3日（月）

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	牛乳	○	206
チリコンカーン	豚肉　ミンチ		20
	（冷）大豆水煮		35
	じゃがいも		50
	玉ねぎ		40
	（レト）トマト水煮		8
	にんにく		1
	パセリ		0.8
	サラダ油		1
	トマトケチャップ		6
	砂糖（中双糖）		1.5
	ウスターソース		1
	赤ぶどう酒		1
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.3
	チリパウダー		0.05
	湯		30
野菜ときのこのソテー	（冷）ベーコン　スライス		5
	キャベツ		25
	小松菜		20
	しめじ		10
	エリンギ　カット		5
	（缶）ホールコーン		8
	サラダ油		1
	しょうゆ		0.2
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
小魚入りアーモンド（小中のみ）	（袋）小魚入りアーモンド		8

4日（火）

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
	豚肉　スライス		15
	生姜		0.8
	しょうゆ		1.2
	砂糖（上白糖）		0.8
	（レト）白菜キムチ		20
	人参		7
	（冷）むき枝豆		5
	ごま油		2
	清酒		2
	しょうゆ		1.5
	食塩		0.5
	チキンコンソメ		0.6
牛乳	牛乳	○	206
ごまドレッシングあえ	ボンレスハム　短冊		5
	もやし		30
	ほうれん草		25
	人参		5
	しょうゆ		2
	食酢		2
	砂糖（上白糖）		1.5
	ごま油		1
	炒り白ごま		1
トック入りわかめスープ	トック		20
	玉ねぎ		20
	中ねぎ		3
	（乾）干しわかめ　カット		0.8
	炒り白ごま		0.5
	サラダ油		0.5
	（レト）がらスープ		3
	しょうゆ		0.8
	食塩		0.7
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.5
	ごま油		0.2
	湯		140
アップルパイ（小中のみ）	（袋）アップルパイ		25

5日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
しっぽくうどん	（袋）ゆでうどん	小1～3年	200
	（袋）ゆでうどん	小4～6年	280
	（袋）ゆでうどん	中	300
	鶏肉カット　胸　皮なし		12
	鶏肉カット　もも　皮なし		8
	清酒		1
	てんぷら		12
	油揚げ		12
	大根		35
	里いもカット　1.5cm角		25
	人参		10
	中ねぎ		5
	しょうゆ		5
	本みりん		1
	清酒		1
	食塩		0.6
	だし煮干し		5
	水		150
牛乳	牛乳	○	206
ブロッコリーのポン酢あえ	ブロッコリー		25
	しょうゆ		1
	ポン酢		0.6
わかさぎのからあげ	（冷）わかさぎ　でん粉つき		40
	食塩		0.1
	なたね油		4
野菜マフィン（中のみ）	（袋）野菜マフィン		30

6日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
冬野菜カレーライス（麦ごはん）	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	豚肉　スライス		25
	玉ねぎ		40
	じゃがいも		25
	大かぶ		20
	れんこん　いちょう切り		10
	人参		10
	にんにく		0.5
	生姜		0.5
	サラダ油		1
	小麦粉（中力粉）		6
	カレー粉		1
	サラダ油		4
	（レト）がらスープ		3
	トマトケチャップ		2
	ウスターソース		1.3
	とんかつソース		1
	しょうゆ		1
	チャツネ　（450g）		1
	赤ぶどう酒		1
	食塩		0.8
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ		0.5
	湯		80
牛乳	牛乳	○	206
海そうサラダ	（乾）海藻ミックス		1
	キャベツ		30
	きゅうり		10
	（缶）ホールコーン		5
	食酢		3
	しょうゆ		3
	砂糖（上白糖）		1.5
	ごま油		0.5
	サラダ油		0.5
	炒り白ごま		1
小にぼし（小中のみ）	（乾）小煮干し		4

7日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
深川めし（麦入り）	精白米（自校）		70
	米粒麦　自校		10
	（レト）あさりむき身		20
	生姜		1.2
	清酒		2
	洗いごぼう		10
	金時人参		8
	油揚げ		6
	（冷）むき枝豆		5
	サラダ油		1
	清酒		0.5
	しょうゆ		2
	砂糖（上白糖）		1.2
	食塩		0.8
牛乳	牛乳	○	206
けんちん汁	豆腐		30
	油揚げ		7
	つきこんにゃく		10
	大根		15
	人参		7
	中ねぎ		5
	しょうゆ		2
	食塩		0.7
	だし削り節　鯖抜き		4
	だし昆布		1
	水		130
かんぴょうのあえもの	（乾）かんぴょう		5
	きゅうり		15
	人参		7
	（缶）ホールコーン		5
	（乾）刻み昆布		0.5
	しょうゆ		2.7
	食酢		2.2
	ごま油		1
	砂糖（上白糖）		1.2
	炒り白ごま		0.5

