

1日(金)

| 献立名 | 食品名 | | 一人当り 正味分量 |
|--------------------------------------|--------------------------------------|------------|--------------|
| 麦 ごはん | 精白米(自校) | | 70 |
| | 米粒麦 自校 | | 10 |
| 牛 乳 | 牛乳 | ○ | 206 |
| | (冷)いわし開き でん粉付き | | 幼小 40 |
| い わ し の 蒲 焼 き 風 | (冷)いわし開き でん粉付き | | 中 50 |
| | なたね油 | | 4 |
| | 生姜 | | 1.2 |
| | しょうゆ | | 3 |
| | 砂糖(上白糖) | | 3 |
| | 本みりん | | 1.8 |
| | 清酒 | | 1.8 |
| | でんぷん | | 0.2 |
| | 湯 | | 4 |
| | ゆ で ブ ロ ッ コ リ ー | ブロッコリー カット | |
| ゆで塩 | | | 0.5 |
| 油揚げ | | | 5 |
| 大根 | | | 30 |
| 金時人参 | | | 10 |
| 中ねぎ | | | 5 |
| (乾)干しわかめ カット | | | 0.5 |
| だ い こ ん の み そ 汁 | 中みそ | | 7 |
| | 甘みそ | | 6 |
| | だし煮干し | | 4 |
| | 湯 | | 110 |
| | (袋)節分豆 | | 5 |
| 節 分 豆 (小 中 の み) | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

12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 | 牛乳 | ○ 206 |
| | (冷)メルルーサ 角切り(3cm) | 50 |
| 魚のごま揚げ | 生姜 | 1 |
| | しょうゆ | 1 |
| | 食塩 | 0.3 |
| | 清酒 | 2 |
| | でんぷん | 6 |
| | 米粉 | 4 |
| | すりごま | 2 |
| | 炒り白ごま | 1 |
| | なたね油 | 6 |
| | ブロッコリー | |
| | ブロッコリー カット | 30 |
| | 人参 | 10 |
| (缶)ホールコーン | 5 | |
| 食酢 | 1.5 | |
| しょうゆ | 1.5 | |
| 砂糖(上白糖) | 1.2 | |
| 油揚げ | 5 | |
| 半生うどん | 20 | |
| 大根 | 15 | |
| 金時人参 | 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 | |
| うちこみ汁 | | |
| 味つけのり | | |
| (袋)味付けのり | 2.5 | |

13日(水)

| 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 |
| | (レト)白菜キムチ | 20 |
| | 人参 | 7 |
| | (冷)むぎ枝豆 | 5 |
| | 炒り白ごま | 1.5 |
| | ごま油 | 2 |
| | 清酒 | 2 |
| | しょうゆ | 1.2 |
| | しょうゆ | 1.5 |
| 食塩 | 0.3 | |
| チキンコンソメ 乳・卵抜き | 0.6 | |
| 砂糖(上白糖) | 0.8 | |
| 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)ミックスナッツ | 20 | |

14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 | 牛乳 | ○ 206 |
| | 豚赤肉 ミンチ | 15 |
| 焼き豆腐のみそそば煮 | 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 |
| | 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 | |
| でんぷん | 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 | |

15日(金)

| 献立名 | 食品名 | 一人当り 正味分量 |
|------------------|----------------|--------------|
| みそラーメン | (袋)中華そば 幼、小1-3 | 150 |
| | (袋)中華そば 小4-6 | 200 |
| 3種のチップス | (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 | |
| でんぷん | 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 | |

