

1日(火)

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
	(レト)あさりむき身	15
	生姜	1.3
	清酒	2
	洗いごぼう	7
	人参	5
	油揚げ	4
	(冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	清酒	0.5
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	1.1
	食塩	0.5
	牛乳	○ 206
	ローズハム 短冊 卵抜き	5
	(乾)かんぴょう カット	6
きゅうり	15	
人参	5	
(乾)刻み昆布	0.8	
濃口醤油	2.7	
食酢	2.2	
ごま油	1	
砂糖(上白糖)	1.2	
炒り白ごま	0.5	
鶏肉 胸・皮なし カット	9	
鶏肉 もも・皮なし カット	6	
(冷)白玉	25	
カットなると 3mm	5	
大根	25	
人参	7	
小松菜	7	
濃口醤油	2	
みりん	1	
食塩	0.35	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
水	110	
(個)芋ようかん	○ 30	

2日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大根の卵とじどんぶり(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
	ベーコン スライス	7
	鶏卵	30
	大根	60
	人参	10
	しいたけ スライス	6
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	濃口醤油	4
	みりん	2
	砂糖(三温糖)	1
	食塩	0.25
	こしょう	0.03
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
でんぷん	1	
湯	50	
(冷)かたくちいわし 粉付き	30	
なたね油	4	
チンゲンサイ	25	
キャベツ	30	
たくあん漬け 刻み	6	
濃口醤油	0.6	
食酢	0.3	
炒り白ごま	1	
チンゲンサイとたくあんのごま和え		

3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 胸・皮なし カット	6
	(冷)鶏肉 もも・皮なし カット	4
	油揚げ	5
	里芋 角切り	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	0.55
	だし昆布	1
	牛乳	○ 206
	てんぷら	10
	豆腐	30
	まんば	40
	サラダ油	0.8
濃口醤油	2	
みりん	0.5	
ごま油	0.2	
だし汁	10	
油揚げ	5	
生うどん	20	
大根	15	
金時人参	8	
中ねぎ	5	
しいたけ スライス	5	
中みそ	5	
甘みそ	4	
だし煮干し	4	
水	150	
(個)チーズ 鉄強化	15	

4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(丸型)	50
	コッペパン(丸型)	60
	牛乳	○ 206
	オリーブ地鶏 もも・皮なし カット(補助野菜)	50
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	白ぶどう酒	1
	にんにく	0.8
	生姜	0.8
	コーンミール	3
	でんぷん	2
	米粉	2
	なたね油	5
	(レト)まぐろ油漬	5
	(乾)マカロニ(シェル)	5
	人参	10
	ロメインレタス	15
きゅうり	15	
セロリー	2	
食酢	1.5	
(冷)レモン果汁	1	
サラダ油	1	
砂糖(上白糖)	1.2	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
ベーコン スライス	8	
じゃがいも	30	
玉葱	30	
(缶)ホールコーン	20	
(冷)白いんげん豆ペースト	15	
人参	5	
パセリ	0.3	
有塩バター	0.5	
(レト)がらスープ	4	
食塩	0.5	
こしょう	0.05	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
コーンスターチ	1	
調理用牛乳	○ 30	
湯	50	

