1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
すき焼き風煮			
	牛肉　スライス		25
	（冷）焼き豆腐　カット		25
	（セ）白菜		35
	大根		45
	人参		20
	太ねぎ		15
	麩		5
	サラダ油		1
	濃口醤油		7
	砂糖（中双糖）		4
	清酒		2
たくあん和え			
	キャベツ		20
	太もやし		25
	たくあん漬け　刻み		1
	濃口醤油		1.2
	すりごま		1.2

2日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
カレーピラフ	精白米（自校）		65
	鶏肉　胸・皮なし　カット		9
	鶏肉　もも・皮なし　カット		6
	玉ねぎ　皮むき		10
	人参		10
	（レト）マッシュルーム		5
	（冷）むき枝豆		5
	おろしにんにく		0.2
	有塩バター		0.26
	食塩		0.9
	こしょう		0.03
	カレー粉		0.6
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
	白ぶどう酒		2.2
	ウスターソース		1
牛乳			
	牛乳	○	206
にんじんサラダ			
	（レト）まぐろ油漬		10
	人参		20
	（冷）さやいんげん		25
	（レト）ホールコーン		5
	りんご酢		2
	食酢		1
	砂糖（上白糖）		0.4
	オリーブ油		0.3
	サラダ油		0.3
	食塩		0.2
	こしょう		0.02
コンソメスープ			
	ベーコン　スライス		8
	玉ねぎ　皮むき		30
	じゃがいも　皮むき　2cmカット		35
	人参		10
	（冷）白いんげん豆		7
	サラダ油		0.6
	（レト）がらスープ		3
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	濃口醤油		0.7
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.4
	ローリエ		0.1
	湯		90
ココアワッフル			
	（個）ココアワッフル		28

3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			
	牛乳	○	206
はまちの幽庵焼き			
	（冷）はまち		小　50
	（冷）はまち		中　70
	清酒		0.9
	濃口醤油		1.6
	みりん		2.2
	ゆず酢		2.1
	砂糖（上白糖）		0.2
	清酒		2
	水		2
磯香和え			
	小松菜		17
	太もやし		28
	人参		5
	（乾）味付けもみのり		1.2
	濃口醤油		1.2
厚揚げとひじきのうま煮			
	（冷）厚揚げ　カット		15
	つきこんにゃく（ハーフ）		10
	てんぷら		15
	ごぼう　ささがき		20
	人参		5
	（冷）むき枝豆		5
	（乾）ひじき		1.8
	サラダ油		1
	濃口醤油		2.6
	砂糖（三温糖）		1.5
	みりん		0.5
	湯		9

4日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
全粒粉パン	全粒粉パン		50
	全粒粉パン		60
牛乳			
	牛乳	○	206
オリーブ地鶏とさつまいものシチュー			
	オリーブ地鶏　胸・皮なし　カット（補助事業）		18
	オリーブ地鶏　もも・皮なし　カット（補助事業）		12
	（レト）大豆ペースト		5
	（レト）白花豆ペースト		5
	玉ねぎ　皮むき		40
	さつまいもカット（角切り）		45
	人参		12
	エリンギ　カット		8
	サラダ油		1
	（レト）がらスープ		3
	食塩		0.6
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
	調理用牛乳		25
	ローリエ		0.1
	サラダ油		3
	小麦粉		4
	湯		60
ツナサラダ			
	大根		25
	きゅうり		25
	（レト）まぐろ油漬		5
	かんきつドレッシング　乳・卵抜き		4.5
黒豆きなこクリーム			
	（袋）黒豆きなこクリーム		10

7日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ひじきごはん　牛乳　根菜の煮物　すいとん汁	精白米（自校）		65
	牛肉　スライス		15
	油揚げ		5
	切りこんにゃく		5
	人参		5
	（冷）むき枝豆		5
	（乾）ひじき		1
	サラダ油		0.5
	淡口醤油		2.2
	清酒		2.3
	砂糖（上白糖）		1
	食塩		0.6
	だし昆布		0.5
	濃口醤油		0.6
	牛乳	○	206
	豚肉　スライス		20
	ごぼう　斜めカット		25
	れんこん　いちょう切り		20
	人参		15
	ごま油		0.5
	濃口醤油		3
	砂糖（中双糖）		1.5
	清酒		1
	水		15
	（冷）すいとん		20
	大根		20
	人参		5
	油揚げ		5
	中みそ		5
	甘みそ		2
	だし煮干し		3
	湯		105

8日（火）

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　食べて菜のごまドレッシング和え　だいだいのムース	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
	豚肉ミンチ		15
	（冷）焼き豆腐　カット		65
	玉ねぎ　皮むき		40
	人参		7
	（乾）干ししいたけ　スライス		0.8
	（冷）むき枝豆		7
	おろし生姜		0.3
	おろしにんにく		0.2
	ごま油		1
	赤みそ		4
	清酒		2
	濃口醤油		1.5
	砂糖（三温糖）		1.2
	でんぷん		0.5
	湯		20
	食べて菜		17
	太もやし		28
	人参		5
	（レト）ホールコーン		7
	濃口醤油		2
	食酢		1.5
	砂糖（上白糖）		0.8
	サラダ油		0.5
	ごま油		0.5
	炒り白ごま　500g		1
	（個）だいだいのムース	○	30

