

1日(金)

献立名	食品名		一人当り 正味分量
麦	精白米(自校)		70
	米粒麦 自校		10
ごはん	牛乳	○	206
牛乳	(冷)いわし開き でん粉付き		小40
	(冷)いわし開き でん粉付き		中50
いわし	なたね油		4
	生姜		1.2
しょうゆ	しょうゆ		3
	砂糖(上白糖)		3
蒲焼	本みりん		1.8
	清酒		1.8
風	でんぷん		0.2
	湯		4
ゆで	ブロッコリー		30
	ゆで塩		0.5
ブロッコリー	油揚げ		5
	大根		30
だいこん	金時人参		10
	中ねぎ		5
みそ汁	(乾)干しわかめ カット		0.5
	中みそ		7
のり	甘みそ		6
	だし煮干し		4
みそ汁	湯		110
	(袋)節分豆		5
節分豆(小中のみ)			

4日(月)			5日(火)			6日(水)			7日(木)			8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		
他人どんぶり(麦ごはん)牛乳 ししゃものから揚げ 食べて菜とたくあんのごまあえ	精白米(委託)	70	コッペパン(袋入り)牛乳 大豆とトマトのシチュー 海藻サラダ ぼんかん(小中のみ)	(袋)コッペパン	幼 40	ごはん 牛乳 昆布と根菜のうま煮 石狩汁 あさりの佃煮(小中のみ) チーズ(小中のみ)	精白米(自枝)	80	コッペパン 牛乳 ごぼうのクリームシチュー 大根サラダ	コッペパン	60	麦ごはん 牛乳 魚のごま揚げ ブロッコリーの甘酢あえ うちこみ汁 味つけのり	精白米(委託)	70		
	米粒麦 委託	10		(袋)コッペパン	小1・2 50		精白米(自枝)	80		コッペパン	60		米粒麦 委託	10		
	牛肉	20		(袋)コッペパン	小3・4 60		牛乳	○ 206		牛乳	○ 206		牛乳	○ 206	牛乳	○ 206
	清酒	1		(袋)コッペパン	小5・6、中 70		鶏肉カット 胸 皮なし	15		鶏肉カット 胸 皮なし	15		鶏肉カット 胸 皮なし	12	(冷)メルルーサ 角切り(3cm)	50
	鶏卵	30		牛乳	○ 206		鶏肉カット もも 皮なし	10		鶏肉カット もも 皮なし	10		鶏肉カット もも 皮なし	8	生姜	1
	玉葱	50		鶏肉カット 胸 皮なし	12		清酒	1		清酒	1		ベーコン スライス	5	しょうゆ	1
	人参	10		鶏肉カット もも 皮なし	8		板こんにやく	35		洗いごぼう	25		洗いごぼう	20	食塩	0.3
	中ねぎ	5		ベーコン スライス	5		洗いごぼう	25		れんこん いちよう切り	20		玉葱	40	清酒	2
	しいたけ スライス	5		(冷)大豆水煮	25		人参	10		人参	10		(レト)大豆ペースト	20	でんぷん	6
	しょうゆ	5		じゃがいも	30		ごま油	2.5		ごま油	1.5		エリンギ	10	米粉	4
	本みりん	3		玉葱	30		しょうゆ	4.5		しょうゆ	4.5		パセリ	0.5	炒り白ごま	3
	砂糖(上白糖)	1		人參	10		砂糖(中双糖)	3.5		でんぷん	0.7		サラダ油	1	なたね油	6
	食塩	0.6		エリンギ	5		水	6		水	6		小麦粉(中力粉)	4		
	でんぷん	0.5		(冷)むき枝豆	5		(冷)鮭 カット(2cm)	20		(冷)鮭 カット(2cm)	20		有塩バター	0.6	ブロッコリー カット	30
	だし削り節 鯖抜き	2		にんにく	0.5		清酒	1		清酒	1		サラダ油	2	人参	10
	湯	60		サラダ油	1		白菜	30		白菜	30		(レト)がらスープ	3	(缶)ホールコーン	5
	牛乳	○ 206		小麦粉(中力粉)	4		じゃがいも	20		じゃがいも	20		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	食酢	1.5
	(冷)ししゃも	20		サラダ油	3.5		太ねぎ	10		太ねぎ	10		食塩	0.6	しょうゆ	1.5
	でんぷん	4		(レト)トマト水煮	30		中みそ	7		中みそ	7		こしょう	0.04	砂糖(上白糖)	1.2
	なたね油	4		(レト)トマトピューレ	10		甘みそ	6		甘みそ	6		ローリエ	0.1	油揚げ	5
	食べて菜	30		ぶどう酒 赤	2		だし昆布	1		だし昆布	1		調理用牛乳	○ 30	半生うどん	20
	キャベツ	25		ウスターソース	2		だし削り節 鯖抜き	4		だし削り節 鯖抜き	4		生クリーム	2	大根	15
	たくあん 刻み	6		砂糖(上白糖)	0.7		湯	100		湯	100		湯	60	金時人参	8
しょうゆ	0.6	食塩	0.6	(レト)あさり佃煮	10	(レト)あさり佃煮	10			中ねぎ	5					
炒り白ごま	1	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	(個)キャンディチーズ	小10	(個)キャンディチーズ	小10	ローズハム 短冊 卵抜き	7	しいたけ スライス	5					
		こしょう	0.06	(個)キャンディチーズ	中15	(個)キャンディチーズ	中15	大根	25	中みそ	7					
		ローリエ	0.1					きゅうり	15	甘みそ	6					
		湯	60					人参	5	だし煮干し	4					
		(乾)海藻ミックス	1					(乾)干しわかめ カット	0.5	水	150					
		キャベツ	30					食酢	2	(袋)味付けのり	2.5					
		きゅうり	10					しょうゆ	2							
		(缶)ホールコーン	5					砂糖(上白糖)	1							
		炒り白ごま	1					サラダ油	0.5							
		食酢	3					ごま油	0.5							
		しょうゆ	3					花かつお 1kg	0.8							
		砂糖(上白糖)	1.5													
		ごま油	0.5													
		サラダ油	0.5													
		ぼんかん	100													

