2日(月)

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)		59
		米粒麦 自校		6
		(冷)あさりむき身		15
		生姜		1
		清酒		2
		洗いごぼう		7
		人参		5
		油揚げ		4
		(冷)むき枝豆		5
		なたね油		1
		清酒		0.5
		濃口醤油		2
		砂糖(上白糖)		1.5
	110	食塩		0.8
牛乳	206	牛乳		206
小松菜ともやしのあえもの		もやし		35
		小松菜		20
		人参		8
		濃口醤油		2.5
		食酢		2.5
		砂糖(上白糖)		1
		なたね油		0.5
		ごま油		0.5
	71	炒り白ごま		1
すいとん汁		すいとん		25
		油揚げ		5
		大根		30
		人参		5
		しめじ		5
		中ねぎ		5
		中みそ		6
		白みそ		5
		だし煮干し		4
	200	水		110
ココアワッフル	28	(個)ココアワッフル		28

615g

3日(火)

献立名		食品名		一人当り正味分量
コッペパン	55	コッペパン		50
		コッペパン		60
牛乳	206	牛乳		206
セルフドッグ(照り焼きチキン)		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
		濃口醤油		2.5
		砂糖(三温糖)		1.5
		みりん		1
		でんぷん		0.3
	76	湯		8
コーンミールスープ		キャベツ		25
		人参		10
		ロメインレタス		10
	46	ゆで塩		0.5
		ベーコン スライス		5
		じゃがいも		20
		玉葱		25
		人参		10
		パセリ		0.5
		ローリエ		0.1
		コーンミール		2
		(レト)がらスープ		4
		チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3
		食塩		0.5
		こしょう		0.03
		濃口醤油		0.2
	188	湯		120

571g

4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)		60
		精白米(委託)		70
		米粒麦 委託		6
	72	米粒麦 委託		7
牛乳	206	牛乳		206
さばの生姜煮		(冷)さばの生姜煮		小 50
	50	(冷)さばの生姜煮		中 70
小松菜のごまドレッシングあえ		もやし		35
		小松菜		20
		人参		5
		濃口醤油		2
		食酢		1.5
		砂糖(上白糖)		0.5
		なたね油		0.5
		ごま油		0.5
	66	炒り白ごま		1
		鶏肉カット 胸・皮なし		6
		鶏肉カット もも・皮なし		4
		豆腐		25
		油揚げ		7
		つきこんにゃく		10
		洗いごぼう		10
		人参		7
		中ねぎ		5
		濃口醤油		2
		食塩		0.7
		だし削り節 鯖抜き		4
		だし昆布		1
具だくさんのすまし汁	212	水		130

605g

5日(木)

献立名		食品名		一人当り正味分量
里芋ごはん		精白米(自校)		65
		(冷)鶏肉カット 胸・皮なし		6
		(冷)鶏肉カット もも・皮なし		4
		油揚げ		5
		里いも カット		20
		人参		7
		(冷)むき枝豆		3
		濃口醤油		3
		清酒		2
		砂糖(上白糖)		0.7
		食塩		0.6
	117	だし昆布		1
牛乳	206	牛乳		206
まんばのけんちゃん		てんぷら		10
		豆腐		30
		まんば		40
		なたね油		0.8
		濃口醤油		2.5
		みりん		0.5
		ごま油		0.2
うちこみ汁	94	だし汁		10
		油揚げ		5
		半生うどん		15
		大根		15
		金時人参		8
		中ねぎ		5
		生しいたけ スライス		5
		中みそ		6
		白みそ		5
		だし煮干し		4
	218	水		150
豆乳プリン	0	(個)豆乳プリン		40

635g

6日(金)

献立名		食品名		一人当り正味分量
コッペパン	55	コッペパン		小1 40
		コッペパン		小2-3 50
		コッペパン		小4 60
		コッペパン		小5- 70
牛乳	206	牛乳		206
ボルシチ		牛肉 角切り		30
		なたね油		0.5
		大かぶ		50
		玉葱		30
		キャベツ		20
		人参		10
		パセリ		0.3
		なたね油		1
		バター		1
		トマトケチャップ (1kg・3kg)		4
		トマトピューレ		4
		ぶどう酒		2
		食塩		0.7
		こしょう		0.05
		チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
		ローリエ		0.1
		生クリーム		3
	247	湯		90
ポテトサラダ		じゃがいも		50
		人参		5
		(缶)ホールコーン		5
		ゆで塩		1
	69	(個)マヨネーズ		8