10日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
セルフ照り焼きチキンバーガー	コッペパン（丸型）		60
	牛乳	○	206
	鶏肉カット 胸 皮なし		30
	鶏肉カット もも 皮なし		20
	清酒		2
	食塩		0.15
	米粉		4
	でんぷん		3
	なたね油		4
	しょうゆ		2.5
	砂糖（三温糖）		1.5
牛乳	本みりん		1
	でんぷん		0.3
	湯		8
かぼちゃのスープ	キャベツ		35
	人参		10
	ゆで塩		0.5
	（冷）ベーコン スライス		5
	かぼちゃ カット		20
	（冷）かぼちゃペースト		20
	玉ねぎ		30
ヨーグルト（中のみ）	パセリ		0.5
	コーンスターチ		2
	バター		1
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	調理用牛乳	○	30
	生クリーム		3
	湯		70
	（個）ヨーグルト		70

11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			
	（冷）さばのみぞれ煮		小 50
	（冷）さばのみぞれ煮		中 70
さばのみぞれ煮			
	白菜		55
	ほうれん草		25
	赤じそ粉		0.7
	しょうゆ		0.6
	すりごま		0.3
ゆかりあえ	（冷）豆腐 カット		30
	玉ねぎ		15
	金時人参		5
	えのきたけ		5
	中ねぎ		3
とうふのみそ汁	（乾）干しわかめ カット		0.5
	中みそ		7
	甘みそ		6
	だし煮干し		4
	水		120
	（レト）あさり佃煮		10
あさりのつくだ煮（小中のみ）			

12日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン（袋入り）	（袋）コッペパン 袋入り		小1～2年 50
	（袋）コッペパン 袋入り		小3～4年 60
	（袋）コッペパン 袋入り		小5～中 70
	牛乳	○	206
	牛肉 角切り		30
	サラダ油		0.5
	大かぶ		50
	玉ねぎ		30
牛乳	キャベツ		20
	人参		10
ボルシチ	パセリ		0.3
	サラダ油		1
	バター		1
	トマトケチャップ		4
	（レト）トマトピューレ		4
かぼちゃのサラダ	赤ぶどう酒		2
	食塩		0.9
	こしょう		0.05
	チキンコンソメ		0.5
	ローリエ		0.1
	生クリーム		3
	湯		90
キウイフルーツ（小中のみ）			
	かぼちゃ カット		50
	人参		5
	（缶）ホールコーン		5
	レーズン		2
	ゆで塩		0.5
	（袋）マヨネーズ 卵抜き		8
	キウイフルーツ（香緑）1/2カット		50

13日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
さといもごはん	精白米（自校）		80
	（冷）鶏肉 胸 皮なし カット		6
	（冷）鶏肉 もも 皮なし カット		4
	油揚げ		5
	里いもカット 1.5cm角		20
	人参		7
	（冷）むき枝豆		3
牛乳	しょうゆ		3
	清酒		2
まんばのけんちゃん	砂糖（上白糖）		0.7
	食塩		0.8
	だし昆布		1
	牛乳	○	206
	てんぷら		10
	豆腐		30
	まんば		40
	サラダ油		0.8
うちこみ汁	しょうゆ		2.5
	本みりん		0.5
	ごま油		0.2
	だし煮干し		10
	油揚げ		5
	半生うどん		15
	大根		15
	人参		8
	中ねぎ		5
	しいたけ スライス		5
	中みそ		7
	甘みそ		6
	だし煮干し		4
	水		150

14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
牛乳			
	豚赤肉 スライス		20
	（乾）はるさめ		7
	もやし		30
チャプチェ	人参		15
	（レト）たけのこ水煮（ホール）		15
	ピーマン		7
	しいたけ スライス		5
キムチみそスープ	中ねぎ		3
	生姜		1
	にんにく		1
	ごま油		1.5
	しょうゆ		5
	砂糖（上白糖）		1.7
	清酒		1
	本みりん		0.8
りんご（小中のみ）	食酢		0.8
	豆板醤		0.3
	粗挽きウインナー 輪切り		15
	白菜		30
	玉ねぎ		15
	白菜キムチ		15
	人参		7
	エリンギ カット		5
	（乾）干しわかめ カット		0.4
	（レト）がらスープ		1
	中みそ		2.7
	しょうゆ		2
	砂糖（上白糖）		0.4
	水		110
	りんご		50

