

3日(月)			4日(火)			5日(水)			6日(木)			7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		
わかめごはん 牛乳 煮こみおでん ゆず香あえ	精白米(自校)	80	米粉パン 牛乳 鶏肉カット 胸 皮なし 鶏肉カット もも 皮なし 白ぶどう酒 かぼちゃ スライス かぼちゃ カット 玉ねぎ 皮むき 人参 サラダ油 小麦粉(中力粉) サラダ油 バター チキンコンソメ 食塩 こしょう 調理用牛乳 生クリーム 湯 太もやし きゅうり 人参 すりおろしオニオンドレッシング 乳・卵抜き (袋)りんご(1/4)	米粉パン	60	コッペパン 牛乳 ミニウインナー (冷)ベーコン スライス (冷)ひよこ豆水煮 かぶ 皮むき 玉ねぎ 皮むき キャベツ 人参 (レト)がらスープ チキンコンソメ 食塩 こしょう ローリエ でんぷん 湯 ごぼうサラダ れんこん いちよう切り (レト)ホールコーン (袋)マーマレード	コッペパン	60	さけ菜めし 牛乳 れんこんのきんぴら とん汁 アーモンド入りチーズ	精白米(自校)	80	冬野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳 ひじきサラダ ヨーグルト	精白米(委託)	70		
	炊き込みわかめ	2.6		牛乳	206		牛乳	206		鮭菜めしの素	4		米粒麦 委託	10		
	牛乳	206		鶏肉カット 胸 皮なし	15		ミニウインナー	25		牛乳	206		牛乳	206	豚肉 スライス	25
	牛肉 スライス	20		鶏肉カット もも 皮なし	10		(冷)ベーコン スライス	5		れんこん いちよう切り	25		人参	7	(乾)赤レンズ豆	5
	てんぷら	15		白ぶどう酒	1		(冷)ひよこ豆水煮	10		人参	7		(冷)さやいんげん	5	玉ねぎ 皮むき	35
	(レト)うずら卵	25		かぼちゃ スライス	7		かぶ 皮むき	40		(冷)さやいんげん	5		切りこんにやく	15	かぶ 皮むき	20
	(冷)厚揚げ カット	25		かぼちゃ カット	40		玉ねぎ 皮むき	30		ごま油	0.5		れんこん いちよう切り	15	れんこん いちよう切り	15
	大根	25		玉ねぎ 皮むき	30		人参	15		しょうゆ	3		しょうゆ	3	人参	12
	三角こんにやく ミニ	20		人参	5		(レト)がらスープ	3		砂糖(中双糖)	1.5		本みりん	0.5	(レト)トマト水煮	5
	人参	10		サラダ油	1		チキンコンソメ	0.6		本みりん	0.5		一味	0.01	(冷)おろしにんにく	0.5
	(乾)早煮昆布	1		小麦粉(中力粉)	3		食塩	0.3		炒り白ごま	1		湯	5	おろし生姜	0.3
	甘みそ	6		サラダ油	1.5		こしょう	0.04		湯	5		豚肉 スライス	12	サラダ油	1
	赤みそ	4		バター	1		ローリエ	0.1		とん汁	5		清酒	1	小麦粉(中力粉)	5.5
	砂糖(中双糖)	2		チキンコンソメ	0.6		でんぷん	0.5		アーモンド入りチーズ	15		人參	5	サラダ油	4.5
	しょうゆ	0.8		食塩	0.3		湯	80		ごぼうサラダ	25		(レト)がらスープ	3	カレー粉	1
	清酒	1		こしょう	0.03		ごぼうサラダ	25		れんこん いちよう切り	20		ウスターソース	3	(レト)がらスープ	3
	湯	60		調理用牛乳	25		(レト)ホールコーン	5		(レト)ホールコーン	5		ごぼう ささがき	10	赤ぶどう酒	2
	小松菜	15		生クリーム	3		(袋)マーマレード	15		さつまいもカット 2cm角	30		油揚げ	5	トマトケチャップ	2
	太もやし	30		湯	60					油揚げ	5		麦みそ	9	とんかつソース	1
	人参	5		太もやし	30					麦みそ	9		だし煮干し	3	しょうゆ	1
ゆず酢	1.5	きゅうり	15			だし煮干し	3	水	110	チャツネ (450g)	1					
濃口醤油 和え物用	2	人参	5			水	110	(個)アーモンド入りチーズ	15	食塩	0.8					
砂糖(上白糖)	1	すりおろしオニオンドレッシング 乳・卵抜き	6							こしょう	0.04					
		(袋)りんご(1/4)	50							チキンコンソメ	0.5					
										湯	90					
										(レト)まぐろ油漬	10					
										キャベツ	25					
										(レト)芽ひじき水煮	15					
										(レト)ホールコーン	5					
										棒々鶏ドレッシング	5.5					
										(個)ヨーグルト	70					

