

1日(火)			2日(水)			3日(木)			4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				
麦ごはん 牛乳	精白米(委託)	60	深川めし(麦入り)	精白米(自校)	59	大根の卵とじ どんぶり(麦ごはん)	精白米(委託)	60	里芋ごはん 牛乳	精白米(自校)	65				
	精白米(委託)	70		米粒麦 自校	6		精白米(委託)	70		(冷)鶏肉 胸・皮なし カット	6				
	米粒麦 委託	6		(レト)あさりむき身	15		米粒麦 委託	6		(冷)鶏肉 もも・皮なし カット	4				
	米粒麦 委託	7		生姜	1.3		米粒麦 委託	7		油揚げ	5				
	牛乳	○ 206		清酒	2		牛乳	○ 206		里芋 角切り	20				
	さばのみそ煮	(冷)さばのみそ煮 幼・小		50	牛乳		洗いごぼう	7		ベーコン スライス	鶏卵	30	まんばのけんちゃん うちこみ汁	人参	7
		(冷)さばのみそ煮 中		70			人参	5			大根	60		(冷)むき枝豆	3
		ほうれん草		20			油揚げ	4			鶏卵	30		濃口醤油	3
		キャベツ		20			(冷)むき枝豆	5			大根	60		清酒	2
		もやし		20			サラダ油	1			人参	10		砂糖(上白糖)	0.7
アーモンド(刻み)		1.5	清酒	0.5		しいたけ スライス	6	食塩	0.55						
アーモンド(粉)		1	濃口醤油	3		中ねぎ	5	だし昆布	1						
濃口醤油		2.5	砂糖(上白糖)	1.1		サラダ油	1	牛乳	○ 206						
食酢		2.2	食塩	0.5		濃口醤油	4								
砂糖(上白糖)		0.9	牛乳	○ 206		みりん	2	てんぷら	10						
ほうれん草のアーモンド和え	サラダ油	1	白玉雑煮	ローズハム 短冊 卵抜き	5	かたくちいわしのから揚げ	砂糖(三温糖)	1	チーズ(小中のみ)	豆腐	30				
	鶏肉 胸・皮なし カット	6		(乾)かんぴょう カット	6		食塩	0.25		まんば	40				
	鶏肉 もも・皮なし カット	4		きゅうり	15		しょう油	0.03		サラダ油	0.8				
	豆腐	25		人参	5		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		濃口醤油	2				
	油揚げ	7		(乾)刻み昆布	0.8		でんぷん	1		みりん	0.5				
	つきこんにやく	10		濃口醤油	2.7		湯	50		ごま油	0.2				
	洗いごぼう	10		食酢	2.2		(冷)かたくちいわし 粉付き	30		だし汁	10				
	人参	7		ごま油	1		なたね油	4		油揚げ	5				
	中ねぎ	5		砂糖(上白糖)	1.2					生うどん	20				
	濃口醤油	2		炒り白ごま	0.5		チンゲンサイ	25		大根	15				
けんちゃん汁	食塩	0.6	芋ようかん(中のみ)	鶏肉 胸・皮なし カット	9	キャベツ	30	金時人参	8						
	だし削り節 鯖抜き	4		鶏肉 もも・皮なし カット	6	たくあん漬け 刻み	6	中ねぎ	5						
	だし昆布	1		(冷)白玉	25	濃口醤油	0.6	しいたけ スライス	5						
	水	110		カットなると 3mm	5	食酢	0.3	中みそ	5						
				大根	25	炒り白ごま	1	甘みそ	4						
				人参	7			だし煮干し	4						
				小松菜	7			水	150						
				濃口醤油	2										
				みりん	1			(個)チーズ 鉄強化	15						
				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												

7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(丸型)	50
	コッペパン(丸型)	60
	牛乳	○ 206
牛乳	オリブ地鶏 もも・皮なし カット(補助事業)	50
	食塩	0.3
オリブ地鶏 のフライドチキン	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
チョップド サラダ	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	

8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
	(冷)たご(補助事業)	30
たご入り 煮込み みおでん	てんぷら	15
	(レト)うずら卵	20
	(冷)厚揚げ カット	30
	大根	40
	板こんにやく	25
	人参	10
	早煮昆布カット	1
	砂糖(上白糖)	2.5
	濃口醤油	3.8
	清酒	1
	みりん	1
	だし削り節 鯖抜き	2
	水	50
	食べて菜	25
	白菜	20
	キャベツ	20
砂糖(上白糖)	1.5	
食酢	1.5	
すだち酢	1.5	
濃口醤油	0.3	
食塩	0.25	
炒り白ごま	1	
みかん	80	

