2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
	0	米粒麦　委託		7
牛乳	206	牛乳		206
すき焼き風煮		牛肉　スライス		25
		（冷）焼き豆腐　カット		25
		白菜		35
		大根		45
		人参		20
		太ねぎ		15
		麩		5
		なたね油		1
		濃口醤油		7
		砂糖（中双糖）		4
	184	清酒		2
たくあんあえ		キャベツ		20
		太もやし		25
		たくあん漬け・きざみ		1
		濃口醤油		1.2
	57	（乾）すりごま		1.2
みかん	80	みかん		80

527g

3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）		60
		精白米（委託）		70
		米粒麦　委託		6
	0	米粒麦　委託		7
牛乳	206	牛乳		206
わかさぎのから揚げ		（冷）わかさぎ　でんぷん付き		35
	46	なたね油		7
ゆかりあえ		小松菜		20
		太もやし		20
		人参		5
		赤じそ粉		0.5
	65	濃口醤油		1.2
厚揚げと大根のそぼろ煮		豚肉並ミンチ		15
		（冷）厚揚げ　カット		20
		大根		40
		人参		5
		（冷）さやいんげん		10
		なたね油		1
		濃口醤油		3
		砂糖（三温糖）		1.5
		清酒		1
		みりん		0.5
		でんぷん		1
	158	湯		15
ひじきのり	10	（袋）ひじきのり		10

485g

4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
	55	コッペパン		60
牛乳	206	牛乳		206
かぶのポトフ		鶏肉カット　胸・皮なし		9
		鶏肉カット　もも・皮なし		6
		ベーコン　スライス		7
		じゃがいも　カット		40
		皮むき玉葱		30
		キャベツ		20
		皮むきかぶ		20
		パセリ		1
		なたね油		1
		（レト）がらスープ		3
		食塩		0.5
		こしょう		0.03
		チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.6
		ローリエ		0.1
	240	湯		80
にんじんサラダ		（レト）まぐろ油漬		10
		人参		20
		（冷）さやいんげん		25
		（レト）ホールコーン		5
		りんご酢		2
		食酢		1
		砂糖（上白糖）		0.4
		なたね油		0.3
		オリーブ油		0.3
		食塩		0.2
	64	こしょう		0.02
ヨーグルト	80	（個）ヨーグルト　鉄分強化		70

645g

5日（木）

献立名		食品名		一人当り正味分量
大豆ごはん		精白米（自校）		65
		牛肉　スライス		15
		清酒		0.6
		（レト）蒸大豆		13
		油揚げ		3
		人参		7
		（冷）むき枝豆		5
		なたね油		1.2
		清酒		2
		淡口醤油		2
		砂糖（上白糖）		1
		食塩		0.8
茎わかめの含め煮	128	だし昆布		0.5
牛乳	206	牛乳		206
かきたま汁		れんこん いちょう切り		20
		ごぼう（ささがき）		25
		（乾）茎わかめ　カット		1.5
		炒り白ごま		1
		ごま油		0.5
		濃口醤油		2
		砂糖（中双糖）		1
		みりん		0.2
	71	だし汁		10
マロンワッフル		（冷）豆腐 カット		20
		えのきたけ カット		15
		鶏卵		20
		中ねぎ		5
		中みそ		6
		白みそ		2
		だし煮干し		5
	197	湯		100
	40	（冷）マロンワッフル		40

642g

6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		6
	0	米粒麦　委託		7
牛乳	206	牛乳		206
さばの塩焼き		（冷）さば		小　50
		（冷）さば		中　70
		清酒		1
	51	食塩		0.3
ゆず香あえ		小松菜		20
		太もやし		25
		人参		5
		濃口醤油		2
		ゆず酢		1.5
	71	砂糖（上白糖）		1
切干大根煮		てんぷら		10
		油揚げ		7
		人参		7
		（乾）切干し大根		5
		（乾）干ししいたけ　スライス		0.5
		（冷）さやいんげん		5
		なたね油		1
		濃口醤油		2.5
		砂糖（中双糖）		1.2
		みりん		0.5
		清酒		1
		ごま油		0.2
	48	水		15

376g

9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		50
55	コッペパン		60
206	牛乳		206
牛乳	牛肉　スライス		20
ビーフシチュー	ぶどう酒		1
	じゃがいも　カット		50
ブロッコリーのサラダ	皮むき玉葱		40
	人参		15
	（冷）むき枝豆		5
	セロリ		1
	なたね油		1
	小麦粉		5
	バター		4
	なたね油		1.5
	湯		25
	トマトケチャップ　（1kg・3kg）		5
	トマトピューレ		5
	（レト）がらスープ		3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	ウスターソース		2
	ぶどう酒		2
	食塩		0.6
	こしょう		0.03
	ローリエ		0.1
274	湯		60
	ブロッコリー　カット		25
	太もやし		20
	（レト）ホールコーン		5
60	青じそドレッシング 乳・卵抜き		4.5
15	（個）アーモンド入りチーズ		15