17日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒糖パン・アップルパン（小のみ） 牛乳 リゾット とりのからあげ 肉だんごのあま煮（小のみ） ひじきサラダ ココアワッフル（小中のみ）	アップルパン		15
	黒糖パン		15
	牛乳	○	206
	米粒麦　自校		13
	精白米（自校）		5
	(冷)ベーコン　スライス		8
	玉ねぎ		25
	人参		10
	しめじ		10
	パセリ		1
	（レト）トマト水煮		18
	サラダ油		1
	（レト）がらスープ		3
	赤ぶどう酒		0.8
	食塩		0.6
	チキンコンソメ		0.5
	こしょう		0.04
	湯		130
	鶏肉カット　胸　皮なし		24
	鶏肉カット　もも　皮なし		16
	しょうゆ		3
	清酒		0.7
	生姜		0.7
	米粉		4
	でんぷん		3
	なたね油		5
	（冷）肉団子の甘煮		35
	（レト）まぐろ油漬		5
	（乾）ひじき		2
	キャベツ		20
	きゅうり		10
	人参		3
	食酢		3
	サラダ油		3
	しょうゆ		2
	砂糖（上白糖）		0.5
	こしょう		0.02
	（袋）ココアワッフル		28

18日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 煮こみおでん 食べて菜のゆず香あえ 田作り	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	牛乳	○	206
	牛肉　スライス		15
	てんぷら		15
	（レト）うずら卵		20
	厚揚げ		25
	大根		30
	里いもカット　2cm角		25
	板こんにゃく		20
	人参		10
	（乾）早煮昆布		1
	甘みそ		6
	赤みそ		4
	砂糖（中双糖）		2
	清酒		1
	しょうゆ		0.8
	水		40
	（レト）まぐろ油漬		5
	食べて菜		25
	キャベツ		20
	もやし		15
	しょうゆ		2.3
	ゆず酢		1.7
	砂糖（上白糖）		1.1
	かえり		6
	炒り白ごま		1
	砂糖（上白糖）		0.7
	しょうゆ		0.25
	本みりん		0.7
	水		0.7

19日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
わかめごはん 牛乳 こうやどうふのたまごとじ 冬野菜のみそ汁	精白米（自校）		90
	炊き込みわかめ		2.5
	牛乳	○	206
	豚肉　スライス		10
	清酒		1
	鶏卵		20
	(乾)高野豆腐　サイコロ		15
	玉ねぎ		30
	人参		7
	（冷）さやいんげん		7
	しょうゆ		3.5
	砂糖（三温糖）		3
	食塩		0.3
	だし汁		50
	油揚げ		5
	大根		20
	白菜		15
	人参		5
	小松菜		5
	太ねぎ		5
	中みそ		7
	甘みそ		6
	だし煮干し		4
	水		120

20日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 白身魚のチリソースかけ ソイビーンズサラダ コンソメスープ	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	牛乳	○	206
	(冷)メルルーサ　角切り(3cm)		50
	食塩		0.2
	こしょう		0.02
	清酒		2
	米粉		7
	なたね油		5
	玉ねぎ		5
	生姜		0.5
	にんにく		0.3
	ごま油		0.6
	砂糖（上白糖）		2
	トマトケチャップ		3
	食塩		0.15
	しょうゆ		0.7
	豆板醤		0.02
	でんぷん		0.3
	水		10
	（レト）蒸大豆		7
	ブロッコリー　カット		25
	キャベツ		15
	食酢		3
	サラダ油		1.5
	砂糖（上白糖）		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.04
	(冷)ベーコン　スライス		5
	玉ねぎ		20
	レタス		10
	人参		10
	しめじ		5
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	ローリエ		0.1
	（レト）がらスープ		3
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.7
	こしょう		0.03
	しょうゆ		0.2
	湯		120

21日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
大豆ごはん（麦入り） 牛乳 大根のそぼろ煮 かぼちゃのみそ汁 みかん（小中のみ）	精白米（自校）		70
	米粒麦　自校		10
	(冷)鶏肉　胸　皮なし　カット		9
	(冷)鶏肉　もも　皮なし　カット		6
	（冷）大豆水煮		15
	油揚げ		6
	人参		8
	（冷）むき枝豆		5
	（乾）ひじき		0.5
	サラダ油		1
	清酒		2
	しょうゆ		2
	砂糖（上白糖）		1.2
	食塩		0.8
	牛乳	○	206
	豚肉　ミンチ		15
	大根		70
	人参		10
	（冷）グリンピース		5
	生姜		0.5
	サラダ油		0.5
	しょうゆ		3
	砂糖（上白糖）		2
	清酒		1
	本みりん		1
	でんぷん		0.5
	だし汁		10
	油揚げ		5
	かぼちゃ　カット		25
	玉ねぎ		25
	中ねぎ		7
	中みそ		7
	甘みそ		6
	だし煮干し		4
	水		120
	みかん		80