9日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　讃岐さーもんのレモンソースかけ　グリーンサラダ　トマトスープ	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳	○	206
	（冷）讃岐サーモン		小　50
	（冷）讃岐サーモン		中　70
	清酒		2
	米粉		1
	でんぷん		4
	なたね油　ローリー		7
	（冷）レモン果汁		2
	砂糖（上白糖）		1.6
	濃口醤油		2.5
	水		2.5
	ブロッコリー　カット		12
	きゅうり		25
	人参		5
	ダイスチーズ		5
	イタリアンドレッシング　乳・卵抜き		4
	ベーコン　スライス		5
	（乾）マカロニ（シェル）		3
	（冷）白いんげん豆		10
	玉ねぎ　皮むき		30
	人参		10
	（レト）トマト水煮		20
	おろしにんにく		0.1
	サラダ油		0.5
	（レト）がらスープ		3
	赤ぶどう酒		1
	トマトパウダー		0.8
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	砂糖（上白糖）		0.1
	ローリエ		0.1
	湯		90

10日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　じゃがいものそぼろ煮　ごま和え　あさりの佃煮	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
	牛肉ミンチ		10
	豚肉ミンチ		15
	清酒		1
	じゃがいも　皮むき　2cmカット		70
	玉ねぎ　皮むき		40
	つきこんにゃく（ハーフ）		20
	人参		15
	（冷）むき枝豆		5
	サラダ油		1
	濃口醤油		3.5
	砂糖（中双糖）		2.2
	でんぷん		0.5
	湯		8
	大根		20
	きゅうり		25
	人参		5
	炒り白ごま　500g		1
	ポン酢		0.7
	濃口醤油		1.5
	砂糖（上白糖）		0.5
	（袋）あさり佃煮		8

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（麦ごはん）　牛乳　アーモンドサラダ　ヨーグルト	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　スライス		20
	玉ねぎ　皮むき		35
	かぶ　皮むき		25
	れんこん　いちょう切り		15
	人参		12
	（レト）トマト水煮		5
	おろしにんにく		0.5
	おろし生姜		0.3
	サラダ油		1
	小麦粉		5.5
	サラダ油		4.5
	カレー粉		1
	（レト）がらスープ		3
	ウスターソース		3
	赤ぶどう酒		2
	トマトケチャップ		2
	とんかつソース		1
	濃口醤油		1
	チャツネ		1
	食塩		0.8
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	湯		90
	小松菜		17
	太もやし		25
	濃口醤油		2.3
	サラダ油		1.5
	食酢		2.3
	砂糖（上白糖）		1
	アーモンド（刻み）		1.2
	アーモンド（粉）		1.2
	（個）ヨーグルト　鉄分強化		70

14日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
キムチごはん　牛乳　春雨スープ　野菜のごまサラダ　プリン	精白米（自校）		65
	豚肉　スライス		15
	おろし生姜		0.8
	淡口醤油		1.2
	砂糖（上白糖）		0.8
	（レト）白菜キムチ　ご飯用		20
	人参		5
	（冷）むき枝豆		3
	ごま油		0.1
	清酒		1.6
	淡口醤油		2.7
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.3
	牛乳	○	206
	ボンレスハム　短冊切り　卵抜き		7
	（乾）はるさめ　5cmカット		3.5
	玉ねぎ　皮むき		30
	（乾）干しわかめ　カット		0.35
	人参		10
	（レト）がらスープ		3
	濃口醤油		1
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	湯		105
	太もやし		20
	きゅうり		25
	人参		5
	（レト）ホールコーン		5
	食酢		2
	ごま油		0.5
	サラダ油		0.5
	濃口醤油		2.3
	砂糖（上白糖）		1.2
	炒り白ごま　500g		1
	（個）プリン　鉄強化		60

15日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
オリーブ牛の牛丼（麦ごはん）　牛乳　小いわしの南蛮漬け　みかん	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
	牛肉（和牛スライス）（補助事業）		40
	玉ねぎ　皮むき		50
	人参		15
	太ねぎ		8
	（乾）干ししいたけ　スライス		0.7
	濃口醤油		5.5
	みりん		4
	砂糖（上白糖）		1.8
	清酒		1
	食塩		0.3
	でんぷん		0.6
	だし削り節　鯖抜き		3
	湯		50
	（冷）小いわし粉付き		35
	なたね油　ローリー		7
	玉ねぎ　皮むき		10
	人参		3
	食酢		4
	濃口醤油		3
	砂糖（上白糖）		3
	みりん		1
	水		1.5
	みかん		80