610g

10日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米（自校）		72
0	精白米（自校）		80
206	牛乳		206
牛肉ミンチ	牛肉ミンチ		10
豚肉並ミンチ	豚肉並ミンチ		15
清酒	清酒		1
じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも　カット		70
	皮むき玉葱		40
	つきこんにゃく（ハーフ）		20
	人参		15
	（冷）むき枝豆		5
	なたね油		1
	濃口醤油		3.2
	砂糖（中双糖）		2.3
	清酒		1
	でんぷん		0.5
203	湯		8
ちりめんあえ	れんこん　いちょう切り		25
	（冷）さやいんげん		20
	梅ちりめん		1
	濃口醤油		1
62	（乾）すりごま		1.2
納豆	（チルド）納豆		小　20
20	（チルド）納豆		中　30

492g

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
0	米粒麦　委託		7
206	牛乳		206
豆あじの三杯酢	（冷）豆あじ　でんぷん付き		35
	なたね油		7
	食酢		3.8
	濃口醤油		2.5
	砂糖（上白糖）		3
59	湯		4
おひたし	キャベツ		20
	太もやし		25
	人参		5
	花かつお　砕片		1
67	濃口醤油		1
ひじきの炒煮	（冷）厚揚げ　カット		15
	つきこんにゃく（ハーフ）		18
	てんぷら		10
	ごぼう（ささがき）		20
	人参		5
	（冷）むき枝豆		5
	（乾）ひじき		1.8
	なたね油		1
	濃口醤油		2.5
	砂糖（三温糖）		1.2
	みりん		0.5
90	水		10

422g

12日（木）

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（委託）		60
	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		6
0	米粒麦　委託		7
206	牛乳		206
牛乳	豚肉　スライス		30
	（冷）おろしにんにく		0.2
	清酒		1
	濃口醤油		0.5
	キャベツ		20
	（レト）白菜キムチ		30
	皮むき玉葱		20
	にら		10
	ごま油		1
	濃口醤油		3.5
	砂糖（上白糖）		1
もやしのごまドレッシング和え	122 湯		20
	小松菜		20
	太もやし		25
	人参		5
	（レト）ホールコーン		7
	濃口醤油		2
	食酢		1.5
	なたね油		0.5
	砂糖（上白糖）		1
黒ごまプリン	57 炒り白ごま　500g		1.2
	40 （個）黒ごまプリン		40

426g

13日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
年明けうどん	（袋）ゆでうどん　さぬきの夢		小1-3　200
	（袋）ゆでうどん　さぬきの夢		小4-6　280
	（袋）ゆでうどん　さぬきの夢		中　300
	豚肉 スライス		20
	おろし生姜		0.1
	清酒		1.5
	なたね油		0.5
牛乳	型抜きかまぼこ（梅）		10
	白菜		30
	金時にんじん		10
	大根		20
小えびのから揚げ	生しいたけ　スライス		5
	中ねぎ		5
	濃口醤油		5
	みりん		0.5
	食塩		0.3
	でんぷん		2
	だし煮干し		5
491	水		130
206	牛乳		206
野菜マフィン	（冷）小えび　でんぷん付き		30
25	なたね油		5
30	（個）野菜マフィン		25

752g

16日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
いりこめし	精白米（自校）		65
	かえり		5.5
	油揚げ		5
	切りこんにゃく		10
	洗いごぼう		7
牛乳	人参		5
	（冷）むき枝豆		3
根菜の煮物	淡口醤油		4
	清酒		1.5
	食塩		0.4
122	だし昆布		0.5
206	牛乳		206
里いものみそ汁	豚肉スライス		15
	ごぼう　カット		25
	れんこん　いちょう切り		20
	人参		5
	ごま油		0.5
	濃口醤油		3
	砂糖（中双糖）		1.5
	清酒		1
160	水		15
お米のリンゴタルト	里いも　カット		30
	人参		7
	油揚げ		7
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	白みそ		2
	だし煮干し		3
203	湯		105
35	（個）りんごのタルト		35

726g

17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）		60
	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		6
0	米粒麦　委託		7
牛乳	206	牛乳	206
鮭のゆずソースかけ	（冷）鮭　切身澱粉付		小　50
	（冷）鮭　切身澱粉付		中　60
	なたね油		8
	砂糖（上白糖）		5
	ゆず酢		3
	濃口醤油		4
	でんぷん		0.2
おひたし	72	水	2
	小松菜		20
	太もやし		20
	人参		5
	濃口醤油		1
我が家のみそ汁	34	花かつお　砕片	1
	半生うどん		15
	（冷）つくね		20
	大根		10
	人参		5
	白菜		15
	中ねぎ		3
	中みそ		5
	白みそ		2
	だし煮干し		3
185	湯		100

