

8日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
チキンライス(麦入り)	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
牛乳	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
グリーンサラダ	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
ヨーグルト(小中のみ)	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	小 80
(個)ヨーグルト	中 100	

9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
	オリーブ	
	牛のすき焼き煮	
	食べて菜のちりめん和え	
	味のり	
チキンコンソメ	牛肉(和牛スライス)(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
花野菜のサラダ	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	
チーズ(小中のみ)	食塩	0.3
	濃口醤油	0.3
	(袋)味付けのり	2.5

10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(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
ビーフストロガノフ	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
野菜のサラダ	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

12日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
いなりずし井(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
	豚肉 スライス	25
	清酒	1
	濃口醤油	1
	油揚げ	20
	玉葱	30
根菜だんご汁	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
ぼんかん(小中のみ)	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	

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
小型 コッペパン 牛乳 ささみの コーン フレーク フライ 海藻 サラダ リゾット ガトー ショコラ (小中のみ)	コッペパン	30	麦 ごは ん 牛乳 さ ばの ホイ ル焼 き 食 べ て 菜 の お か か 和 え す い と ん 汁 焼 き 海 苔	精白米(委託)	60	小 型 コ ッ ペ パ ン 牛乳 ミ ー ト ソ ー ス ペ ン ネ イ タ リ ア ン サ ラ ダ リ ん ご (小中のみ)	コッペパン	30	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 (小中のみ)	精白米(自校)	59	み そ ラ ー メ ン 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
	コッペパン	40		精白米(委託)	70		コッペパン	40		米粒麦 自校	6		(袋)中華そば	小4~6 200
	牛乳	○ 206		米粒麦 委託	6		牛乳	○ 206		牛乳(和牛スライス)(補助事業)	15		(袋)中華そば	中 250
	冷)鶏ささみコーンフレークフライ	幼 40		米粒麦 委託	7		牛乳	○ 206		(冷)大豆水煮	15		豚肉 スライス	20
	冷)鶏ささみコーンフレークフライ	小 50		牛乳	○ 206		ペンネ	30		油揚げ	3		清酒	1
	冷)鶏ささみコーンフレークフライ	中 60		(冷)さばのホイール焼き	幼・小 50		ゆで塩	1.3		人参	7		濃口醤油	0.8
	なたね油	5		(冷)さばのホイール焼き	中 60		牛肉ミンチ	5		(冷)むぎ枝豆	5		白菜	30
	(袋)中濃ソース	小・中 8		食べて菜	20		豚肉ミンチ	25		サラダ油	1		もやし	15
	(乾)海藻ミックス	1.2		もやし	20		玉葱	30		清酒	1.6		人参	10
	キャベツ	25		キャベツ	15		人参	15		濃口醤油	1.6		玉葱	20
	ロメインレタス	10		花かつお	2		しめじ	10		砂糖(上白糖)	0.8		中ねぎ	5
	きゅうり	10		濃口醤油	2.5		ピーマン	6		食塩	0.65		にんにく	0.7
	食酢	2.8		砂糖(上白糖)	1.5		にんにく	0.3		牛乳	○ 206		ごま油	1
	濃口醤油	2.8		ポン酢	1		サラダ油	1.8					赤みそ	6.5
	砂糖(上白糖)	1.5		(冷)すいとん	25		トマトビュレ	13					(レト)がらスープ	3
	ごま油	0.8		油揚げ	5		トマトケチャップ	7		てんぷら	8		清酒	1.5
	米粒麦 自校	20		大根	20		赤ぶどう酒	4		(乾)早煮昆布	2		砂糖(上白糖)	1.3
	ベーコン スライス	8		人参	5		粉チーズ	2.5		れんこん いちよう切り	20		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.8
	玉葱	25		しいたけ スライス	5		ウスターソース	1.5		人参	10		食塩	0.3
	セロリー	5		太ねぎ	5		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3		つきこんじやく	15		ごしょう	0.06
	人参	15		中みそ	6		食塩	0.2		ごま油	1		豆板醤	0.1
エリンギ カット	7	甘みそ	5	ごしょう	0.05	砂糖(中双糖)	2	でんぷん	1					
(レト)がらスープ	4	だし煮干し	4	キャベツ	30	みりん	0.5	湯	125					
サラダ油	1	水	110	きゅうり	20	濃口醤油	2	牛乳	○ 206					
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	(袋)焼きのり	2.5	赤パブリカ	5	一味	0.01	(冷)かたくちいわし粉付き	30					
食塩	0.5			黄パブリカ	5	だし汁	10	なたね油	4					
ごしょう	0.04			食酢	2.5			食塩	0.1					
白ぶどう酒	0.8			(冷)レモン果汁	0.5	(冷)紅鮭(2cm角)骨皮なし	18							
湯	130			サラダ油	1	清酒	1	ブロッコリー カット	30					
(個)ガトーショコラ	30			砂糖(上白糖)	0.8	白菜	30	キャベツ	10					
				食塩	0.3	じゃがいも	25	青じそドレッシング 乳・卵抜き	3					
				ごしょう	0.02	太ねぎ	6							
				りんご	50	中みそ	6.5							
						甘みそ	5							
						だし昆布	1							
						だし削り節 鯖抜き	4							
						水	100							
						(個)牛乳プリン	40							

