

2日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそいため けんちん汁 おかかぶりかけ(小中のみ)	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	牛乳	206
	豚肉 スライス	45
	生姜	1
	キャベツ	25
	玉葱	25
	人参	8
	中ねぎ	5
	なたね油	1
	赤みそ	4.5
	砂糖(上白糖)	2
	清酒	1.5
	濃口醤油	1
	豆腐	20
	つきこんにやく	10
	油揚げ	7
	洗いごぼう	10
	人参	7
中ねぎ	5	
濃口醤油	2	
食塩	0.65	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
水	120	
(袋)おかかぶりかけ 27品目フリー	2	

590g

3日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型 コッペパン 牛乳 スパゲティ スライス スパゲティ ミートソース 切干大根のサラダ 国産レモンのムース りんごのタルト (中のみ)	コッペパン	幼-小3 30
	コッペパン	小4 40
	コッペパン	小5-6 50
	コッペパン	中 60
	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.3
	牛肉ミンチ	15
	豚肉並ミンチ	15
	玉葱	35
	人参	10
	エリンギ	10
	ピーマン	6
	にんにく	0.3
	なたね油	2
	トマトピューレ	13
	トマトケチャップ (1kg・3kg)	7
	ぶどう酒	4
	粉チーズ	2.5
	ウスターソース	1.5
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食塩	0.2	
こしょう	0.05	
ほうれん草	20	
(乾)切干し大根	5	
人参	5	
(缶)ホールコーン	5	
(乾)刻み昆布	0.5	
食酢	3	
濃口醤油	2.5	
砂糖(上白糖)	1.2	
なたね油	0.5	
ごま油	0.5	
炒り白ごま	1	
(個)レモンのムース	30	
(個)りんごのタルト	35	

508g

4日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
深川 めし(麦 ごはん) 牛乳 小松菜 ともし のあえ もの すいと ん汁 ココア ワッフル (小中 のみ)	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
	食塩	0.8
	牛乳	206
	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	
炒り白ごま	1	
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	
水	110	
(個)ココアワッフル	28	

615g

5日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペパン 牛乳 セル フド ッグ (照 り 焼 き チ キ ン) コー ン ミ ール ス ー プ	コッペパン	50
	コッペパン	60
	牛乳	206
	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
	湯	8
	キャベツ	25
	人参	10
	ロメインレタス	10
	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	
湯	120	

571g

6日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん 牛 乳 さ ば の 生 姜 煮 小 松 菜 の ご ま ド レ ッ シ ン グ あ え 具 だ く さ ん の す ま し 汁	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
	(冷)さばの生姜煮	幼-小 50
	(冷)さばの生姜煮	中 70
	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
	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
つきこんにやく	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	
水	130	

605g

9日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
里芋 ごぼはん	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
牛乳 まんば のけん ちゃん	食塩	0.6
	だし昆布	1
	牛乳	206
	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	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
豆乳 プリン (小中のみ)	水	150
	(個)豆乳プリン	40

635g

10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	50
	コッペパン	60
	牛乳	206
	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
牛乳 ボル シ チ	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
ポテ ト サ ラ ダ	湯	90
	じゃがいも カット	50
	人参	5
	(缶)ホールコーン	5
	ゆで塩	1
	(個)マヨネーズ	8

577g

11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
	米粒麦 委託	7
	牛乳	206
	焼 き 豆 腐	15
	豚肉赤身ミンチ	15
	焼き豆腐	85
	玉葱	30
	人参	10
焼 き 豆 腐 の み そ そ ぼ ろ 煮	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
	砂糖(三温糖)	3
	清酒	2
	濃口醤油	2
小 松 菜 と た く あ ん の ご ま 和 え	一味	0.01
	でんぷん	1
	水	20
	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
	炒り白ごま	1

530g

12日(木)		
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	幼-小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
牛乳 金 時 人 参	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
い も の か き 揚 げ	水	130
	牛乳	206
	(冷)金時揚げ	40
	なたね油	4
	ブロccoli	30
	ゆで塩	0.5
	(袋)野菜マフィン	25

835g

13日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
わ か め ご 飯	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	わかめご飯の素	2
	牛乳	206
	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
高 野 豆 腐 の 卵 と じ	(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
	湯	50
	まんば	22
	(乾)切干し大根	5
	人参	5
	(缶)ホールコーン	3
か み か み 和 え	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
	炒り白ごま	1

