

1日(月)		
献立名	食品名	一人当たり 正味分量
大根の卵とじどんぶり(麦ごはん) 牛乳 大豆と小煮干しの揚げ煮 野菜のポン酢和え	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
	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	3.5
	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	
小煮干し	4	
(冷)大豆水煮	25	
でんぷん	3	
なたね油	5	
砂糖(上白糖)	2.5	
濃口醤油	0.7	
湯	1.5	
炒り白ごま	1	
もやし	30	
キャベツ	20	
小松菜	10	
濃口醤油	2.5	
ポン酢	1.5	

2日(火)		
献立名	食品名	一人当たり 正味分量
チキンライス(麦入り) 牛乳 グリーンサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	(冷)鶏肉 胸・皮なし カット	12
	(冷)鶏肉 もも・皮なし カット	8
	白ぶどう酒	1
	玉葱	15
	人参	8
	エリンギ カット	5
	(冷)むき枝豆	5
	有塩バター	1
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ	13
	ウスターソース	0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	牛乳	○ 206
	(レト)まぐろ油漬	7
キャベツ	30	
ロメインレタス	15	
小松菜	10	
食酢	3.4	
砂糖(上白糖)	1.5	
サラダ油	2	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
ベーコン スライス	7	
(缶)クリームコーン	35	
玉葱	30	
(レト)白いんげん豆ペースト	6	
パセリ	0.5	
サラダ油	0.5	
(レト)がらスープ	3	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
生クリーム	2	
調理用牛乳	○ 30	
湯	70	
(個)ヨーグルト	80	

3日(水)		
献立名	食品名	一人当たり 正味分量
麦ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き風 ゆで野菜 大根のみそ汁 節分豆	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
	(冷)いわし開き 粉付き	40
	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
	ブロッコリー カット	20
	キャベツ	20
	ゆで塩	0.5
	油揚げ	5
	大根	30
	人参	15
	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	

4日(木)		
献立名	食品名	一人当たり 正味分量
麦ごはん 牛乳 オリーブ牛のすき焼き煮 食べて菜のちりめん和え 味つけのり	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
	(和)牛肉スライス(補助事業)	35
	清酒	1
	焼き豆腐	40
	白菜	45
	玉葱	20
	大根	20
	糸こんにゃく	20
	太ねぎ	7
	人参	7
	麩	3
	サラダ油	1
	濃口醤油	8
	砂糖(中双糖)	5
	湯	5
	上乾ちりめん	4
	もやし	35
食べて菜	20	
人参	7	
砂糖(上白糖)	1.5	
食酢	1.5	
(冷)レモン果汁	1.5	
食塩	0.3	
濃口醤油	0.3	
(袋)味つけのり	2.5	

5日(金)		
献立名	食品名	一人当たり 正味分量
コッペパン 牛乳 ビーフストロガノフ こふきいも 花野菜のサラダ チーズ	コッペパン(丸型)	50
	コッペパン(丸型)	60
	牛乳	○ 206
	牛肉(和牛スライス)(補助事業)	30
	玉葱	40
	エリンギ カット	10
	(レト)マッシュルーム	7
	サラダ油	1
	トマト水煮	5
	白ぶどう酒	4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	小麦粉	2
	有塩バター	1
	サラダ油	1.5
	生クリーム	4
	ヨーグルト(調理用)	7
	食塩	0.5
	こしょう	0.02
	湯	10
	じゃがいも	60
	ゆで塩	1.2
ブロッコリー カット	30	
カリフラワー カット	15	
(缶)ホールコーン	5	
食酢	3.5	
砂糖(上白糖)	1.5	
サラダ油	1.5	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
(個)キャンディチーズ	10	

A 2月

8日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
いなりずし井(麦ごはん) 牛乳 根菜だんご汁 ぼんかん	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 スライス	25
	清酒	1
	濃口醤油	1
	油揚げ	20
	玉葱	30
	人参	10
	しめじ	10
	(冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	3
	生姜	0.2
	上乾ちりめん	2
	炒り白ごま	1
	サラダ油	1
	食酢	5
	砂糖(上白糖)	2.8
濃口醤油	2.3	
食塩	0.02	
だし汁	5	
(冷)根菜入りつくね	25	
大根	25	
小松菜	10	
人参	5	
淡口醤油	2	
濃口醤油	1	
清酒	1	
みりん	0.5	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
水	110	
ぼんかん	100	

9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 ささみの コーン フレイク フライ 海藻 サラダ リゾット ガトー シヨコラ	コッペパン	30
	コッペパン	40
	牛乳	○ 206
	(冷)鶏ささみコーンフレイクフライ	50
	なたね油	5
	(袋)中濃ソース	8
	(乾)海藻ミックス	1.2
	キャベツ	25
	ロメインレタス	10
	きゅうり	10
	食酢	2.8
	濃口醤油	2.8
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	0.8
	米粒麦 自校	20
	ベーコン スライス	8
	玉葱	25
	セロリー	5
	人参	15
	エリンギ カット	7
(レト)がらスープ	4	
サラダ油	1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
食塩	0.5	
こしょう	0.04	
白ぶどう酒	0.8	
湯	130	
(個)ガトーシヨコラ	30	