16日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
鮭菜めし　牛乳　大根と厚揚げのそぼろ煮　わが家のみそ汁	精白米（自校）		72
	精白米（自校）		80
	紅鮭菜めしの素		4
	牛乳	○	206
	豚肉ミンチ		12
	（冷）厚揚げ　カット		20
	大根		40
	人参		10
	（冷）むき枝豆		7
	おろし生姜		0.3
	サラダ油		1
	濃口醤油		3.3
	砂糖（三温糖）		1.5
	清酒		1
	みりん		0.5
	でんぷん		1
	湯		15
	金時にんじん		8
	さつまいもカット（角切り）		25
	かぶ　皮むき		15
	小松菜		5
	ふしめん		3
	中みそ		5
	甘みそ		2
	だし煮干し		3
	水		100

17日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　鶏肉の照り焼きソースかけ　野菜サラダ　コーンチャウダー　チーズ（中のみ）	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳	○	206
	鶏肉　胸・皮なし（唐揚げ用）		30
	鶏肉　もも・皮なし（唐揚げ用）		20
	清酒		1
	でんぷん		4
	米粉		1
	なたね油　ローリー		7
	砂糖（三温糖）		2.5
	濃口醤油		1.5
	みりん		2
	でんぷん		0.2
	水		4
	ブロッコリー　カット		10
	きゅうり		25
	人参		5
	（レト）まぐろ油漬		5
	（レト）ホールコーン		7
	イタリアンドレッシング　乳・卵抜き		4.5
	ベーコン　スライス		5
	（レト）ホールコーン		8
	（レト）クリームコーン		20
	じゃがいも　皮むき　2cmカット		20
	玉ねぎ　皮むき		30
	人参		5
	サラダ油		1
	（レト）がらスープ		3
	食塩		0.4
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	コーンスターチ		0.4
	調理用牛乳		25
	湯		55
	（個）チーズ　鉄強化		15

18日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　高野豆腐の煮物　ゆかり和え　いかなごの佃煮	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
	清酒		1
	（乾）高野豆腐　サイコロ		12
	玉ねぎ　皮むき		30
	人参		10
	（冷）さやいんげん		7
	（乾）干ししいたけ　スライス		1
	濃口醤油		3.3
	砂糖（三温糖）		2
	食塩		0.3
	サラダ油		1
	湯		60
	小松菜		17
	太もやし		28
	人参		5
	濃口醤油		1.2
	赤じそ粉		0.5
	（袋）いかなご佃煮		8

21日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　肉団子のスープ煮　れんこんサラダ　りんご	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳	○	206
	（冷）肉だんご		40
	じゃがいも　皮むき　2cmカット		35
	玉ねぎ　皮むき		30
	キャベツ		20
	（冷）白いんげん豆		12
	サラダ油		1
	濃口醤油		1.2
	（レト）がらスープ		3
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	ローリエ		0.1
	湯		95
	れんこん　いちょう切り		20
	きゅうり		20
	人参		5
	（レト）ホールコーン		5
	りんご酢		2
	食酢		1
	砂糖（上白糖）		0.5
	オリーブ油		0.3
	サラダ油		0.3
	食塩		0.2
	こしょう		0.02
	（袋）りんご（1／4）		50

22日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
年明けうどん　牛乳　小えびのから揚げ　野菜マフィン	（袋）ゆでうどん　さぬきの夢		小1～3　200
	（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
	おろし生姜		0.1
	清酒		1.5
	サラダ油		0.5
	型抜きかまぼこ（梅）		10
	（セ）白菜		30
	金時にんじん		10
	大根		20
	しいたけ　スライス		5
	中ねぎ		5
	濃口醤油		5
	みりん		0.5
	食塩		0.3
	でんぷん		2
	だし煮干し		5
	水		130
	牛乳	○	206
	（冷）小えび殻付き　粉付き		30
	なたね油　ローリー		5
	（個）野菜マフィン		25

23日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　煮込みおでん　香り和え	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
	牛肉　スライス		20
	てんぷら		15
	（レト）うずら卵		25
	（冷）厚揚げ　カット		25
	大根		25
	三角こんにゃく		20
	人参		10
	早煮昆布カット		1
	甘みそ		6
	赤みそ		4
	砂糖（中双糖）		2
	清酒		1
	濃口醤油		0.8
	湯		60
	きゅうり		15
	太もやし		30
	人参		5
	濃口醤油		2
	ゆず酢		1.5
	砂糖（上白糖）		1

24日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　豚肉と野菜の炒め物　じゃがいものみそ汁　納豆	精白米（自校）		72
	精白米（自校）		80
	牛乳	○	206
	豚肉　スライス		35
	おろし生姜		0.2
	おろしにんにく		0.5
	濃口醤油		1
	清酒		1
	サラダ油		2
	キャベツ		25
	太もやし		20
	玉ねぎ　皮むき		15
	エリンギ　カット		10
	食塩		0.2
	こしょう		0.02
	砂糖（上白糖）		0.8
	みりん		0.5
	濃口醤油		2.5
	じゃがいも　皮むき　2cmカット		30
	人参		10
	油揚げ		10
	中ねぎ		5
	中みそ		5
	甘みそ		2
	だし煮干し		3
	湯		100
	（チルド）納豆		小　30
	（チルド）納豆		中　40