12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
	豚赤肉 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
	炒り白ごま	1.5
	ごま油	2
牛乳	清酒	2
	しょうゆ	1.5
ナムル	食塩	0.3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
トック入りわかめスープ ミックスマックスナッツ (中のみ)	牛乳	○ 206
	もやし	40
	きゅうり	15
	人参	7
	炒り白ごま	1.5
	にんにく	0.1
	食酢	2
	しょうゆ	2
	砂糖(上白糖)	1.3
	ごま油	1
	一味	0.01
ボンレスハム 短冊 卵抜き	8	
トック	20	
玉葱	20	
中ねぎ	3	
(乾)干しわかめ カット	0.8	
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 乳・卵抜き	0.5	
ごま油	0.2	
湯	140	
(袋)ミックスマックス	20	

13日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 焼き豆腐のみそ ぼろ煮	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	○ 206
	豚赤肉 ミンチ	15
	清酒	1
	焼き豆腐	85
	玉葱	30
	人参	10
	チンゲンサイ	10
	中ねぎ	3
	(乾)干しいたけ スライス	1
食べて菜と金時にんじんのあえもの	生姜	0.5
	にんにく	0.1
	ごま油	1
	赤みそ	6.5
	砂糖(三温糖)	3
	清酒	2
	しょうゆ	2
	一味	0.02
	でんぶん	1
	水	20
	金時人参	5
食べて菜	25	
もやし	35	
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	

14日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
みそラーメン 牛乳 3種のチップス ぼんかん (小中のみ)	(袋)中華そば 幼、小1-3	150
	(袋)中華そば 小4-6	200
	(袋)中華そば 中	250
	豚赤肉 スライス	20
	清酒	1
	しょうゆ	0.8
	白菜	40
	もやし	20
	人参	10
	玉葱	20
	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	0.06	
豆板醤	0.1	
でんぶん	1	
湯	130	
牛乳	○ 206	
れんこんカット 薄切り	15	
さつまいもカット 皮つき 薄切り	20	
金時人参	10	
なたね油	5	
食塩	0.2	
ぼんかん	100	

15日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
チキンライス (麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	ぶどう酒 白	1
	玉葱	15
	人参	8
	エリンギ カット	5
	(冷)むき枝豆	5
	有塩バター	1
	サラダ油	0.5
トマトケチャップ 1kg	14	
ウスターソース	1	
牛乳	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.4
コールスローサラダ オニオンスープ ヨーグルト (小中のみ)	こしょう	0.05
	牛乳	○ 206
	キャベツ	40
	きゅうり	15
	(缶)ホールコーン	7
	食酢	2.5
	サラダ油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	ベーコン スライス	8
玉葱	50	
人参	5	
セロリー	2	
パセリ	0.5	
サラダ油	0.5	
(レト)がらスープ	3	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
しょうゆ	0.3	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
ローリエ	0.1	
湯	120	
(個)ヨーグルト 80g	80	