10日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん 牛乳 さばの ホイル 焼き 食べて 菜の おか か か 和え すいとん 汁 焼き 海苔	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)さばのホイル焼き	50
	食べて菜	20
	もやし	20
	キャベツ	15
	花かつお	2
	濃口醤油	2.5
	砂糖(上白糖)	1.5
	ポン酢	1
	(冷)すいとん	25
	油揚げ	5
	大根	20
	人参	5
	しいたけ スライス	5
	太ねぎ	5
	中みそ	6
甘みそ	5	
だし煮干し	4	
水	110	
(袋)焼きのり	2.5	

12日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型 コッペ パン (袋 入り) 牛乳 ミート ソー ス ペン ネ イタリ アン サラ ダ りんご	コッペパン	~小3 30
	コッペパン	小4 40
	コッペパン	小5・6 50
	牛乳	○ 206
	ペンネ	30
	ゆで塩	1.3
	牛肉ミンチ	5
	豚肉ミンチ	25
	玉葱	30
	人参	15
	しめじ	10
	ピーマン	6
	にんにく	0.3
	サラダ油	1.8
	トマトピューレ	13
	トマトケチャップ	7
	赤ぶどう酒	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	
キャベツ	30	
きゅうり	20	
赤パプリカ	5	
黄パプリカ	5	
食酢	2.5	
(冷)レモン果汁	0.5	
サラダ油	1	
砂糖(上白糖)	0.8	
食塩	0.3	
こしょう	0.02	
りんご	50	

15日(月)			16日(火)			17日(水)			18日(木)			19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	
大豆 ごは ん (麦 入 り) 牛 乳 れ ん こ ん と 昆 布 の 煮 物 石 狩 汁 牛 乳 プ リ ン	精白米(自校)	59	み そ ら ー め ん 牛 乳 か た く ち い わ し の か ら あ げ ブ ロ ッ コ リ ー の サ ラ ダ	(袋)中華そば	~小3 150	麦 ご は ん 牛 乳 八 宝 菜 春 雨 サ ラ ダ か え り ア ー モ ン ド	精白米(委託)	60	発 芽 玄 米 ご は ん 牛 乳 厚 揚 げ と チ ン ゲ ン サ イ の み そ 炒 め 大 根 の ゆ ず 香 和 え	精白米(自校)	66	コ ッ ペ パ ン 牛 乳 冬 野 菜 ポ ー ク ビ ー ン ズ ひ じ き と チ ー ズ の サ ラ ダ ブ ル ー ベ リ ー ジ ャ ム り ん ご の タ ル ト	コッペパン(丸型)	50	
	米粒麦 自校	6		(袋)中華そば	小4~6 200		精白米(委託)	70		精白米(自校)	73		コッペパン(丸型)	60	
	牛肉(和牛スライス)(補助事業)	15		豚肉 スライス	20		米粒麦 委託	6		発芽玄米	6				
	(冷)大豆水煮	15		清酒	1		米粒麦 委託	7		発芽玄米	7		牛乳	○ 206	
	油揚げ	3		濃口醤油	0.8										
	人参	7		白菜	30		牛乳	○ 206		牛乳	○ 206				
	(冷)むぎ枝豆	5		もやし	15								牛乳		
	サラダ油	1		人参	10		豚肉 スライス	20		豚肉ミンチ	20			豚肉 スライス	20
	清酒	1.6		玉葱	20		生姜	2		清酒	2			ベーコン スライス	5
	濃口醤油	1.6		中ねぎ	5		清酒	2		生姜	0.6			赤ぶどう酒	1.5
	砂糖(上白糖)	0.8		にんにく	0.7		濃口醤油	2		(冷)厚揚げ カット	50			(冷)大豆水煮	30
	食塩	0.65		ごま油	1		(冷)紫いか 短冊	10		玉葱	25			じゃがいも	30
				赤みそ	6.5		清酒	1		人参	15			玉葱	25
	牛乳	○ 206		(レト)がらスープ	3		(レト)うずら卵	25		人参	15			白菜	15
				清酒	1.5		白菜	30		たけのこポイル(ホール)	8			人参	15
	てんぷら	8		砂糖(上白糖)	1.3		玉葱	30		しいたけ スライス	2			セロリー	5
	(乾)早煮昆布	2		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.8		たけのこポイル(ホール)	10		チンゲンサイ	15			サラダ油	0.8
	れんこん いちよう切り	20		食塩	0.3		人参	15		ごま油	0.8			トマト水煮	7
	人参	10		こしょう	0.06		中ねぎ	5		砂糖(中双糖)	2			トマトピューレ	6
	つきこんにやく	15		豆板醤	0.1		ごま油	1		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6			トマトケチャップ	6
	ごま油	1		でんぷん	1		濃口醤油	0.8		濃口醤油	2.2			砂糖(中双糖)	1.2
	砂糖(中双糖)	2		湯	125		(レト)がらスープ	1		赤みそ	3			ウスターソース	1
	みりん	0.5		牛乳	○ 206		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		豆板醤	0.03			チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.65
	濃口醤油	2					食塩	0.5		でんぷん	1			食塩	0.3
	一味	0.01		(冷)かたくちいわし粉付き	30		こしょう	0.03		湯	20			こしょう	0.04
	だし汁	10		なたね油	4		でんぷん	1						湯	60
				食塩	0.1		湯	10							
(冷)紅鮭(2cm角)骨皮なし	18			もやし	25	大根	45		ボンレスハム 短冊 卵抜き	5					
清酒	1	ブロッコリー カット	30	きゅうり	15	人参	8		ダイスチーズ 角 生食用	6					
白菜	30	キャベツ	10	人参	7	上乾ちりめん	3		(乾)ひじき	1.5					
じゃがいも	25	青じそドレッシング 乳・卵抜き	3	(乾)はるさめ カット	5	砂糖(上白糖)	2.3		キャベツ	30					
太ねぎ	6			濃口醤油	2	ゆず酢	1.1		人参	5					
中みそ	6.5			食酢	2	濃口醤油	1		食酢	3					
甘みそ	5			砂糖(上白糖)	1.6	食酢	0.6		サラダ油	2					
だし昆布	1			ごま油	1				濃口醤油	2					
だし削り節 鯖抜き	4			からし粉	0.06				砂糖(上白糖)	0.8					
水	100			食塩	0.1										
(個)牛乳プリン	40			かえり	5				(袋)ブルーベリージャム 食物繊維	15					
				アーモンド(四つ割)	4										
				砂糖(上白糖)	1				(個)りんごのタルト(米粉)	35					
				濃口醤油	0.3										
				みりん	1										
				水	1										