577g

9日(月)

献立名		食品名		一人当り正味分量
麦ごはん		精白米(委託)		60
		精白米(委託)		70
		米粒麦　委託		6
	72	米粒麦　委託		7
牛乳				
	206	牛乳		206
焼き豆腐のみそそぼろ煮				
		豚肉赤身ミンチ		15
		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
		砂糖(三温糖)		3
		清酒		2
		濃口醤油		2
		一味		0.01
		でんぷん		1
	190	水		20
小松菜とたくあんのごま和え				
		もやし		30
		小松菜		20
		人参		5
		たくあん漬け・きざみ		6
		濃口醤油		0.5
	63	炒り白ごま		1

530g

10日(火)

献立名		食品名		一人当り正味分量
年明け八菜うどん		(袋)ゆでうどん		小1-3　200
		(袋)ゆでうどん		小4-6　280
		(袋)ゆでうどん		中　300
		豚肉 スライス		20
		生姜		0.4
		清酒		1.5
		なたね油		0.5
		型抜きかまぼこ(梅)		8
		白菜		30
		玉葱		25
		金時人参		20
		大根		15
		もやし		10
		生しいたけ　スライス		5
		中ねぎ		5
		濃口醤油		4.5
		みりん		1
		食塩		0.5
		でんぷん		3
		だし煮干し		5
	524	水		130
牛乳				
	206	牛乳		206
金時人参といものかき揚げ				
		(冷)金時揚げ		40
	44	なたね油		4
ゆでブロッコリー				
		ブロッコリー　カット		30
	31	ゆで塩		0.5
野菜マフィン(中のみ)				
	30	(袋)野菜マフィン		25

835g

11日(水)

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)		72
		精白米(自校)		80
	78	わかめご飯の素		2
牛乳				
	206	牛乳		206
高野豆腐の卵とじ				
		豚肉スライス		10
		清酒		1
		鶏卵		20
		(乾)高野豆腐(サイコロ)		15
		玉葱		30
		人参		7
		(冷)さやいんげん		7
		濃口醤油		3
		砂糖(三温糖)		2.5
		食塩		0.3
		だし削り節　鯖抜き		2
かみかみ和え	148	湯		50
		まんば		22
		(乾)切干し大根		5
		人参		5
		(缶)ホールコーン		3
		するめ(カット)国産		1.5
		砂糖(三温糖)		1.2
		濃口醤油		2.3
		食酢		1.2
		ごま油		0.3
	41	炒り白ごま		1

472g

12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)		60
		精白米(委託)		70
		米粒麦　委託		6
		米粒麦　委託		7
		豚肉 スライス		25
		(乾)レンズ豆		5
		玉葱		40
		じゃがいも		25
		大かぶ		20
		れんこん　いちょう切り		15
		人参		7
		エリンギ		5
		セロリ		3
		にんにく		0.5
		生姜		0.5
		なたね油		1
		小麦粉		6
		カレー粉		1
		なたね油		4
		(レト)がらスープ		4
		トマトケチャップ　(1kg・3kg)		2
		ウスターソース		1.3
		とんかつソース		1
		濃口醤油		1
		チャツネ　450g		1
		ぶどう酒		1
		食塩		0.6
		こしょう		0.04
		チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	322	湯		80
牛乳				
	206	牛乳		206
海藻サラダ				
		(乾)海藻ミックス		1
		大根		20
		ロメインレタス		15
		炒り白ごま		1
		食酢		3
		濃口醤油		3
		砂糖(上白糖)		1.5
		ごま油		0.5
	46	なたね油		0.5
小煮干し				
	4	小煮干し		4

577g

13日(金)

