

献立名	食品名	一人当り 正味分量
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
牛乳		206
いわしの蒲焼き風	(冷)いわしの開き でん粉付	幼-小 40
	(冷)いわしの開き でん粉付	中 50
	なたね油	4
	生姜	1.2
	濃口醤油	2.8
	砂糖(上白糖)	2.8
	みりん	1.8
	清酒	1.8
	でんぷん	0.2
	湯	4
	キャベツ	20
	ブロッコリー カット	10
	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	
中みそ	6	
甘みそ	5	
だし煮干し	4	
水	110	
(袋)節分豆	5	

552g

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
	米粒麦 委託	7
牛乳		206
じゃがいものそぼろ煮	牛肉ミンチ	10
	豚肉赤身ミンチ	10
	じゃがいも	80
	玉葱	50
	つきこんにやく	20
	人参	10
	(冷)さやいんげん	5
	なたね油	1
	濃口醤油	4
	砂糖(中双糖)	3
	清酒	3
	食塩	0.1
	湯	5
	上乾ちりめん	3
	ロメインレタス	25
	大根	25
	きゅうり	20
人参	5	
濃口醤油	2	
食酢	1	
(冷)レモン果汁	1	
砂糖(上白糖)	1.5	
なたね油	1	
(袋)ひじきのり	10	
(チルド)納豆	40	

613g

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きなこ揚げパン	コッペパン	50
	コッペパン	60
	なたね油	6
	きな粉	4.5
砂糖(三温糖)	3	
食塩	0.01	
紙ナフキン	1	
牛乳		206
白菜と肉団子のスープ	豚赤肉 スライス	20
	清酒	1
	(冷)肉団子	30
	白菜	35
	玉葱	25
	(レト)たけのこ水煮(ホール)	8
	人参	8
	しいたけ スライス	3
	中ねぎ	5
	(乾)はるさめ カット	3.5
	生姜	0.5
	(レト)がらすープ(1kg・3kg)	4
	濃口醤油	2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.2
	こしょう	0.03
	湯	120
ローズハム(短冊)卵抜き	5	
キャベツ	30	
人参	5	
ダイスチーズ	6	
(乾)ひじき	1.5	
食酢	3	
なたね油	2	
濃口醤油	2	
砂糖(上白糖)	0.8	

576g

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
	米粒麦 委託	7
牛乳		206
豚肉と野菜のうま煮	豚赤肉 スライス	20
	清酒	1
	(レト)うずら卵	25
	じゃがいも	65
	玉葱	45
	人参	15
	つきこんにやく	15
	(冷)さやいんげん	5
	なたね油	1
	砂糖(中双糖)	3
	みりん	1
	濃口醤油	4.2
	湯	5
	小松菜	10
	(乾)切干し大根	5.5
	人参	8
	上乾ちりめん	3
濃口醤油	2	
砂糖(上白糖)	1.8	
食酢	1.4	
ポン酢	0.8	
食塩	0.1	
ぼんかん	100	
(袋)味付けのり	2.5	

618g

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチごはん	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	豚赤肉 スライス	20
	清酒	2
生姜	0.8	
(レト)白菜キムチ(ご飯用)	18	
人参	7	
(冷)むき枝豆	5	
炒り白ごま	2	
ごま油	2	
砂糖(上白糖)	1.2	
濃口醤油	1.2	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.1	
牛乳		206
トック入りわかめスープ	もやし	40
	ほうれん草	13
	人参	8
	炒り白ごま	3
	にんにく	0.1
	食酢	2
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1.3
	ごま油	1
	一味とうがらし	0.01
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	8
	トック 国産米使用	22
	玉葱	20
	中ねぎ	3
	(乾)干しわかめ カット	0.8
	なたね油	0.6
	(レト)がらすープ(1kg・3kg)	3
濃口醤油	0.8	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.35	
こしょう	0.03	
ごま油	0.2	
湯	140	
(袋)ミックスナッツ	20	

620g



17日(月)