9日(水)		
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 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
	豚肉 スライス	20
	生姜	0.4
	清酒	1.5
	サラダ油	0.5
	型抜きかまぼこ(梅)	8
	白菜	30
	玉葱	25
	金時人参	15
	大根	15
もやし	10	
しいたけ スライス	5	
中ねぎ	5	
濃口醤油	4	
みりん	1	
食塩	0.5	
でんぷん	2	
だし煮干し	5	
水	110	
牛乳	○ 206	
(冷)金時揚げ	40	
なたね油	4	
ブロッコリー カット	25	
ゆで塩	0.5	
(袋)野菜マフィン	25	

10日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(自校)	66
	精白米(自校)	73
	米粒麦 自校	6
牛乳	米粒麦 自校	7
	牛乳	○ 206
高野豆腐 の卵とじ	鶏肉 胸・皮なし カット	12
	鶏肉 もも・皮なし カット	8
	清酒	1
	鶏卵	25
	(乾)高野豆腐 サイコロ	15
	玉葱	35
	人参	10
	(冷)さやいんげん	7
	しいたけ スライス	3
	濃口醤油	2.6
	砂糖(三温糖)	2.5
	食塩	0.2
	みりん	0.5
	だし削り節 鯖抜き	2.5
	湯	55
	まんば	20
もやし	35	
人参	5	
濃口醤油	2	
食酢	1.5	
砂糖(上白糖)	1	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
炒り白ごま	1	
(レト)あさり佃煮	10	

11日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
冬野菜 カレー ライス	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	20
	(冷)豚レバーチップ	5
	玉葱	40
	じゃがいも	25
	大かぶ	20
	れんこん いちょう切り	12
	人参	10
エリンギ カット	エリンギ カット	5
	セロリー	3
	にんにく	0.5
	生姜	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉	6
	カレー粉	1
	サラダ油	4
	(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
	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.5
こしょう	0.04	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
湯	70	
小松菜	20	
キャベツ	20	
もやし	20	
濃口醤油	2.5	
サラダ油	1.5	
食酢	2.5	
砂糖(上白糖)	1	
アーモンド(粉)	1	
アーモンド(刻み)	1.5	
小煮干し	4	

14日(月)			
献立名	食品名	一人当り正味分量	
小型黒糖パン	黒糖パン	30	
	黒糖パン	40	
	粉黒糖	4.5	
	粉黒糖	6	
	牛乳	○	206
牛乳	精白米(自校)	5	
	米粒麦 自校	13	
リゾット	ベーコン スライス	8	
	玉葱	25	
	人参	10	
	ブナビー	10	
	パセリ	0.5	
	(レト)トマト水煮	18	
	サラダ油	1	
	(レト)がらスープ	4	
	赤ぶどう酒	0.8	
	食塩	0.5	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	こしょう	0.04	
	湯	130	
	(冷)讃岐さーもん 2cm角切り(補助事業)	50	
	清酒	2	
	食塩	0.1	
	でんぷん	8	
	なたね油	6	
	砂糖(上白糖)	3	
	(冷)レモン果汁	4	
	濃口醤油	2	
ダイスチーズ	2.5		
星形チーズ	2.5		
ブロッコリー カット	25		
キャベツ	20		
人参	5		
食酢	3		
サラダ油	1		
濃口醤油	2		
砂糖(上白糖)	0.5		
こしょう	0.02		

15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	○	206
牛乳	鶏肉 胸・皮なし カット	21	
	鶏肉 もも・皮なし カット	14	
	清酒	1	
	板こんにやく	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)干しいたげ スライス	0.8	
煮しめ	ごま油	1.5	
	濃口醤油	3.5	
	砂糖(中双糖)	2.5	
	でんぷん	0.7	
	水	6	
	(レト)まぐろ油漬	8	
	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	0.35	
	みりん	0.9	
	水	0.7	
	(個)だいたいのみース	○	30