献立名		食品名		一人当り正味分量
黒糖パン		黒糖パン		30
	35	粉黒糖		4.5
牛乳				
	206	牛乳		206
リゾット				
		精白米(自校)		5
		米粒麦　自校		13
		ベーコン　スライス		8
		玉葱		25
		人参		10
		ブナピー		10
		パセリ		1
		(レト)トマト水煮		18
		なたね油		1
		(レト)がらスープ		3
		ぶどう酒		0.8
		食塩		0.5
		チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
		こしょう		0.04
	226	湯		130
フライドチキン風				
		鶏肉カット　胸・皮なし		33
		鶏肉カット　もも・皮なし		22
		食塩		0.2
		こしょう		0.02
		ぶどう酒		1
		にんにく		0.5
		コーンミール		7
		米粉		2
	71	なたね油		5
ブロッコリーのサラダ				
		(レト)まぐろ油漬		5
		ブロッコリー　カット		20
		キャベツ		20
		人参		5
		(缶)ホールコーン		5
		食酢		3
		なたね油		3
		濃口醤油		2
		砂糖(上白糖)		0.5
	64	こしょう		0.02

601g

16日(月)

献立名		食品名		一人当り正味分量
麦ごはん		精白米(委託)		60
		精白米(委託)		70
		米粒麦　委託		6
	72	米粒麦　委託		7
牛乳	206	牛乳		206
煮込みおでん		牛肉　スライス		20
		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		25
		板こんにゃく		20
		人参		10
		(乾)早煮昆布(カット)		1
		白みそ		5
		赤みそ		3
		砂糖(中双糖)		3
		清酒		1
		濃口醤油		0.8
	229	水		50
香りあえ		もやし		25
		キャベツ		20
		小松菜		20
		上乾ちりめん		2
		砂糖(上白糖)		1.5
		食酢		1.5
		(冷)レモン果汁		1.5
		濃口醤油		0.3
		食塩		0.3
	73	炒り白ごま		1
みかん	80	みかん		80

659g

17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		小1　40
	55	コッペパン		小2-3　50
		コッペパン		小4　60
		コッペパン		小5-　70
牛乳	206	牛乳		206
オリーブ地鶏と白菜のクリーム煮		オリーブ地鶏　胸　カット		40
		ぶどう酒		1.5
		ベーコン　スライス		5
		白菜		40
		玉葱		30
		じゃがいも		25
		エリンギ		10
		人参		7
		パセリ		1
		なたね油		0.5
		小麦粉		3.5
		なたね油		2
		バター		1
		(レト)がらスープ		3
		チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.4
		食塩		0.4
		こしょう		0.02
		調理用牛乳		20
		生クリーム		2
		粉チーズ		0.5
	243	湯		50
大豆サラダ		(レト)蒸大豆		5
		ブロッコリー　カット		25
		キャベツ		15
		(冷)むき枝豆		5
		食酢		3
		なたね油		1.5
		砂糖(上白糖)		1
		食塩		0.3
	56	こしょう		0.02
野菜マフィン(小のみ)	30	(袋)野菜マフィン		25

590g

18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)		60
		精白米(委託)		70
		米粒麦　委託		6
	72	米粒麦　委託		7
牛乳	206	牛乳		206
煮しめ		鶏肉カット　胸・皮なし		15
		鶏肉カット　もも・皮なし		10
		清酒		1
		波型こんにゃく		25
		洗いごぼう		25
		大根		20
		れんこん いちょう切り		20
		金時人参		10
		(冷)さやいんげん		8
		(乾)干ししいたけ　スライス		0.8
		ごま油		1.5
		濃口醤油		4
		砂糖(中双糖)		3
		でんぷん		0.7
	150	水		6
食べて菜のゆず香あえ		(レト)まぐろ油漬		5
		食べて菜		25
		キャベツ		20
		もやし		15
		濃口醤油		2.3
		ゆず酢		1.7
	70	砂糖(上白糖)		1.1
たつくり		かえり		6
		炒り白ごま		1
		砂糖(上白糖)		0.7
		濃口醤油		0.25
		みりん		0.7
	9	水		0.7
ヨーグルト(中のみ)	70	(個)ヨーグルト　鉄分強化		70

