

E5日(月)			E6日(火)			E7日(水)			E8日(木)			E9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
80 ごはん	精白米(自校)	80	ひじき ごはん	精白米(自校)	80	しつぽくうどん	(袋)ゆでうどん	小1-3 200	80 麦ごはん	精白米(委託)	70	冬野菜 カレー	精白米(委託)	70
				牛肉 スライス	15			(袋)ゆでうどん		小4-6 280			米粒麦 委託	10
206 牛乳	牛乳	206	206 牛乳	油揚げ	5	206 牛乳	(袋)ゆでうどん	中 300	206 牛乳	牛乳	206	206 ライス	豚肉 スライス	25
				切りこんにやく	5			鶏肉カット 胸 皮なし		12				
煮込み おでん	牛肉 スライス	20	牛乳	人参	5	牛乳	鶏肉カット もも 皮なし	10	じゃがいも のそぼろ 煮	豚赤肉 ミンチ	15	ひじき サラダ	皮むき玉ねぎ	35
	てんぷら	15		冷)むき枝豆	5			清酒		1			牛赤肉 ミンチ	10
215 湯	レト)うずら卵	25	食 べて 菜 の ゆ ず 香 和 え	乾)ひじき	1	492 だし昆布	清酒	10	204 大根 サラダ	清酒	1	56 しょう ゆ 豆	れんこんカット	15
	冷)厚揚げ カット	25		サラダ油	0.8			てんぷら		5			じゃがいもカット	70
ごはん あえ	大根	25	か ぼ ち ゃ の み そ 汁	淡口醤油	3	206 水	てんぷら	10	56 しょう ゆ 豆	皮むき玉ねぎ	40	230 レト)ま ぐろ 油 漬	レト)トマト水煮	5
	三角こんにやく ミニ	20		清酒	2			油揚げ		5			冷)むき玉ねぎ	5
206 牛乳	人参	10	56 炒り 白 ご ま	清酒	2	56 炒り 白 ご ま	上白糖	2	10 しょう ゆ 豆	つきこんにやく(ハーフ)	20	59 キウ イ フ ル ー ツ	冷)おろしにんにく	0.5
	早煮昆布 カット	1		食塩	1			食塩		5			人参	15
215 湯	甘みそ	6	181 水	缶)チキンコンソメ	0.25	56 なたね 油	中ねぎ	5	10 しょう ゆ 豆	冷)むき枝豆	5	30 キウ イ フ ル ー ツ	しょうが	0.3
	赤みそ	4		だし昆布	0.5			しいたけ スライス		5			サラダ油	1
55 すりごま	中双糖	2		濃口醤油	2		濃口醤油	5		濃口醤油	3.5		レト)が ら ス ー プ	3
	濃口醤油	0.8		ゆず酢	1.5			清酒		1.5			ウスターソース	3
55 すりごま	清酒	1		上白糖	1.4		本みりん	1		中双糖	1.5		トマトケ チャップ (1kg)	2
	湯	60		炒り白ごま(500g)	1.2			食塩		0.6			清酒	1
55 すりごま	太もやし	30		太もやし	30		だし削り節 鯖抜き	4		食塩	0.1		しょうゆ	1
	小松菜	15		人参	5			だし昆布		1.5			でんぷん	0.5
55 すりごま	人参	5		濃口醤油 和え物用 ペットボトル	2		水	140		湯	20		食塩	0.8
	濃口醤油 和え物用 ペットボトル	2		ゆず酢	1.5			牛乳		206			大根	30
55 すりごま	本みりん	0.5		上白糖	1.4		(冷)金時豆の天ぷら	小50		きゅうり	15		缶)チキン コンソメ	0.5
	炒り白ごま(500g)	1.2		炒り白ごま(500g)	1.2			(冷)金時豆の天ぷら		中60			人参	5
55 すりごま	すりごま	1.2		油揚げ	5		なたね油 ローリー	6		乾)刻み昆布	0.5		米粉	2.5
				かぼちやカット(1.5×1.5)	25								和風ドレッシング(1L)	5.5
55 すりごま				皮むき玉ねぎ	25					しょうゆ豆	10		牛乳	206
				干しわかめ カット	0.3									
55 すりごま				中みそ	7								レト)ま ぐろ 油 漬	10
				甘みそ	5									
55 すりごま				だし煮干し	4								レト)芽 ひじ き 水 煮	15
				水	110									
55 すりごま													レト)ホ ール コー ン	3
55 すりごま													59 キウ イ フ ル ー ツ	30
55 すりごま													30	

E12日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
大豆ごはん	精白米(自校)	80	
	牛肉 スライス	15	
	レト)蒸大豆	13	
	油揚げ	3	
	金時にんじん	7	
	牛乳	冷)むぎ枝豆	5
		サラダ油	1.2
	清酒	2	
	淡口醤油	2	
	上白糖	1	
食塩	0.8		
まんぱのけんちん煮	缶)チキンコンソメ	0.25	
	だし昆布	0.5	
	牛乳	206	
	冷)豆腐 カット	30	
	油揚げ	7	
	まんぱ	30	
	太もやし	25	
	サラダ油	0.8	
	清酒	2	
	濃口醤油	2.5	
大根のみそ汁	本みりん	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	
	干しいたけ スライス	1	
	中ねぎ	5	
	中みそ	7	
	甘みそ	5	
だし煮干し	4		
湯	120		

