0.1		ごま油	1
あ さ り の 佃 煮 (小中のみ) 10	濃口醤油	5	あ さ り の 佃 煮 (小中のみ) 10	砂糖(中双糖)	3.5	175	にんにく	0.3	味 つ け の り 3	赤みそ	6.5	57	乾)はるさめ	3
	砂糖(三温糖)	4.5		でん粉	0.7		サラダ油	1		ごま油	1		生姜	0.5
あ さ り の 佃 煮 (小中のみ) 10	本みりん	0.5	あ さ り の 佃 煮 (小中のみ) 10	水	6	175	有塩バター	1	味 つ け の り 3	砂糖(三温糖)	3	57	濃口醤油	2
	湯	20		ほうれん草	25		粉チーズ	1		清酒	1.5		濃口醤油	2
あ さ り の 佃 煮 (小中のみ) 10	レ)まぐろ油漬	12	あ さ り の 佃 煮 (小中のみ) 10	大根	20	175	ぶどう酒 赤 (1.8L)	1	味 つ け の り 3	一味とうがらし	0.02	57	チキンコンソメ	0.6
	大根	25		もやし	15		砂糖(三温糖)	0.7		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		でん粉	1
あ さ り の 佃 煮 (小中のみ) 10	きゅうり	15	あ さ り の 佃 煮 (小中のみ) 10	砂糖(上白糖)	2	175	食塩	0.4	味 つ け の り 3	水	20	57	食塩	0.3
	人参	5		食酢	1.5		こしょう (300g)	0.05		一味とうがらし	0.01		水	20
あ さ り の 佃 煮 (小中のみ) 10	食酢	3	あ さ り の 佃 煮 (小中のみ) 10	ゆず酢	1.5	175	湯	20	味 つ け の り 3	キャベツ	35	57	湯	120
	濃口醤油	2		濃口醤油	0.3		ブロッコリー カット	30		食べて菜	20		人参	5
あ さ り の 佃 煮 (小中のみ) 10	サラダ油	0.5	あ さ り の 佃 煮 (小中のみ) 10	食塩	0.1	175	きゅうり	15	味 つ け の り 3	たくあん漬 刻み	5	57	乾)ひじき	0.5
	ごま油	0.5		(個)納豆	小30		赤パプリカ	3		乾)白ごま 炒り (1kg)	1		濃口醤油	1.5
あ さ り の 佃 煮 (小中のみ) 10	あさり佃煮	10	あ さ り の 佃 煮 (小中のみ) 10	(個)納豆	中40	175	黄パプリカ	3	味 つ け の り 3	濃口醤油	1.5	57	きゅうり	10
							食酢	2		冷)レモン果汁	0.5		(個)味付けのり(5枚)	2.5
あ さ り の 佃 煮 (小中のみ) 10			あ さ り の 佃 煮 (小中のみ) 10			175	オリーブ油	1.5	味 つ け の り 3			57	食酢	3
							オリーブ油	1.5		砂糖(上白糖)	0.7			
あ さ り の 佃 煮 (小中のみ) 10			あ さ り の 佃 煮 (小中のみ) 10			175	砂糖(上白糖)	0.7	味 つ け の り 3			57	砂糖(上白糖)	1.5
							食塩	0.3		こしょう (300g)	0.04			
あ さ り の 佃 煮 (小中のみ) 10			あ さ り の 佃 煮 (小中のみ) 10			175			味 つ け の り 3			57	サラダ油	0.5

D13日(月)

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)	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
	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
牛乳	こしょう (300g)	0.03
	牛乳	206
	キャベツ	25
	きゅうり	20
	レト)パインアップル チビット	15
	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
	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 (300g)	0.03	
濃口醤油	0.2	
湯	120	
(個)ヨーグルト	(個)ヨーグルト	100

D14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
	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
	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
豆腐の中華煮	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
	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

D15日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
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
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	肉団子の甘煮	食塩
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
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		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	
(個)ココアワッフル	28	

D16日(木)

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	206
	れんこんと昆布の煮物	てんぷら
乾)早煮昆布 カット		2.5
れんこん イチョウ		20
人参		10
つきこんにゃく		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
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	

D17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
	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
	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	
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	

D20日(月)

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
206	(個)ドッグパン(66g、袋入り)	中 66
	牛乳	206
30	(個)粗挽きウインナー	幼小30
	(個)粗挽きウインナー	中40
35	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
	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
216	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ローリエ	0.1
12	湯	120
	(個)ハーフスライスチーズ	12
8	(個)トマトケチャップ	幼小4 8
50	(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

D21日(火)

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)	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)むぎ枝豆	5
	乾)白ごま 炒り (1kg)	2
	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
138	食塩	0.3
206	牛乳	206
ナ ム ル	わかめスープ	
	小魚入りアーモンド	
69	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
192	湯	140
8	(個)小魚入りアーモンド	8

D22日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
60	コッペパン	60
206	牛乳	206
牛 乳	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
15	(個)アーモンド入りチーズ	15

D23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	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
253	湯	50
牛 乳	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
43	乾)白ごま 炒り (1kg)	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
64	ポン酢	1.5

D24日(金)

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
444	でん粉	1
206	湯	150
	牛乳	206
	さつまいも 皮付き 乱切り(2cm程度)	60
63	なたね油	3
	食塩	0.1
50	ネーブルオレンジ	50

D27日(月)

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
	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
	厚 揚 げ と ひ じ き の う ま 煮 ¹³⁸	もやし
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
ほ う れ ん 草 の ア ー モ ン ド あ え ⁷⁷		

D28日(火)

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
	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
	³⁴⁶ 湯	80
	²⁰⁶ 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	
⁸⁴ ごま油	0.6	