577g

19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		50
	55	コッペパン		60
牛乳	206	牛乳		206
かぶのポトフ		豚肉赤身 角切り		20
		ベーコン　スライス		7
		(冷)白いんげん豆		10
		玉葱		40
		大かぶ		40
		キャベツ		25
		人参		15
		セロリ		2
		パセリ		0.7
		なたね油		0.5
		(レト)がらスープ		3
		ぶどう酒		1
		チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
		食塩		0.5
		こしょう		0.03
		ローリエ		0.1
花野菜のサラダ	245	湯		80
ミックスナッツ		ブロッコリー　カット		20
		(冷)カリフラワー		20
		(缶)ホールコーン		8
		赤パプリカ		5
		食酢		3
		なたね油		2
		砂糖(上白糖)		0.7
		食塩		0.3
	59	こしょう		0.02
	15	(袋)ミックスナッツ		15
いちごジャム	15	(袋)いちごジャム		15

595g

20日(金)

献立名		食品名		一人当り正味分量
大豆ごはん(麦入り)		精白米(自校)		59
		米粒麦　自校		6
		牛肉　スライス		15
		(冷)大豆水煮		12
		油揚げ		3
		人参		5
		(冷)むき枝豆		5
		なたね油		0.5
		清酒		2
		濃口醤油		2
		砂糖(上白糖)		0.5
	111	食塩		0.6
牛乳	206	牛乳		206
大根のそぼろ煮		豚肉赤身ミンチ		15
		大根		80
		人参		10
		(冷)グリンピース		5
		生姜		0.5
		なたね油		0.5
		濃口醤油		3
		砂糖(上白糖)		2
		清酒		1
		みりん		1
		でんぷん		0.5
かぼちゃのみそ汁	129	だし汁		10
		油揚げ		5
		かぼちゃ カット		25
		玉葱		25
		しめじ		7
		中ねぎ		7
		中みそ		6
		白みそ		5
		だし煮干し		4
	204	水		120

649g

23日（月）

献立名		食品名		一人当り正味分量
麦ごはん		精白米（委託）		60
		精白米（委託）		70
		米粒麦　委託		6
	72	米粒麦　委託		7
牛乳	206	牛乳		206
魚のごま揚げ		（冷）メルルーサ　角切		50
		清酒		2
		生姜		1
		濃口醤油		1
		食塩		0.3
		炒り白ごま		3
		でんぷん		6
		小麦粉		4
	72	なたね油		5
ブロッコリーの和えもの		ロースハム（短冊）卵抜き		5
		キャベツ		30
		ブロッコリー　カット		15
		人参		7
		花かつお　1kg		0.8
		濃口醤油		2
		食酢		1.5
		砂糖（上白糖）		1
冬野菜の沢煮椀	63	なたね油		1
		つきこんにゃく		10
		大根		20
		白菜		10
		洗いごぼう		10
		人参		5
		太ねぎ		5
		濃口醤油		2
		食塩		0.7
		だし削り節　鯖抜き		4
		だし昆布		1
	178	水		110
みかん	80	みかん		80

671g

24日（火）

献立名		食品名		一人当り正味分量
豚キムチ丼（麦ごはん）		精白米（自校）		66
		精白米（自校）		73
		米粒麦　自校		6
		米粒麦　自校		7
		豚肉 スライス		35
		清酒		1
		生姜		1
		（レト）白菜キムチ		20
		玉葱		30
		もやし		20
		人参		7
		にら		7
		にんにく		0.5
		ごま油		1
		濃口醤油		2.4
	201	砂糖（上白糖）		0.5
牛乳	206	牛乳		206
はるさめスープ		ボンレスハム（短冊）卵抜き		5
		玉葱		20
		人参		10
		中ねぎ		5
		（乾）はるさめ		5
		（乾）干ししいたけ　スライス		0.8
		なたね油		0.5
		（レト）がらスープ		4
		濃口醤油		0.5
		チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3
		ごま油		0.2
		食塩		0.5
		こしょう		0.03
	182	湯		130
小魚入りアーモンド	8	（袋）小魚入りアーモンド		8

597g