E13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)	80
	豚肉 スライス	15
	しょうがおろし	0.8
	淡口醤油	1.2
	上白糖	0.8
	白菜キムチ ご飯用	20
	人参	5
	冷)むぎ枝豆	3
	ごま油	2.5
	淡口醤油	2.7
ナムル	食塩	0.6
	缶)チキンコンソメ	0.3
	牛乳	206
	太もやし	30
	きゅうり	15
	人参	5
	冷)おろしにんにく	0.1
	食酢	2
	濃口醤油 和え物用 ペットボトル	2
	上白糖	1
わかめスープ	ごま油	1
	一味とうがらし	0.01
	炒り白ごま(500g)	1.2
	レト)うずら卵	25
	皮むき玉ねぎ	20
	中ねぎ	5
	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
	濃口醤油	0.8
なむる	缶)チキンコンソメ	0.7
	食塩	0.5
	こしょう(300g)	0.03
	湯	120

E14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
	冷)鮭 角切り(2cm) 骨なし	45
	牛乳	4
	米粉	1
	なたね油 ローリー	5
	皮むき玉ねぎ	10
	食酢	4
	濃口醤油	3
	上白糖	3
魚の南蛮漬	本みりん	1
	一味とうがらし	0.01
	湯	1.5
	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
	レト)がらスープ	3
冬野菜スープ	食塩	0.7
	こしょう(300g)	0.05
	濃口醤油	0.5
	缶)チキンコンソメ	0.3
	ローリエ	0.1
	湯	100
	(個)黒豆きなこクリーム	10

E15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	小50
	(冷)さば	中70
	清酒	0.9
	濃口醤油	2.5
	本みりん	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
	濃口醤油 和え物用 ペットボトル	1.8
	本みりん	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

E16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	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)マト水煮	10
	マッシュルーム	5
	サラダ油	0.5
肉団子のトマトソース	有塩バター	0.5
	レト)がらスープ	3
	ウスターソース	2.8
	ぶどう酒 赤	2
	トマトパウダー	1
	上白糖	0.7
	食塩	0.6
	こしょう(300g)	0.06
	缶)チキンコンソメ	0.5
	ローリエ	0.1
花野菜サラダ	ピザ用チーズ	3
	コーンスターチ	2
	湯	70
	ブロッコリーカット	20
	カリフラワー カット 生	15
	レト)ホールコーン	5
	すりおろしオニオンドレッシング	6
	(袋)みかん	80
	(個)チョコ大豆クリーム	10

E19日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 206	精白米(自校)	80
	牛乳	206
	豚肉 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
	しょうがおろし	0.3
	サラダ油	1
	濃口醤油	5
大根と厚揚げのそぼろ煮 106	三温糖	1.8
	清酒	1
	本みりん	1
	でんぷん	1
	湯	15
	油揚げ	5
	冷)すいとん	25
	皮むき玉ねぎ	25
	干しいたけ スライス	1.2
	中ねぎ	5
すいとん汁 202	人参	5
	中みそ	7
	甘みそ	5
	だし煮干し	4
	水	120

E20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 206	コッペパン	60
	牛乳	206
	豚赤肉 ミンチ	20
	冷)金時豆	30
	皮むき玉ねぎ	55
	じゃがいもカット	50
	レト)トマト水煮	10
	冷)おろしにんにく	1
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ(1kg)	6.5
牛乳 チリコンカン 海そうサラダ 207	中双糖	1.5
	ウスターソース	1.2
	缶)チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.4
	チリパウダー	0.1
	湯	30
	キャベツ	20
	きゅうり	20
	人参	5
	レト)ホールコーン	5
マーマレード 56	乾)海藻ミックス	0.5
	青じそドレッシング(1L)	5.5
	(個)マーマレード	15

E21日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
鮭菜めし 206	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
	濃口醤油	3
	中双糖	1.5
れんこんのきんぴら 64	本みりん	0.5
	一味とうがらし	0.01
	炒り白ごま	1
	湯	5
	沢煮椀	
	豚肉 スライス	15
	清酒	1
	人参	10
	ごぼうカット ささがき	10
	大根	30
201	中ねぎ	5
	干しいたけ スライス	0.5
	だし昆布	1
	だし削り節 鯖抜き	3
	本みりん	1.5
	濃口醤油	4
	食塩	0.2
	水	120

E22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン 206	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
	ぶどう酒 白	1
	ベーコン スライス	7
	かぼちゃフレーク	2
	かぼちゃカット	40
	皮むき玉ねぎ	30
	人参	5
かぼちやのシチュー 61	サラダ油	1
	有塩バター	0.5
	缶)チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.3
	こしょう(300g)	0.03
	コーンスターチ	3
	牛乳(調理用 1L)	25
	生クリーム(1L)	3
	湯	60
	太もやし	20
ビーンスサラダ 203	人参	5
	きゅうり	15
	ドライ(パック)ミックスビーンズ	15
	焙煎ごまドレッシング(1L)	6