10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	○ 206
	(冷)鮭フライ	小 50
牛乳	(冷)鮭フライ	中 60
	なたね油 ローリー	6
さけフライ	(冷)ベーコン スライス	8
	じゃがいもカット(2cm角)	20
	玉ねぎ 皮むき	20
	キャベツ	15
	人参	7
	セロリー	3
	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	(レト)がらスープ	3
	食塩	0.6
コンソメスープ	しょうゆ	0.8
	チキンコンソメ	0.3
	こしょう	0.05
	ローリエ	0.1
	湯	110
	(袋)タルタルソース	小 5
	(袋)タルタルソース	中 12
	ミニトマト	30

11日(火)

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
	鶏肉カット 胸 皮なし	15
牛乳	鶏肉カット もも 皮なし	10
	清酒	1
ちくぜん煮	洗いごぼう	25
	れんこん ちょう切り	20
	(レト)たけのこ水煮(乱切り)	15
	人参	15
	波型こんにやく	15
	ごま油	1.5
	しょうゆ	4.5
	砂糖(中双糖)	3.2
	でんぷん	0.7
	だし削り節 鯖抜き	1
アーモンドあえ	湯	20
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	濃口醤油 和え物用	2.5
	砂糖(上白糖)	1
	食酢	2
	アーモンド(刻み)	1.2
	アーモンド(粉)	1.2
	(個)納豆	小 30
(個)納豆	中 40	

12日(水)

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	豚肉 スライス	20
	(冷)厚揚げ カット	45
	玉ねぎ 皮むき	20
	(セ)白菜	25
	(レト)たけのこ水煮(短冊切り)	15
	人参	10
	中ねぎ	3
	しいたけ スライス	5
	(冷)おろしにんにく	0.5
	サラダ油	1
野菜のあえもの	食酢	2.5
	砂糖(上白糖)	3.8
	しょうゆ	4
	トマトケチャップ	2.7
	清酒	1
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.1
	でんぷん	1
	水	10
	小松菜	15
太もやし	30	
人参	5	
中華ドレッシング 乳・卵抜き	6	

13日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託・白)	80
	牛乳	○ 206
	豚肉 スライス	25
牛乳	(乾)高野豆腐 サイコロ	15
	玉ねぎ 皮むき	35
	人参	10
	(乾)きくらげ せん切り	1
	(冷)さやいんげん	10
	おろし生姜	1.5
	ごま油	1
	しょうゆ	3
	砂糖(中双糖)	0.6
	チキンコンソメ	0.5
こうやどうふうの中華煮	オイスターソース	1
	でんぷん	1
	湯	65
	ブロッコリー カット	40
	濃口醤油 和え物用	2.5
	ボン酢	1.5
	ごま油	1
	炒り白ごま	1
	(袋)ミックスナッツ	15

14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	12
牛乳	(冷)厚揚げ カット	20
	大根	40
	人参	5
	(冷)さやいんげん	5
	おろし生姜	0.3
	サラダ油	1
	しょうゆ	5
	砂糖(三温糖)	1.8
	清酒	1
	本みりん	1
大根とあつあげのそぼろ煮	でんぷん	1
	湯	15
	油揚げ	7
	玉ねぎ 皮むき	25
	じゃがいもカット(2cm角)	20
	中ねぎ	3
	中みそ	7
	甘みそ	5
	だし煮干し	4
	水	110
じゃがいものみそ汁	(袋)あさり佃煮	8