7日(月)			8日(火)			9日(水)			10日(木)			11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	
麦ごはん 牛乳	精白米(委託)	60	年明け八菜うどん 牛乳	(袋)ゆでうどん さぬきの夢 幼~小3	200	麦ごはん 牛乳	精白米(自校)	66	冬野菜カレー ライス(麦ごはん) 牛乳	精白米(委託)	60	小型黒糖パン 牛乳	黒糖パン	30	
	精白米(委託)	70		(袋)ゆでうどん さぬきの夢 小4~6	280		精白米(自校)	73		精白米(委託)	70		黒糖パン	40	
	米粒麦 委託	6		豚肉 スライス	20		米粒麦 自校	6		米粒麦 委託	6		粉黒糖	4.5	
	米粒麦 委託	7		生姜	0.4		米粒麦 自校	7		米粒麦 委託	7		粉黒糖	6	
	牛乳	○ 206		清酒	1.5		牛乳	○ 206		牛乳	○ 206		牛乳	○ 206	
	(冷)たこ(補助事業)	30		サラダ油	0.5		高野豆腐の卵とじ	鶏肉 胸・皮なし カット		12	豚肉 スライス		20	精白米(自校)	5
	てんぷら	15		型抜きかまぼこ(梅)	8		高野豆腐の卵とじ	鶏肉 もも・皮なし カット		8	(冷)豚レバーチップ		5	米粒麦 自校	13
	(レト)うずら卵	20		白菜	30		まんばのごまドレッシング和え	清酒		1	玉葱		40	ベーコン スライス	8
	(冷)厚揚げ カット	30		玉葱	25		あさりの佃煮	鶏卵		25	じゃがいも		25	玉葱	25
	大根	40		金時人参	15		あさりの佃煮	(乾)高野豆腐 サイコロ		15	大かぶ		20	人参	10
板こんにやく	25	大根	15	まんばのごまドレッシング和え	玉葱	35	れんこん いちよう切り	12	ブナピー	10					
人参	10	もやし	10	あさりの佃煮	人参	10	人参	10	パセリ	0.5					
早煮昆布カット	1	しいたけ スライス	5	あさりの佃煮	(冷)さやいんげん	7	エリンギ カット	5	(レト)トマト水煮	18					
砂糖(上白糖)	2.5	中ねぎ	5	あさりの佃煮	しいたけ スライス	3	セロリー	3	サラダ油	1					
濃口醤油	3.8	濃口醤油	4	あさりの佃煮	濃口醤油	2.6	にんにく	0.5	(レト)がらスープ	4					
清酒	1	みりん	1	あさりの佃煮	砂糖(三温糖)	2.5	生姜	0.5	赤ぶどう酒	0.8					
みりん	1	食塩	0.5	あさりの佃煮	食塩	0.2	サラダ油	1	食塩	0.5					
だし削り節 鯖抜き	2	でんぷん	2	あさりの佃煮	みりん	0.5	小麦粉	6	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5					
水	50	だし煮干し	5	あさりの佃煮	だし削り節 鯖抜き	2.5	カレー粉	1	こしょう	0.04					
食べて菜	25	水	110	あさりの佃煮	湯	55	サラダ油	4	湯	130					
白菜	20	牛乳	○ 206	あさりの佃煮	まんば	20	(レト)がらスープ	4	(冷)黒糖さーもん 2cm角切り(補助事業)	50					
キャベツ	20	(冷)金時揚げ	40	あさりの佃煮	もやし	35	トマトケチャップ	2	清酒	2					
砂糖(上白糖)	1.5	なたね油	4	あさりの佃煮	人参	5	ウスターソース	1.3	食塩	0.1					
食酢	1.5	ブロッコリー カット	25	あさりの佃煮	濃口醤油	2	とんかつソース	1	でんぷん	8					
すだち酢	1.5	ゆで塩	0.5	あさりの佃煮	食酢	1.5	濃口醤油	1	なたね油	6					
濃口醤油	0.3	(袋)野菜マフィン	25	あさりの佃煮	砂糖(上白糖)	1	チャツネ	1	砂糖(上白糖)	3					
食塩	0.25			あさりの佃煮	サラダ油	0.5	赤ぶどう酒	1	(冷)レモン果汁	4					
炒り白ごま	1			あさりの佃煮	ごま油	0.5	食塩	0.5	濃口醤油	2					
みかん	80			あさりの佃煮	炒り白ごま	1	こしょう	0.04	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5					
				あさりの佃煮	(レト)あさり佃煮	10	湯	70	湯	70					
				あさりの佃煮			小松菜	20	小松菜	20					
				あさりの佃煮			キャベツ	20	キャベツ	20					
				あさりの佃煮			もやし	20	もやし	20					
				あさりの佃煮			濃口醤油	2.5	濃口醤油	2.5					
				あさりの佃煮			サラダ油	1.5	サラダ油	1.5					
				あさりの佃煮			食酢	2.5	食酢	2.5					
				あさりの佃煮			砂糖(上白糖)	1	砂糖(上白糖)	1					
				あさりの佃煮			アーモンド(粉)	1	アーモンド(粉)	1					
				あさりの佃煮			アーモンド(刻み)	1.5	アーモンド(刻み)	1.5					
				あさりの佃煮			小煮干し	4	小煮干し	4					



21日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華 風炊き 込みご はん(麦 入り)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	焼き豚 角切り	15
	(レト)たけのこポイル(ホール)	10
	人参	5
	(冷)むぎ枝豆	5
	中ねぎ	5
	(乾)干しいたけ スライス	0.5
	ごま油	1
	清酒	4
	濃口醤油	4
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.4
	牛乳	○ 206
	ローズハム 短冊 卵抜き	7
	ビーフン カット 9cm	5
	もやし	25
チンゲンサイ	15	
人参	8	
濃口醤油	2.5	
食酢	2.5	
砂糖(上白糖)	1.3	
ごま油	1	
からし粉	0.06	
豆腐	20	
鶏卵	20	
ロメインレタス	20	
玉葱	15	
(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	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
でんぶん	0.3	
ごま油	0.5	
だし削り節 鯖抜き	2	
湯	110	
(袋)ミックスナッツ	15	

22日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ご はん 牛乳	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)さばのみぞれ煮	50
	小松菜	20
	もやし	20
	キャベツ	20
	炒り白ごま	1
	濃口醤油	2.5
	ポン酢	1.5
	(冷)すいとん	25
	油揚げ	5
	大根	30
	人参	8
	しめじ	5
中ねぎ	5	
中みそ	6	
甘みそ	5	
だし煮干し	4	
湯	105	
野菜の ポン酢 和え		
すいとん 汁		

23日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ご はん 牛乳 焼き 豆腐 のみそ そぼろ 煮 かみ かみ 和え	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
	豚赤肉ミンチ	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)	2
清酒	2	
濃口醤油	1.5	
一味	0.01	
でんぶん	1	
水	20	
まんば	25	
切干し大根	4	
人参	5	
するめ カット	2	
砂糖(三温糖)	1.7	
濃口醤油	2.5	
食酢	1.7	
ごま油	0.3	
炒り白ごま	1	

24日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペパン 牛乳 かぶ のポ トフ 花 野菜 のサ ラダ ク リ ー ム チ ー ズ	コッペパン	50
	コッペパン	60
	牛乳	○ 206
	鶏肉 胸・皮なし カット	12
	鶏肉 もも・皮なし カット	8
	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
	セロリー	3
	サラダ油	0.5
	(レト)がらスープ	3
	白ぶどう酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.4
こしょう	0.03	
ローリエ	0.1	
湯	80	
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	2.5	
サラダ油	2	
上白糖	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.02	
(個)クリームチーズ	18	