18日(月)			19日(火)			20日(水)			21日(木)			22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 牛乳 牛肉と野菜のうま煮 小松菜ともやしのあえもの ひじきのり(小中のみ)	精白米(委託)	70	きなこ揚げパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ ひじきとチーズの鉄骨サラダ	コッペパン	60	大根の卵とじどんぶり(麦ごはん) 牛乳 大豆と小煮干しの揚げ煮 野菜のポン酢あえ	精白米(委託)	70	み黒糖・フレゼンチンサパンランダセレクタ大福アイス(小中のみ) 牛乳 リゾット 鶏のから揚げ 肉団子の甘煮(小の)	レーズンパン	30	麦ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き おかかあえ みそ汁	精白米(委託)	70				
	米粒麦 委託	10		なたね油	6		米粒麦 委託	10		黒糖パン	30		米粒麦 委託	10				
	牛乳	○ 206		きな粉	4.5		ベーコン スライス	7		鶏卵	30		牛乳	○ 206	牛乳	○ 206	(冷)さばの塩麴焼き	50
	牛肉 スライス	30		砂糖(三温糖)	3		鶏卵	30		大根	60		牛乳	○ 206	米粒麦 自校	18	ほうれん草	25
	(レト)うずら卵	20		食塩	0.01		大根	60		人参	10		ベーコン スライス	8	玉葱	25	キャベツ	35
	じゃがいも	60		紙ナフキン	1		しいたけ スライス	6		しいたけ スライス	6		玉葱	25	人参	10	花かつお 1kg	1
	玉葱	40		牛乳	○ 206		中ねぎ	5		中ねぎ	5		人参	10	エリンギ	10	炒り白ごま	2
	人参	15		(冷)肉団子	30		サラダ油	1		しょうゆ	3.5		チンゲンサイ	7	セロリー	5	しょうゆ	2.5
	つきこんにやく	15		白菜	40		しょうゆ	3.5		本みりん	2		セロリー	5	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7	ポソ酢	1.5
	(冷)さやいんげん	5		玉葱	20		しょうゆ	3.5		砂糖(三温糖)	1.2		食塩	0.6	食塩	0.6	油揚げ	5
	サラダ油	1		(レト)たけのこ水煮(ホール)	10		しょうゆ	3.5		食塩	0.3		こしょう	0.03	こしょう	0.04	大根	25
	しょうゆ	4.2		人参	8		しょうゆ	3.5		こしょう	0.03		でんぷん	1	オリーブ油	1	玉葱	15
	砂糖(中双糖)	3		しいたけ スライス	5		しょうゆ	3.5		でんぷん	1		湯	50	ぶどう酒 白	0.8	人参	5
	本みりん	1		中ねぎ	5		しょうゆ	3.5		湯	50		湯	130	湯	130	中ねぎ	5
	清酒	1		(乾)はるさめ	3		しょうゆ	3.5		牛乳	○ 206		鶏肉カット 胸 皮なし	24	鶏肉カット もも 皮なし	16	中みそ	7
	湯	5		生姜	0.5		しょうゆ	3.5		小煮干し	4		しょうゆ	3	しょうゆ	3	甘みそ	6
	(レト)まぐろ油漬	8		(レト)がらスープ	3		しょうゆ	3.5		(冷)大豆水煮	25		清酒	0.7	生姜	0.7	だし煮干し	4
	もやし	40		しょうゆ	2		しょうゆ	3.5		でんぷん	3		米粉	4	米粉	4	水	120
	小松菜	20		食塩	0.6		しょうゆ	3.5		なたね油	5		でんぷん	4	でんぷん	4		
	炒り白ごま	1		こしょう	0.03		しょうゆ	3.5		砂糖(上白糖)	2.5		なたね油	5	なたね油	5		
しょうゆ	2.5	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	しょうゆ	3.5	しょうゆ	0.7	(冷)肉団子の甘煮	30	(冷)肉団子の甘煮	30							
ポン酢	1.8	湯	120	しょうゆ	3.5	湯	1.5	キャベツ	30	キャベツ	30							
食塩	0.1	ローズハム 短冊 卵抜き	5	しょうゆ	3.5	炒り白ごま	1	きゅうり	20	きゅうり	20							
(袋)ひじきのり	10	キャベツ	30	しょうゆ	3.5			(缶)ホールコーン	10	(缶)ホールコーン	10							
		人参	5	しょうゆ	3.5			食酢	2	食酢	2							
		ダイスチーズ	5	しょうゆ	3.5			サラダ油	1	サラダ油	1							
		(乾)ひじき	1.2	しょうゆ	3.5			砂糖(上白糖)	1	砂糖(上白糖)	1							
		食酢	3	砂糖(上白糖)	0.5			食塩	0.2	食塩	0.2							
		サラダ油	3	こしょう	0.02			こしょう	0.02	こしょう	0.02							
		しょうゆ	2					(個)もちクリームアイス	40	(個)もちクリームアイス	40							
		砂糖(上白糖)	0.5															
		こしょう	0.02															