472g

16日(月)			17日(火)			18日(水)			19日(木)			20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	
冬 野 菜 カ レ ー ラ イ ス (麦 ご は ん) 牛 乳 海 藻 サ ラ ダ 小 煮 干 し	精白米(委託)	60	黒 糖 パ ン 206 牛 乳 リ ゾ ッ ト フ ラ イ ド チ キ ン 風 226 ブ ロ ッ コ リ ー の サ ラ ダ 71 64	黒糖パン	30	麦 ご は ん 72 牛 乳 206 煮 込 み お で ん 香 り あ え み か ん (小 中 の み) 229	精白米(委託)	60	コ ッ ペ パ ン 55 コ ッ ペ パ ン (袋 入 り) 206 牛 乳 オ リ ー ブ 地 鶏 と 白 菜 の ク リ ー ム 煮 大 豆 サ ラ ダ 243 野 菜 マ フ イ ン (小 の み) 56 30	コッペパン	幼	30	大 豆 ご は ん (麦 入 り) 牛 乳 111 大 根 の そ ぼ ろ 煮 か ぼ ち ゃ の み そ 汁 129 244	精白米(自校)	59
	精白米(委託)	70		粉黒糖	4.5		精白米(委託)	70		コッペパン	小1	40		精白米(自校)	6
	米粒麦 委託	6		牛乳	206		米粒麦 委託	6		コッペパン	小2-3	50		米粒麦 自校	6
	米粒麦 委託	7		精白米(自校)	5		米粒麦 委託	7		コッペパン	小4	60		牛肉 スライス	15
	豚肉 スライス	25		米粒麦 自校	13		牛乳	206		コッペパン	小5-中	70		(冷)大豆水煮	12
	(乾)レンズ豆	5		ベーコン スライス	8		牛肉 スライス	20		牛乳				油揚げ	3
	玉葱	40		玉葱	25		てんぷら	15						人参	5
	じゃがいも	25		人参	10		(レト)うずら卵	20						(冷)むき枝豆	5
	大かぶ	20		ブナピー	10		厚揚げ	25						なたね油	0.5
	れんこん いちよう切り	15		パセリ	1		大根	30						清酒	2
	人参	7		(レト)トマト水煮	18		板こんにやく	20						濃口醤油	2
	エリンギ	5		なたね油	1		人参	10						砂糖(上白糖)	0.5
	セロリ	3		(レト)がらスープ	3		(乾)早煮昆布(カット)	1						食塩	0.6
	にんにく	0.5		ぶどう酒	0.8		白みそ	5						牛乳	206
	生姜	0.5		食塩	0.5		赤みそ	3						豚肉赤身ミンチ	15
	なたね油	1		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		砂糖(中双糖)	3						大根	80
	小麦粉	6		こしょう	0.04		清酒	1						人参	10
	カレー粉	1		湯	130		濃口醤油	0.8						(冷)グリーンピース	5
	なたね油	4		鶏肉カット 胸・皮なし	33		水	50						生姜	0.5
	(レト)がらスープ	4		鶏肉カット もも・皮なし	22		もやし	25						なたね油	0.5
	トマトケチャップ (1kg・3kg)	2		食塩	0.2		キャベツ	20						(レト)がらスープ	3
	ウスターソース	1.3		こしょう	0.02		小松菜	20						濃口醤油	3
	とんかつソース	1		ぶどう酒	1		上乾ちりめん	2						清酒	2
	濃口醤油	1		にんにく	0.5		砂糖(上白糖)	1.5						砂糖(上白糖)	2
	チャツネ 450g	1		コーンミール	7		食酢	1.5						清酒	1
	ぶどう酒	1		米粉	2		(冷)レモン果汁	1.5						みりん	1
	食塩	0.6		なたね油	5		濃口醤油	0.3						でんぷん	0.5
	こしょう	0.04		(レト)まぐろ油漬	5		食塩	0.3						だし汁	10
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		ブロッコリー カット	20		炒り白ごま	1						油揚げ	5
	湯	80		キャベツ	20		みかん	80						かぼちゃカット	25
	牛乳	206		人参	5									玉葱	25
	(乾)海藻ミックス	1		(缶)ホールコーン	5									しめじ	7
大根	20	食酢	3						キャベツ	7					
ロメインレタス	15	なたね油	3						(冷)むき枝豆	5					
炒り白ごま	1	濃口醤油	2						食酢	3					
食酢	3	砂糖(上白糖)	0.5						なたね油	1.5					
濃口醤油	3	こしょう	0.02						砂糖(上白糖)	1					
砂糖(上白糖)	1.5								食塩	0.3					
ごま油	0.5								こしょう	0.02					
なたね油	0.5								(袋)野菜マフィン	25					
小煮干し	4														

577g

601g

659g

590g

649g

23日(月)			24日(火)											
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 72 牛乳 206 煮しめ 食べ て 菜 の ゆ ず 香 あ え 150 た つ く り 70 ヨー グル ト (中 の み) 9 70	精白米(委託)	60	コッペンパン 55 コッペンパン 206 牛乳 206 豚肉赤身 角切り ベーコン スライス (冷)白いんげん豆 玉葱 大かぶ キャベツ 人参 セロリ パセリ なたね油 (レト)がらスープ ぶどう酒 チキンコンソメ 乳・卵抜き 食塩 こしょう ローリエ 湯 245 ブロッコリー カット (冷)カリフラワー (缶)ホールコーン 赤パプリカ 食酢 なたね油 砂糖(上白糖) 食塩 こしょう 59 (袋)ミックスナッツ 15 (袋)いちごジャム 15	コッペンパン	50									
	精白米(委託)	70		コッペンパン	60									
	米粒麦 委託	6												
	米粒麦 委託	7												
	牛乳	206												
	鶏肉カット 胸・皮なし	15												
	鶏肉カット もも・皮なし	10												
	清酒	1												
	波型こんにやく	25												
	洗いごぼう	25												
	大根	20												
	れんこん いちよう切り	20												
	金時人参	10												
	(冷)さやいんげん	8												
	(乾)干しいたけ 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												
	水	6												
	(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													
砂糖(上白糖)	1.1													
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													
水	0.7													
(個)ヨーグルト 鉄分強化	70													