

F5日(月)			F6日(火)			F7日(水)			F8日(木)			F9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
60 コッ ペ パン 206	コッペパン	60	80 麦 ご は ん 206	精白米(委託)	70	80 麦 ご は ん 206	精白米(委託)	70	ひ じ き ご は ん 牛 乳	精白米(自校)	80	大 豆 ご は ん 牛 乳	精白米(自校)	80
	牛乳	206		米粒麦 委託	10		米粒麦 委託	10		牛肉 スライス	15		牛肉 スライス	15
	ミニウインナー	25		牛乳	206		牛乳	206		油揚げ	5		レト)蒸大豆	13
	ベーコン スライス	5		豚赤肉 ミンチ	15		豚肉 スライス	25		切りこんにやく	5		油揚げ	3
	冷)白いんげん豆	15		牛赤肉 ミンチ	10		高野豆腐 サイコロ	15		人参	5		金時にんじん	7
	かぶ 皮むき 生	40		清酒	1		皮むき玉ねぎ	35		冷)むき枝豆	5		冷)むき枝豆	5
	皮むき玉ねぎ	30		じゃがいもカット	70		人参	10		乾)ひじき	1		サラダ油	1.2
	キャベツ	25		皮むき玉ねぎ	40		つきこんにやく(ハーフ)	20		淡口醤油	3		清酒	2
	人参	15		レト)がらスープ	3		人参	15		清酒	2		淡口醤油	2
	根菜	0.3		缶)チキンコンソメ	0.6		しょうがおろし	1.5		食塩	1		食塩	1
240	根菜	0.04	煮	濃厚醤油	3.5	濃口醤油	3	食塩	0.25	131	だし昆布	0.5		
240	根菜	0.1	煮	サラダ油	1	中双糖	0.6	缶)チキンコンソメ	0.25	206	牛乳	206		
240	根菜	0.5	煮	中双糖	1.5	缶)チキンコンソメ	0.5	牛乳	206	大 根 の み そ 汁	冷)豆腐 カット	30		
240	根菜	80	煮	清酒	1	オイスターソース	1	食べて菜	15	大 根 の み そ 汁	油揚げ	7		
55	りんご	25	204	食塩	0.1	でんぷん	1	太もやし	30	大 根 の み そ 汁	まんば	30		
55	りんご	20	204	でんぷん	0.5	湯	60	人参	5	大 根 の み そ 汁	太もやし	25		
55	りんご	5	204	湯	20	太もやし	30	濃口醤油 和え物用 ペットボトル	2	大 根 の み そ 汁	サラダ油	0.8		
55	りんご	5	204	大根	30	小松菜	15	ゆず酢	1.5	大 根 の み そ 汁	清酒	2		
15	小魚	小15	56	きゅうり	15	人参	5	上白糖	1.4	大 根 の み そ 汁	濃口醤油	2.5		
15	小魚	中20	56	人参	5	濃口醤油 和え物用 ペットボトル	2.5	炒り白ごま(500g)	1.2	大 根 の み そ 汁	本みりん	0.5		
8	小魚	8	56	乾)刻み昆布	0.5	食酢	2	油揚げ	5	大 根 の み そ 汁	ごま油	0.2		
			56	和風ドレッシング (1L)	5.5	上白糖	1	かぼちやく	25	大 根 の み そ 汁	だし汁	10		
			10	しょうゆ豆	10	アーモンド 刻み	1.2	皮むき玉ねぎ	25	大 根 の み そ 汁	油揚げ	4		
						アーモンド 粉	1.2	干しわかめ カット	0.3	大 根 の み そ 汁	皮むき玉ねぎ	20		
								中みそ	7	大 根 の み そ 汁	大根	20		
								甘みそ	5	大 根 の み そ 汁	干しいたけ スライス	1		
								だし煮干し	4	大 根 の み そ 汁	中ねぎ	5		
								水	110	大 根 の み そ 汁	中みそ	7		
										大 根 の み そ 汁	甘みそ	5		
										大 根 の み そ 汁	だし煮干し	4		
										186	湯	120		

F12日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
冬 野 菜 カ レ ー ラ イ ス (<small>麦ごはん</small>)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉 スライス	25
	乾)レンズ豆 赤	5
	皮むき玉ねぎ	35
	かぶ 皮むき 生	20
	れんこんカット	15
	人参	10
	レト)トマト水煮	5
	冷)むき枝豆	5
	冷)おろしにんにく	0.5
	しょうがおろし	0.3
	サラダ油	1
	レト)がらスープ	3
ウスターソース	3	
ぶどう酒 赤	2	
トマトケチャップ (1kg)	2	
とんかつソース	1	
しょうゆ	1	
チャツネ(450g)	1	
食塩	0.8	
こしょう(300g)	0.04	
缶)チキンコンソメ	0.5	
缶)カレー粉	1.5	
米粉	2.5	
湯	90	
レト)まぐろ油漬	10	
キャベツ	20	
レト)芽ひじき 水煮	15	
人参	5	
レト)ホールコーン	3	
59 棒々鶏ドレッシング(1L)	5.5	
30 (袋)キウイフルーツ(さぬきキウイコ)	30	

F13日(火)

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
	本みりん	1
	一味とうがらし	0.01
	78 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	
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	
179 湯	100	
10 (個)黒豆きなこクリーム	10	

F14日(水)

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)むき枝豆	3
	ごま油	2.5
	淡口醤油	2.7
	食塩	0.6
	缶)チキンコンソメ	0.3
	206 牛乳	206
	132 ナムル	
	206 わかめスープ	
57 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 和乳物用 ペットボトル	2	
上白糖	1	
レト)がらスープ	1	
一味とうがらし	0.01	
57 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	
缶)チキンコンソメ	0.7	
食塩	0.5	
こしょう(300g)	0.03	
177 湯	120	

F15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
	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
	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
207 湯	30	
キャベツ	20	
きゅうり	20	
人参	5	
レト)ホールコーン	5	
乾)海藻ミックス	0.5	
56 青じそドレッシング(1L)	5.5	
15 (個)マーマレード	15	

F16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん	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
	三温糖	1.8
	清酒	1
	本みりん	1
	でんぶん	1
	106 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	
人参	5	
中みそ	7	
甘みそ	5	
だし煮干し	4	
202 水	120	