16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	小1 40	
	コッペパン	小2・3 50	
	コッペパン	小4 60	
	コッペパン	小5～中 70	
	牛乳	○	206
(袋入り)	牛肉(和牛 角切り)(補助事業)	40	
	サラダ油	0.5	
	大かぶ	50	
	玉葱	30	
	キャベツ	20	
	人参	10	
	サラダ油	1	
	有塩バター	1	
	トマトケチャップ	4	
	(レト)トマトピューレ	4	
	赤ぶどう酒	2	
	食塩	0.55	
	こしょう	0.05	
	(レト)がらスープ	3	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
	ローリエ	0.1	
	生クリーム	3	
	湯	80	
	じゃがいも	55	
	人参	8	
	(缶)ホールコーン	7	
	ゆで塩	1	
(個)マヨネーズ	8		

17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	
	米粒麦 委託	7	
	牛乳	○	206
いわしの蒲焼き風	(冷)いわし開き 粉付き	幼・小 40	
	(冷)いわし開き 粉付き	中 50	
	なたね油	4	
	生姜	1.2	
	濃口醤油	2.7	
	砂糖(上白糖)	2.7	
	みりん	1.7	
	清酒	1.8	
	でんぷん	0.2	
	湯	4	
	ロースハム 短冊 卵抜き	5	
	キャベツ	30	
	ブロッコリー カット	20	
	人参	7	
	花かつお	0.8	
	濃口醤油	2	
	食酢	1.5	
	砂糖(上白糖)	1	
	サラダ油	1	
	つきこんにやく	10	
	大根	20	
白菜	10		
洗いごぼう	10		
人参	5		
太ねぎ	5		
濃口醤油	1.5		
食塩	0.5		
だし削り節 鯖抜き	4		
だし昆布	1		
水	110		
みかん	80		

18日(金)			
献立名	食品名	一人当り正味分量	
大豆ごはん	精白米(自校)	59	
	米粒麦 自校	6	
	牛肉 スライス	15	
	(冷)大豆水煮	12	
	油揚げ	3	
	人参	5	
	(冷)むき枝豆	5	
	サラダ油	0.8	
	清酒	2	
	濃口醤油	2	
大根のそぼろ煮	砂糖(上白糖)	0.5	
	食塩	0.5	
	牛乳	○	206
	鶏肉 ひき肉	15	
	大根	80	
	人参	10	
	(冷)グリーンピース	5	
	生姜	0.5	
	サラダ油	0.5	
	濃口醤油	3	
	砂糖(上白糖)	1.7	
	清酒	1	
	みりん	1	
	でんぷん	0.5	
	だし汁	10	
	油揚げ	5	
かぼちゃ カット皮付	25		
玉葱	25		
中ねぎ	7		
中みそ	6		
甘みそ	5		
だし煮干し	4		
水	120		

21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
	コッペパン	60
牛乳	牛乳	○ 206
	鶏肉 胸・皮なし カット	12
白菜のクリーム煮 ひじき入り根菜サラダ キウイフルーツ(小中のみ)	鶏肉 もも・皮なし カット	8
	白ぶどう酒	1
	ベーコン スライス	5
	白菜	40
	玉葱	40
	じゃがいも	30
	エリンギ カット	10
	人参	7
	サラダ油	0.5
	小麦粉	3.5
	サラダ油	2
	有塩バター	1
	(レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.4
	こしょう	0.02
	調理用牛乳	○ 20
生クリーム	2	
ピザ用チーズ	2	
湯	50	
(レト)まぐろ油漬	8	
洗いごぼう	20	
れんこん いちょう切り	15	
人参	10	
きゅうり	10	
(乾)ひじき	0.5	
食酢	2.4	
濃口醤油	2.4	
砂糖(上白糖)	1.3	
ごま油	0.5	
サラダ油	0.5	
キウイフルーツ	50	

22日(火)		
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
	ロースハム 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	
でんぷん	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	小 15	
(袋)ミックスナッツ	中 20	

23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
牛乳	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
さばのみぞれ煮	牛乳	○ 206
	(冷)さばのみぞれ煮 幼・小	50
野菜のポン酢和え	(冷)さばのみぞれ煮 中	70
	小松菜	20
すいとん汁	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	

24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
牛乳	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
焼き豆腐のみそそぼろ煮	牛乳	○ 206
	豚赤肉ミンチ	15
かみかみ和え	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
	でんぷん	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	