25日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
わかめごはん	精白米(自校)	90	
	炊き込みわかめ	2.2	
	牛乳	○ 206	
	鶏肉カット 胸 皮なし	12	
	鶏肉カット もも 皮なし	8	
	清酒	1	
	鶏卵	30	
	(乾)高野豆腐 サイコロ	10	
	玉葱	35	
	人参	7	
	(冷)さやいんげん	7	
	(乾)干しいたけ スライス	1	
	しょうゆ	3.5	
	砂糖(三温糖)	3	
	食塩	0.3	
	だし削り節 鯖抜き	2	
湯	50		
牛乳	ほうれん草	15	
	(乾)切干し大根	5	
	(缶)ホールコーン	5	
	金時人参	7	
	(乾)刻み昆布	1	
	砂糖(三温糖)	1.5	
	しょうゆ	2.5	
	食酢	1	
	ごま油	0.3	
	高野豆腐の卵とじ		
切干大根のあえもの			

26日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
小型 コッ ペパ ン	コッペパン	40	
	牛乳	○ 206	
	スパゲティ ハーフ	35	
	ゆで塩	1.5	
	鶏肉カット 胸 皮なし	9	
	鶏肉カット もも 皮なし	6	
	ベーコン スライス	10	
	玉葱	30	
	人参	12	
	キャベツ	40	
	エリンギ	5	
	オリーブ油	1	
	有塩バター	1	
	ぶどう酒 白	1	
	(乾)スイートバジル	0.03	
	しょうゆ	2	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		
食塩	0.2		
こしょう	0.01		
にんにく	0.3		
牛乳	ブロッコリー カット	25	
	きゅうり	10	
	人参	5	
	(缶)ホールコーン	5	
	食酢	2.5	
	サラダ油	1	
	砂糖(上白糖)	0.7	
	食塩	0.3	
	こしょう	0.04	
	ネーブルオレンジ	50	
	スパゲティ バジ ルソ ース		
カラ フル サラ ダ			
	ネー ブル オー レン ジ (小 中 の み)		

27日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯	精白米(自校)	60
	もち米	20
	小豆	7
	食塩	0.8
	炒り白ごま	0.7
	牛乳	○ 206
	(冷)ヒレカツ	小50
	(冷)ヒレカツ	中60
	なたね油	5
	ブロッコリー カット	20
	キャベツ	20
	人参	10
	ゆで塩	0.5
	中濃ソース	8
	豆腐	20
	大根	20
玉葱	15	
中ねぎ	5	
赤みそ	8	
甘みそ	3	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
水	120	
(袋)みかんクレープ	40	
牛乳		
	ヒレカツ	
ゆで野菜		
	赤だし	
みかんクレープ (小 中 の み)		

28日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
カ レ ー ラ イ ス (麦 ご は ん)	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	牛肉 スライス	25	
	じゃがいも	50	
	玉葱	40	
	人参	10	
	(冷)むき枝豆	5	
	(乾)レンズ豆	5	
	セロリー	5	
	にんにく	0.5	
	小麦粉(中力粉)	6	
	サラダ油	4	
	(缶)カレー粉	1	
	サラダ油	2	
	(レト)がらスープ	3	
	ぶどう酒 赤	2	
トマトケチャップ 1kg	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		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		
食塩	0.8		
こしょう	0.04		
湯	90		
牛乳	牛乳	○ 206	
	(レト)まぐろ油漬	10	
	人参	25	
	きゅうり	20	
	玉葱	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	
	食塩	0.2	
	こしょう	0.02	
	小煮干し	4	
	小煮干し (小 中 の み)		