22日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチごはん(麦入り)牛乳ナムルトック入りわかめスープミックスナッツ	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	豚肉 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)むぎ枝豆	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
	もやし	40
	ほうれん草	15
	人参	5
	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	0.01	
ボンレスハム 短冊 卵抜き	8	
トック	22	
玉葱	20	
中ねぎ	3	
(乾)干しわかめ カット	0.8	
サラダ油	0.6	
(レト)がらスープ	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	10	

24日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレーライス(麦ごはん)牛乳切り干し大根のサラダ小煮干し	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
	牛肉(和牛スライス)(補助事業)	20
	赤ぶどう酒	2
	じゃがいも	45
	玉葱	40
	人参	15
	(乾)レンズ豆	5
	セロリー	5
	にんにく	0.5
	小麦粉	5
	サラダ油	4
	カレー粉	1
	サラダ油	1
	(レト)がらスープ	4
	トマトケチャップ	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	1
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
食塩	0.7	
こしょう	0.04	
湯	90	
(乾)切干し大根	5	
(乾)刻み昆布	0.5	
ほうれん草	15	
人参	10	
(缶)ホールコーン	5	
食酢	3	
濃口醤油	2.5	
砂糖(上白糖)	1.2	
サラダ油	1	
小煮干し	4	

25日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯牛乳ヒレカツゆで野菜紅白だんごのすまし汁いちごクレープ	精白米(自校)	52
	精白米(自校)	60
	もち米	20
	小豆	7
	食塩	0.6
	炒り白ごま	0.7
	牛乳	○ 206
	(冷)ヒレカツ	50
	なたね油	5
	きゅうり	10
	キャベツ	30
	人参	10
	(袋)中濃ソース	8
	(冷)白玉	15
	(冷)白玉だんご 赤	15
	玉葱	30
	(乾)干しいたけ スライス	1
	カットなると(3mm)	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	
(個)いちごクレープ	35	

26日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン牛乳根菜のクリームシチューにんじんサラダネーブルオレンジ	コッペパン	50
	コッペパン	60
	牛乳	○ 206
	ベーコン スライス	5
	(冷)紫いか 短冊	10
	(冷)あさりむき身	15
	白ぶどう酒	1
	玉葱	20
	じゃがいも	15
	洗いごぼう	15
	大根	15
	人参	10
	パセリ	0.5
	(レト)大豆ペースト	20
	サラダ油	1
	小麦粉	4
	有塩バター	1
	サラダ油	2
	(レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.5
	こしょう	0.04
	ローリエ	0.1
調理用牛乳	○ 30	
生クリーム	2	
湯	60	
(レト)まぐろ油漬	12	
人参	25	
きゅうり	12	
りんご酢	3.5	
サラダ油	3	
食塩	0.3	
こしょう	0.02	
砂糖(上白糖)	0.6	
ネーブルオレンジ	50	