| 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 |
| チキンライス(麦入り) 牛乳 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) | 精白米(自校) | 70 | 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・フレーズンチンパン サラダ セレクトアイス(小) 小黒糖のみ(中) 鶏のから揚げ 肉団子の甘煮(小) | レーズンパン | 30 |
| | 米粒麦 自校 | 10 | | 米粒麦 委託 | 10 | | なたね油 | 6 | | 米粒麦 委託 | 10 | | 黒糖パン | 30 |
| | (冷)鶏肉 胸 皮なし カット | 12 | | | | | きな粉 | 4.5 | | ベーコン スライス | 7 | | | |
| | (冷)鶏肉 もも 皮なし カット | 8 | | 牛乳 | ○ 206 | | 砂糖(三温糖) | 3 | | 鶏卵 | 30 | | 牛乳 | ○ 206 |
| | 玉葱 | 15 | | 牛肉 スライス | 30 | | 食塩 | 0.01 | | 大根 | 60 | | | |
| | 人参 | 8 | | (レト)うずら卵 | 20 | | 紙ナフキン | 1 | | 人参 | 10 | | | |
| | エリンギ カット | 5 | | じゃがいも | 60 | | | | | しいたけ スライス | 6 | | 米粒麦 自校 | 13 |
| | (冷)むぎ枝豆 | 5 | | 玉葱 | 40 | | 牛乳 | ○ 206 | | 中ねぎ | 5 | | 精白米(自校) | 5 |
| | 有塩バター | 1 | | 人参 | 15 | | (冷)肉団子 | 30 | | サラダ油 | 1 | | ベーコン スライス | 8 |
| | サラダ油 | 0.5 | | つきこんにやく | 15 | | 白菜 | 40 | | しょうゆ | 3.5 | | 玉葱 | 25 |
| | ぶどう酒 白 | 1 | | (冷)さやいんげん | 5 | | 玉葱 | 20 | | 本みりん | 2 | | 人参 | 10 |
| | トマトケチャップ 1kg | 14 | | サラダ油 | 1 | | (レト)たけのこ水煮(ホール) | 10 | | 砂糖(三温糖) | 1.2 | | エリンギ | 10 |
| | ウスターソース | 1 | | しょうゆ | 4.2 | | 人参 | 8 | | 食塩 | 0.3 | | チンゲンサイ | 7 |
| | チキンコンソメ 乳・卵抜き | 0.6 | | 砂糖(中双糖) | 3 | | しいたけ スライス | 5 | | こしょう | 0.03 | | セロリー | 5 |
| | 食塩 | 0.4 | | 本みりん | 1 | | 中ねぎ | 5 | | チキンコンソメ 乳・卵抜き | 0.6 | | チキンコンソメ 乳・卵抜き | 0.7 |
| | こしょう | 0.05 | | 清酒 | 1 | | (乾)はるさめ | 3 | | でんぷん | 1 | | 食塩 | 0.6 |
| | 牛乳 | ○ 206 | | 湯 | 5 | | 生姜 | 0.5 | | 湯 | 50 | | こしょう | 0.04 |
| | | | | (レト)まぐろ油漬 | 8 | | (レト)がらスープ | 3 | | 牛乳 | ○ 206 | | オリーブ油 | 1 |
| | キャベツ | 40 | | もやし | 40 | | しょうゆ | 2 | | | | | ぶどう酒 白 | 0.8 |
| | きゅうり | 15 | | 小松菜 | 20 | | 食塩 | 0.6 | | | | | 湯 | 130 |
| | (缶)ホールコーン | 7 | | 炒り白ごま | 1 | | こしょう | 0.03 | | 小煮干し | 4 | | | |
| | 食酢 | 2.5 | | しょうゆ | 2.5 | | チキンコンソメ 乳・卵抜き | 0.3 | | (冷)大豆水煮 | 25 | | 鶏肉カット 胸 皮なし | 24 |
| | サラダ油 | 1 | | ポン酢 | 1.8 | | 湯 | 120 | | でんぷん | 3 | | 牛乳 鶏肉カット もも 皮なし | 16 |
| | 砂糖(上白糖) | 0.7 | | 食塩 | 0.1 | | ローズハム 短冊 卵抜き | 5 | | なたね油 | 5 | | しょうゆ | 3 |
| | 食塩 | 0.3 | | (袋)ひじきのり | 10 | | キャベツ | 30 | | 砂糖(上白糖) | 2.5 | | 清酒 | 0.7 |
| | こしょう | 0.04 | | | | | 人参 | 5 | | しょうゆ | 0.7 | | 生姜 | 0.7 |
| | | | | | | | ダイスチーズ | 5 | | 湯 | 1.5 | | 米粉 | 4 |
| | ベーコン スライス | 8 | | | | | (乾)ひじき | 1.2 | | 炒り白ごま | 1 | | でんぷん | 4 |
| | 玉葱 | 50 | | | | | 食酢 | 3 | | | | | なたね油 | 5 |
| | 人参 | 5 | | | | | サラダ油 | 3 | | もやし | 30 | | | |
| セロリー | 2 | | | しょうゆ | 2 | キャベツ | 20 | (冷)肉団子の甘煮 | 30 | | | | | |
| パセリ | 0.5 | | | 砂糖(上白糖) | 0.5 | 小松菜 | 10 | | | | | | | |
| サラダ油 | 0.5 | | | こしょう | 0.02 | しょうゆ | 2.5 | キャベツ | 30 | | | | | |
| (レト)がらスープ | 3 | | | | | ポン酢 | 1.5 | きゅうり | 20 | | | | | |
| 食塩 | 0.6 | | | | | | | (缶)ホールコーン | 10 | | | | | |
| こしょう | 0.03 | | | | | | | 食酢 | 2 | | | | | |
| しょうゆ | 0.3 | | | | | | | サラダ油 | 1 | | | | | |
| チキンコンソメ 乳・卵抜き | 0.3 | | | | | | | 砂糖(上白糖) | 1 | | | | | |
| ローリエ | 0.1 | | | | | | | 食塩 | 0.2 | | | | | |
| 湯 | 120 | | | | | | | こしょう | 0.02 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| (個)ヨーグルト 80g | 80 | | | | | | | (個)もちクリームアイス | 40 | | | | | |