498g

18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
55	コッペパン		60
206	牛乳		206
牛乳	鶏肉カット　胸・皮なし		9
	鶏肉カット　もも・皮なし		6
かぼちゃのシチュー	ベーコン　スライス		7
	かぼちゃ カット		30
	皮むき玉葱		40
	しめじ		15
	パセリ		1
	なたね油		1
	なたね油		1
	バター		2
	小麦粉		2
	調理用牛乳		30
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	食塩		0.5
	こしょう		0.02
	ローリエ		0.1
225	水		60
ツナサラダ	大根		30
	きゅうり		20
	（レト）まぐろ油漬		5
65	青じそドレッシング 乳・卵抜き		4
りんご	50	（袋）りんご	50

601g

19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）		60
	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		6
0	米粒麦　委託		7
牛乳	206	牛乳	206
焼き豆腐のみそそぼろ煮	豚肉並ミンチ		15
	（冷）焼き豆腐　カット		65
	皮むき玉葱		40
	人参		7
	（乾）干ししいたけ　スライス		0.8
	（冷）むき枝豆		7
	おろし生姜		0.3
	（冷）おろしにんにく		0.2
	ごま油		1
	赤みそ		4
	清酒		2
	濃口醤油		1.5
	砂糖（三温糖）		1.2
	でんぷん		0.5
175	湯		20
昆布あえ	キャベツ		20
	太もやし		25
	人参		5
	塩ふき昆布		1
	濃口醤油		1.2
60	炒り白ごま　500g		1.2
ミックスナッツ	15	（袋）ミックスナッツ	15

456g

20日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒糖パン	黒糖パン		50
	黒糖パン		60
	粉黒糖		7.5
60	粉黒糖		9
牛乳	206	牛乳	206
鶏肉のレモン煮	鶏肉　胸　皮なし　唐揚用		30
	鶏肉　もも　皮なし　唐揚用		20
	清酒		1
	でんぷん		4
	米粉		1
	なたね油		7
	（冷）レモン果汁		2
	砂糖（上白糖）		1.6
	濃口醤油		2.5
89	水		2.5
パセリポテト	じゃがいも　カット		40
	ゆで塩		0.4
	人参		10
	食塩		0.15
	こしょう		0.02
62	パセリ		0.5
ミネストローネ	ベーコン　スライス		7
	（乾）マカロニ（クルル）		5
	皮むき玉葱		30
	（レト）トマト水煮		20
	セロリ		2
	（冷）おろしにんにく		0.1
	なたね油		0.2
	（レト）がらスープ		3
	ぶどう酒		1
	トマトパウダー		0.8
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	砂糖（上白糖）		0.1
	ローリエ		0.1
188	湯		100

605g

23日（月）

献立名		食品名		一人当り正味分量
麦ごはん	0	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	牛乳		206
高野豆腐の煮物		豚肉スライス		20
		清酒		1
		（乾）高野豆腐（サイコロ）		12
		皮むき玉葱		30
		人参		10
		（冷）さやいんげん		7
		（乾）干ししいたけ　スライス		1
		濃口醤油		3.4
		砂糖（三温糖）		2.8
		食塩		0.3
		なたね油		1
	156	湯		70
食べて菜のアーモンドあえ		食べて菜		20
		太もやし		25
		人参		5
		濃口醤油		2
		食酢		2
		なたね油		0.5
		砂糖（上白糖）		1
		アーモンド（刻み）		1.2
	58	アーモンド（粉）		1.2
いかなごの佃煮	8	（袋）いかなごの佃煮		8

428g

24日（火）

献立名		食品名		一人当り正味分量
麦ごはん	0	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	牛乳		206
厚揚げの甘酢煮		豚肉スライス		20
		（冷）厚揚げ　カット		40
		皮むき玉葱		20
		白菜		25
		たけのこ水煮（短冊切り）		15
		人参		10
		（乾）干ししいたけ　スライス		0.5
		（冷）おろしにんにく		0.5
		なたね油		1
		食酢		2.5
		砂糖（上白糖）		3.8
		濃口醤油		4
		トマトケチャップ　（1kg・3kg）		2.7
		清酒		1
		チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.6
		食塩		0.1
		でんぷん		1
	170	水		10
中華サラダ		小松菜		15
		太もやし		25
		人参		5
		（レト）ホールコーン		5
		濃口醤油		2
		食酢		1.5
		砂糖（上白糖）		0.8
		なたね油		0.5
		ごま油		0.5
	57	炒り白ごま　500g		1

433g

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