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	30
	コッペパン	40
牛乳	牛乳	206
	(乾)ペンネ	25
ベーコン スライス	ベーコン スライス	5
	(冷)あさりむき身	10
(冷)むきえび	(冷)むきえび	7
	(冷)紫いか 短冊	8
白ぶどう酒	白ぶどう酒	2
玉葱	玉葱	45
人参	人参	15
エリンギ カット	エリンギ カット	8
なたね油	なたね油	1
小麦粉(中力粉)	小麦粉(中力粉)	3
バター	バター	1
なたね油	なたね油	2
チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.8
食塩	食塩	0.5
こしょう	こしょう	0.03
ピザ用チーズ	ピザ用チーズ	3
調理用牛乳	調理用牛乳	25
湯	湯	105
(レト)まぐろ油漬	(レト)まぐろ油漬	8
もやし	もやし	25
レタス	レタス	25
きゅうり	きゅうり	10
食酢	食酢	2.5
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	1.5
ボン酢	ボン酢	0.3
なたね油	なたね油	0.8
食塩	食塩	0.13
りんご	りんご	50

631g

18日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華 どんぶり	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
米粒麦 委託	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
豚赤肉スライス	豚赤肉スライス	20
生姜	生姜	2
清酒	清酒	2
(冷)紫いか 短冊	(冷)紫いか 短冊	7
清酒	清酒	1
(レト)うずら卵	(レト)うずら卵	25
白菜	白菜	35
玉葱	玉葱	30
(レト)たけのこ水煮(短冊)	(レト)たけのこ水煮(短冊)	12
人参	人参	10
中ねぎ	中ねぎ	5
ごま油	ごま油	1
(レト)がらスープ(1kg・3kg)	(レト)がらスープ(1kg・3kg)	3
濃口醤油	濃口醤油	2.2
チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
食塩	食塩	0.5
こしょう	こしょう	0.03
でんぷん	でんぷん	1
湯	湯	50
牛乳	牛乳	206
ロースハム(短冊)卵抜き	ロースハム(短冊)卵抜き	7
(乾)はるさめ カット	(乾)はるさめ カット	5
もやし	もやし	25
小松菜	小松菜	10
人参	人参	5
濃口醤油	濃口醤油	2.5
食酢	食酢	2
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	1.6
ごま油	ごま油	1
からし粉	からし粉	0.06
かえり	かえり	6
アーモンド(四つ割)	アーモンド(四つ割)	5
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	1.7
濃口醤油	濃口醤油	0.6
みりん	みりん	1.2
水	水	2

560g

19日(水)

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3	150
	(袋)中華そば 小4-6	200
(袋)中華そば 中	(袋)中華そば 中	250
	豚赤肉スライス	20
清酒	清酒	1
濃口醤油	濃口醤油	0.8
白菜	白菜	30
もやし	もやし	15
人参	人参	10
玉葱	玉葱	20
中ねぎ	中ねぎ	5
にんにく	にんにく	0.7
ごま油	ごま油	1
赤みそ	赤みそ	6.5
(レト)がらスープ(1kg・3kg)	(レト)がらスープ(1kg・3kg)	3
清酒	清酒	1.5
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	1.3
チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.8
食塩	食塩	0.3
こしょう	こしょう	0.06
豆板醤	豆板醤	0.1
でんぷん	でんぷん	1
湯	湯	125
牛乳	牛乳	206
(冷)いかのフリッター	(冷)いかのフリッター	35
なたね油	なたね油	4
ブロッコリー カット	ブロッコリー カット	30
棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	3

696g

20日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
チキン ライス	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
白ぶどう酒	白ぶどう酒	1
玉葱	玉葱	15
人参	人参	8
エリンギ カット	エリンギ カット	5
(冷)むき枝豆	(冷)むき枝豆	5
バター	バター	1
なたね油	なたね油	0.5
トマトケチャップ(1kg・3kg)	トマトケチャップ(1kg・3kg)	13
ウスターソース	ウスターソース	0.6
チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
食塩	食塩	0.3
こしょう	こしょう	0.04
牛乳	牛乳	206
(レト)まぐろ油漬	(レト)まぐろ油漬	7
キャベツ	キャベツ	35
ロメインレタス	ロメインレタス	15
小松菜	小松菜	5
食酢	食酢	3.4
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	1.5
なたね油	なたね油	1
食塩	食塩	0.3
こしょう	こしょう	0.03
ベーコン スライス	ベーコン スライス	7
(缶)クリームコーン	(缶)クリームコーン	35
玉葱	玉葱	30
(冷)白花生&白いんげん豆ペースト	(冷)白花生&白いんげん豆ペースト	6
パセリ	パセリ	0.5
なたね油	なたね油	0.5
(レト)がらスープ(1kg・3kg)	(レト)がらスープ(1kg・3kg)	3
チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
食塩	食塩	0.3
こしょう	こしょう	0.03
生クリーム	生クリーム	2
調理用牛乳	調理用牛乳	30
湯	湯	70
(個)ヨーグルト	(個)ヨーグルト	70