22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	
八宝菜	豚肉 スライス	20	
	生姜	2	
	清酒	2	
	濃口醤油	2	
春雨サラダ かえりアーモンド	(冷)紫いか 短冊	10	
	清酒	1	
	(レト)うずら卵	25	
	白菜	30	
	玉葱	30	
	たけのこポイル(ホール)	10	
	人参	15	
	中ねぎ	5	
	ごま油	1	
	濃口醤油	0.8	
	(レト)がらスープ	1	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.03	
	でんぶん	1	
	湯	10	
	もやし	25	
	きゅうり	15	
	人参	7	
(乾)はるさめ カット	5		
濃口醤油	2		
食酢	2		
砂糖(上白糖)	1.6		
ごま油	1		
からし粉	0.06		
食塩	0.1		
かえり	5		
アーモンド(四つ割)	4		
砂糖(上白糖)	1		
濃口醤油	0.3		
みりん	1		
水	1		

24日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
発芽玄米ごはん	精白米(自校)	66
	精白米(自校)	73
	発芽玄米	6
	発芽玄米	7
牛乳		
	牛乳	○ 206
厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め 大根のゆず香和え	豚肉ミンチ	20
	清酒	2
	生姜	0.6
	にんにく	0.2
	(冷)厚揚げ カット	50
	玉葱	25
	人参	15
	たけのこポイル(ホール)	8
	しいたけ スライス	2
	チンゲンサイ	15
	ごま油	0.8
	砂糖(中双糖)	2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	濃口醤油	2.2
	赤みそ	3
	豆板醤	0.03
	でんぶん	1
	湯	20
大根	45	
人参	8	
上乾ちりめん	3	
砂糖(上白糖)	2.3	
ゆず酢	1.1	
濃口醤油	1	
食酢	0.6	

25日(木)

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 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(小中のみ) りんごのタルト(小中のみ)	牛乳	○ 206
	豚肉 スライス	20
	ベーコン スライス	5
	赤ぶどう酒	1.5
	(冷)大豆水煮	30
	じゃがいも	30
	玉葱	25
	大根	20
	白菜	15
	人参	15
	セロリー	5
	サラダ油	0.8
	トマト水煮	7
	トマトピューレ	6
	トマトケチャップ	6
	砂糖(中双糖)	1.2
	ウスターソース	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.65
	食塩	0.3
こしょう	0.04	
湯	60	
ボンレスハム 短冊 卵抜き	5	
ダイスチーズ 角 生食用	6	
(乾)ひじき	1.5	
キャベツ	30	
人参	5	
食酢	3	
サラダ油	2	
濃口醤油	2	
砂糖(上白糖)	0.8	
(袋)ブルーベリージャム 食物繊維	15	
(個)りんごのタルト(米粉)	35	

26日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
キムチごはん(麦入り)	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)むき枝豆	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	
	ナムル トック入りわかめスープ ミックスナッツ(小中のみ)		
		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		