

14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	
	米粒麦 委託	7	
牛乳			
	牛乳	206	
いかのさらさ揚げ	(冷)紫いか 短冊	45	
	おろし生姜	1	
	濃口醤油	1.5	
	清酒	1.2	
	砂糖(上白糖)	0.9	
	カレー粉	0.5	
	でんぷん	8	
	米粉	3	
	なたね油	7	
	ゆず香あえ	小松菜	18
		太もやし	27
		人参	5
		濃口醤油	2
		ゆず酢	1.5
		砂糖(上白糖)	1
		(冷)豆腐 カット	25
		ごぼう ささがき	15
人参		7	
中ねぎ		5	
けんちん汁	清酒	1	
	濃口醤油	2	
	食塩	0.6	
	みりん	1.5	
	でんぷん	0.5	
	だし削り節 鯖抜き	3	
	だし昆布	1	
	水	105	

495g

15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	
ポークビーンズ	豚肉スライス	20	
	ぶどう酒 赤	2	
	(レト)蒸大豆	10	
	(冷)白いんげん豆	20	
	じゃがいも皮むき(2cmカット)	40	
	玉ねぎ 皮むき	40	
	人参	15	
	パセリ	0.5	
	(レト)トマト水煮	10	
	なたね油	1	
	トマトケチャップ(1kg・3kg)	5	
	砂糖(上白糖)	1.2	
	ウスターソース	0.7	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.05	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
	湯	20	
花野菜のサラダ	ブロッコリー カット	30	
	カリフラワー カット	10	
	(レト)ホールコーン	5	
	イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	4.5	
	チーズ	(個)チーズ 鉄強化	15

512g

16日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごぼん	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
牛乳		
	牛乳	206
豆あじの南蛮づけ	(冷)豆あじ でんぷん付き	35
	なたね油	6
	玉ねぎ 皮むき	15
	人参	5
	なたね油	0.3
	食酢	4
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	3
	みりん	1
	湯	1.5
	(冷)厚揚げ カット	15
	つきこんにやく(ハーフ)	15
	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	2.6	
砂糖(三温糖)	1.4	
みりん	0.5	
水	10	

367g

17日(金)

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
クリームシチュー	鶏肉カット(むね皮なし)	15
	鶏肉カット(もも皮なし)	10
	じゃがいも皮むき(2cmカット)	40
	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	15
	パセリ	0.5
	小麦粉(中力粉)	5
	バター有塩	3
	なたね油	2
	なたね油	1
	(レト)がらスープ(1kg・3kg)	3
	食塩	0.8
	こしょう	0.04
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	調理用牛乳	20
	生クリーム	3
	ピザ用チーズ	3
ローリエ	0.1	
湯	70	
レタス	レタス	20
	きゅうり	25
	人参	5
	(レト)ホールコーン	7
	(レト)まぐろ油漬	7
	(冷)レモン果汁	1.2
	食酢	1.2
	なたね油	0.5
	オリーブ油	0.5
	砂糖(上白糖)	1.2
食塩	0.3	
こしょう	0.03	

562g

20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
	米粒麦 委託	7
牛乳		
	牛乳	206
じゃがいものうま煮	豚肉 スライス	30
	清酒	1
	じゃがいも皮むき(2cmカット)	70
	玉ねぎ 皮むき	40
	つきこんにやく(ハーフ)	20
	人参	15
	(冷)むき枝豆	5
	なたね油	1
	濃口醤油	3.3
	砂糖(中双糖)	2.3
磯香あえ	食塩	0.1
	湯	10
あさりの佃煮		
	太もやし	30
52	小松菜	15
	人参	5
8	味付けもみのり	1.2
	濃口醤油	1.2
	(袋)あさり佃煮	8

464g

21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
	米粒麦 委託	7
牛乳		
	牛乳	206
さばの生姜煮		
	(冷)さばの生姜煮	小 50
	(冷)さばの生姜煮	中 70
	キャベツ	20
	太もやし	25
	人参	5
	たくあん 刻み	5
	濃口醤油	1
	炒り白ごま(500g)	1
	(冷)豆腐 カット	20
57	玉ねぎ 皮むき	22
	えのきたけ カット	8
豆腐のみそ汁	油揚げ	5
	中ねぎ	5
172	中みそ	6
	甘みそ	3
	だし煮干し	3
	湯	100

485g

22日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン	米粉パン	50
	米粉パン	60
牛乳		
	牛乳	206
クラムチャウダー	(レト)あさりむき身	10
	ぶどう酒 白	1
	ベーコン スライス	15
	じゃがいも皮むき(2cmカット)	30
	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	10
	しめじ	8
	なたね油	1
	(冷)白いんげん豆ペースト	10
	調理用牛乳	30
かみかみサラダ	生クリーム	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
プリン	食塩	0.35
	こしょう	0.02
188	ローリエ	0.1
	コーンスターチ	0.5
湯		
	湯	30
3	さきいか ソフトカット	3
	れんこん いちよう切り	15
54	きゅうり	20
	人参	5
53	(レト)ホールコーン	5
	砂糖(上白糖)	0.4
60	濃口醤油	1.5
	食酢	2
	ごま油	0.2
	すりごま	1
	(個)プリン Fe強化	60