664g

21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)	60
	精白米(委託)	70
米粒麦 委託	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳	牛乳	206
(冷)かたくちいわし 鰯粉付き	(冷)かたくちいわし 鰯粉付き	30
なたね油	なたね油	4
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	4.7
濃口醤油	濃口醤油	3
(冷)レモン果汁	(冷)レモン果汁	3.3
でんぷん	でんぷん	0.2
湯	湯	2
食べて菜	食べて菜	20
もやし	もやし	20
キャベツ	キャベツ	15
花かつお(1kg・500g)	花かつお(1kg・500g)	2
濃口醤油	濃口醤油	2.5
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	1.5
ボン酢	ボン酢	1
(冷)すいとん	(冷)すいとん	25
油揚げ	油揚げ	5
大根	大根	25
人参	人参	5
しいたけ スライス	しいたけ スライス	2
中ねぎ	中ねぎ	5
中みそ	中みそ	6.5
甘みそ	甘みそ	5.5
だし煮干し	だし煮干し	4
水	水	120

590g

25日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
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
牛乳		
	牛乳	206
厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め		
	豚肉赤身ミンチ	15
	清酒	2
	生姜	0.6
	にんにく	0.2
	(冷)厚揚げ カット	50
	玉葱	30
	人参	10
	(レト)たけのこ水煮(短冊)	8
	しいたけ スライス	2
	チンゲンサイ	20
	ごま油	0.8
	砂糖(中双糖)	2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	濃口醤油	2.2
	赤みそ	3
	豆板醤	0.03
でんぷん	1	
湯	20	
大根のゆず香あえ		
	大根	45
	人参	8
	上乾ちりめん	3
	砂糖(上白糖)	2.3
	ゆず酢	1.1
	濃口醤油	1
	食酢	0.6
	(個)キャンディチーズ	10

520g

26日(水)

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
	コッペパン	60
牛乳	牛乳	206
	豚赤肉 スライス	20
	ベーコン スライス	5
	赤ぶどう酒	1.5
	(冷)大豆水煮	30
	じゃがいも	35
	玉葱	25
	大根	20
	白菜	15
	人参	10
	なたね油	0.8
	(レト)トマト水煮	7
	(レト)トマトピューレ	6
	トマトケチャップ(1kg・3kg)	6
	砂糖(中双糖)	1.2
	ウスターソース	1
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.65	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
生クリーム	2	
湯	60	
(乾)ひじき	3	
ロースハム(短冊)卵抜き	5	
人参	5	
キャベツ	30	
(缶)ホールコーン	5	
濃口醤油	2.5	
食酢	3	
砂糖(上白糖)	1.6	
こしょう	0.02	
なたね油	1.8	
ネーブルオレンジ	50	

614g

27日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯	精白米(自校)	52
	精白米(自校)	60
牛乳	もち米	20
	(乾)小豆	7
ヒレカツ	食塩	0.6
	炒り白ごま	0.7
	牛乳	206
	(冷)ヒレカツ	幼 30
	(冷)ヒレカツ	小 50
	(冷)ヒレカツ	中 60
	なたね油	5
	ブロックリー カット	20
	キャベツ	20
	人参	10
	(袋)中濃ソース	8
	(冷)白玉	18
	(冷)白玉だんご 赤	18
	玉葱	30
干しいたけ(スライス)	1	
カットなると	5	
(乾)干しわかめ カット	0.5	
中ねぎ	5	
濃口醤油	2.2	
清酒	1	
食塩	0.2	
だし昆布	0.7	
だし削り節 鯖抜き	4	
水	125	
(冷)みかんクレープ	40	

654g

28日(金)

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)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	豚赤肉 スライス	15
	牛肉 スライス	5
	赤ぶどう酒	2
	じゃがいも	50
	玉葱	40
	人参	10
	(乾)レンズ豆	5
	セロリ	5
	にんにく	0.5
	小麦粉(中力粉)	5
	なたね油	4
	カレー粉	1
	なたね油	1
(レト)がらすープ(1kg・3kg)	3	
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	
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	206	
(レト)まぐろ油漬	8	
大根	30	
もやし	20	
(乾)干しわかめ カット	0.8	
濃口醤油	2	
食酢	2	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	0.8	
小煮干し	4	

591g