562g

23日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
牛乳		
	牛乳	206
れんこんのきんぴら	れんこん いちよう切り	40
	ごぼう ささがき	20
	てんぷら	15
	つきこんにやく(ハーフ)	10
	人参	10
	(冷)さやいんげん	10
	(乾)刻み昆布	0.2
	ごま油	0.5
	濃口醤油	2.7
	砂糖(中双糖)	1.5
野菜のポン酢あえ	みりん	0.5
	炒り白ごま	1
116	湯	5
	湯	5
納豆	太もやし	25
	キャベツ	20
和三盆糖	人参	5
	ポン酢	0.7
54	濃口醤油	1.5
	砂糖(上白糖)	0.5
3	炒り白ごま(500g)	1
	(個)和三盆糖	3
30	(個)納豆(30g・40g)	小 30
	(個)納豆(30g・40g)	中 40

409g

24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
	米粒麦 委託	7
牛乳		
	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	15
	玉ねぎ 皮むき	30
	人参	10
	(冷)さやいんげん	7
	(乾)干しいたけ スライス	0.8
	濃口醤油	3.2
	砂糖(三温糖)	2.4
	食塩	0.3
150	湯	60
	湯	60
57	食べて菜	15
	太もやし	30
10	人参	5
	濃口醤油	2
57	食酢	2
	砂糖(上白糖)	0.5
10	なたね油	0.5
	アーモンド(粉)	1.2
	アーモンド(刻み)	1.2
	(袋)ひじきのり	10

423g

27日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華丼 (麦ごはん) 牛乳 かぼちゃのフライ りんご	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 スライス	30
	おろし生姜	0.2
	濃口醤油	1.5
	清酒	1
	(レト)うずら卵	15
	チンゲンサイ	20
	玉ねぎ 皮むき	20
	人参	8
	しいたけスライス	5
	(レト)たけのこ水煮(短冊)	10
	なたね油	1
	ごま油	0.5
	(レト)からスープ(1kg・3kg)	3
	濃口醤油	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
食塩	0.4	
こしょう	0.06	
でんぷん	1.5	
湯	40	
(冷)かぼちゃフライ	52	
なたね油	7	
(袋)りんご 1/4カット	50	

474g

28日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 鶏肉の はちみつ レモン ソース かけ らりる れ レタ スの ス ー プ ミ ニ ト マ ト 黒 豆 き な こ ク リ ー ム	コッペパン	50
	コッペパン	60
	牛乳	206
	鶏肉カット(むね皮なし)	30
	鶏肉カット(もも皮なし)	20
	清酒	1
	食塩	0.15
	こしょう	0.06
	でんぷん	4
	米粉	1
	なたね油	6
	(冷)レモン果汁	3.5
	はちみつ百花	1.5
	濃口醤油	2.8
	砂糖(上白糖)	1.5
	みりん	0.7
	でんぷん	0.2
	湯	5
	ベーコン スライス	5
	(レト)うずら卵	20
玉ねぎ 皮むき	20	
レタス	15	
人参	8	
(レト)からスープ(1kg・3kg)	3	
食塩	0.4	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
濃口醤油	0.5	
でんぷん	0.4	
湯	100	
ミニトマト(35個入り)	30	
ミニトマト(43個入り)	30	
(袋)黒豆きなこクリーム	10	

551g

29日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
しっぽくうどん 牛乳 小さいわしの から揚げ ぼんかん	(袋)ゆでうどん(さぬきの夢)	幼-小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
	鶏肉カット(むね皮なし)	12
	鶏肉カット(もも皮なし)	10
	清酒	1
	てんぷら	10
	油揚げ	5
	大根	25
	里いも カット	20
	金時にんじん	5
	中ねぎ	5
	しめじ	5
	濃口醤油	5
	清酒	1.5
	みりん	1
	食塩	0.6
	だし煮干し	3
	水	140
	牛乳	206
小さいわし	35	
なたね油	6	
(個)ぼんかん	100	

836g

30日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
いりこめし 牛乳 茎わかめの きんぴら ブロッコリー のおか か 和 え 野 菜 マ フ イ ン	精白米(自校)	65
	かえり	5.5
	油揚げ	5
	切りこんにやく	10
	洗いごぼう	7
	金時にんじん	5
	(冷)むき枝豆	3
	淡口醤油	4
	清酒	1.5
	食塩	0.4
	だし昆布	0.5
	牛乳	206
	牛肉スライス	12
	つきこんにやく(ハーフ)	15
	ごぼう ささがき	20
	(冷)むき枝豆	5
	(乾)茎わかめ カット	1.5
	炒り白ごま	1
	ごま油	0.7
	濃口醤油	3
砂糖(中双糖)	1.5	
みりん	0.5	
だし汁	10	
ブロッコリー カット	40	
濃口醤油	1.5	
花かつお 碎片	1	
(個)野菜マフィン	30	

456g

31日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 いわしの 香り 揚げ ゆかり あえ 大 根 の み そ 汁 節 分 豆	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)いわし開き でん粉付	40
	(冷)いわし開き でん粉付	50
	なたね油	6
	砂糖(上白糖)	2.4
	濃口醤油	2.4
	みりん	1.4
	清酒	1.4
	でんぷん	0.3
	湯	3
	小松菜	15
	太もやし	30
	人参	5
	赤じそ粉	0.5
	濃口醤油	1
	大根	30
人参	7	
油揚げ	7	
干しわかめ(カット)	0.5	
中ねぎ	3	
中みそ	5	
甘みそ	2	
だし煮干し	3	
湯	110	
(袋)節分豆	5	

487g