

1日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆 ごはん	精白米(自校)	65
	牛肉(和牛スライス)(補助事業)	○ 15
	清酒	0.6
	(レト)蒸大豆	○ 13
	油揚げ	○ 3
	人参	7
	(冷)むき枝豆	○ 5
	サラダ油	1
	清酒	2
	淡口醤油	○ 2.5
牛乳	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.8
	だし昆布	0.5
	牛乳	○ 206
	てんぷら	9
	れんこんいちょう切り	18
	ごぼう ささがき	20
	(乾)荳わかめ カット	1.8
	炒り白ごま	○ 1
	ごま油	○ 0.8
荳 わかめ のみそ汁	濃口醤油	○ 2.5
	砂糖(中双糖)	1.2
	みりん	0.5
	だし汁	10
	(冷)豆腐 カット	○ 30
	油揚げ	○ 7
	人参	7
	中ねぎ	5
	中みそ	○ 6
	甘みそ	○ 3
小魚 アーモンド	だし削り節 鯖抜き	3
	だし昆布	1
	湯	105
	(袋)小魚入りアーモンド	○ 8

2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
	(冷)いわし開き 粉付き	小 40
	(冷)いわし開き 粉付き	中 50
	なたね油 ローリー	7
	砂糖(上白糖)	2.4
	濃口醤油	○ 2.4
牛乳	みりん	1.4
	清酒	1.4
	でんぷん	0.3
	湯	3
	太もやし	28
	小松菜	17
	人参	5
	赤じそ粉	0.5
	濃口醤油	○ 1
	てんぷら	8
いわし の香り揚 げ	油揚げ	○ 7
	人参	7
	(乾)切干し大根	5
	(乾)干しいたけ スライス	0.5
	(冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
	濃口醤油	○ 2.5
	砂糖(中双糖)	1.2
	みりん	0.5
	ごま油	○ 0.2
ゆかり 和え	水	20
	(袋)節分豆	○ 5
	切り干し大根の煮物	
	節分豆	

3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	○ 50
	コッペパン	○ 60
	牛乳	○ 206
	牛肉(和牛スライス)(補助事業)	○ 25
	玉ねぎ 皮むき	40
	じゃがいも皮むき (2cmカット)	30
	人参	10
	(レト)トマト水煮	10
	(レト)マッシュルーム	5
	サラダ油	1
牛乳	小麦粉	○ 5
	有塩バター	○ 3
	サラダ油	2
	(レト)がらスープ	○ 3
	ウスターソース	2.8
	赤ぶどう酒	2
	トマトパウダー	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.6
	こしょう	0.06
オリ ーブ牛 とじゃ がいも のうま 煮	チキンコンソメ 乳・卵抜き	○ 0.5
	ローリエ	0.1
	湯	60
	太もやし	20
	きゅうり	25
	人参	5
	(レト)ミックスビーンズ	12
	糖煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	○ 4.5
	(個)ヨーグルト 鉄分強化	○ 70
	豆 まめ サラ ダ	
ヨー グル ト		

4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
	牛肉(和牛スライス)(補助事業)	○ 30
	清酒	1
	じゃがいも皮むき (2cmカット)	65
	玉ねぎ 皮むき	50
	人参	15
オリ ーブ牛 とじゃ がいも のうま 煮	つきこんにゃく(ハーフ)	10
	(冷)むき枝豆	○ 5
	サラダ油	1
	砂糖(中双糖)	2
	みりん	0.5
	濃口醤油	○ 3.5
	湯	10
	太もやし	28
	小松菜	17
	人参	5
お か か 和 え	濃口醤油	○ 1.3
	花かつお 碎片	1
	(袋)焼きのり	2.5
	焼き海苔	

5日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
み そ ら い め ん	(袋)中華そば	○ ~小3 150
	(袋)中華そば	○ 小4~6 200
	(袋)中華そば	○ 中 250
	豚赤肉 スライス	○ 25
	清酒	1
	濃口醤油	○ 1
	キャベツ	25
	太もやし	25
	人参	10
	太ねぎ	3
さ つ ま い も の か ら あ げ	(レト)ホールコーン	5
	(乾)きくらげ せん切り	0.5
	おろしにんにく	0.7
	ごま油	○ 1
	赤みそ	○ 7
	(レト)がらスープ	○ 3
	清酒	1.5
	砂糖(上白糖)	0.9
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	○ 0.8
	食塩	0.35
ガ ト ー シ ョ コ ラ	豆板醤	0.1
	こしょう	0.06
	でんぷん	1
	湯	125
	牛乳	○ 206
	さつまいも 角切り	45
	なたね油 ローリー	6
	(個)ガトーショコラ	○ 30

8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(和牛スライス)(補助事業)	○ 15
	油揚げ	○ 5
	切りこんにやく	5
	人参	5
	(冷)むき枝豆	○ 5
	(乾)ひじき	1
	サラダ油	0.5
	だし昆布	0.5
	淡口醤油	○ 2.2
	清酒	2.3
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.6
	濃口醤油	○ 0.6
	牛乳	○ 206
	豚赤肉 スライス	○ 20
	ごぼう 斜めカット	25
	れんこん いちよう切り	20
	人参	10
	ごま油	○ 0.5
濃口醤油	○ 3	
砂糖(中双糖)	1.5	
清酒	1	
だし汁	15	
(冷)すいとん	○ 20	
大根	20	
人参	8	
中ねぎ	3	
油揚げ	○ 5	
中みそ	○ 5	
甘みそ	○ 2	
だし削り節 鯖抜き	3	
だし昆布	1	
湯	100	

9日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ れんこんのごま酢和え 味つけ海苔	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
	豚赤肉 スライス	○ 20
	清酒	1
	鶏卵	○ 20
	(乾)高野豆腐 サイコロ	○ 13
	玉ねぎ 皮むき	30
	人参	10
	(冷)むき枝豆	○ 10
	(乾)干しいたけ スライス	1
	濃口醤油	○ 3.4
	砂糖(三温糖)	2
	食塩	0.3
	サラダ油	1
	湯	60
	れんこん いちよう切り	25
	(冷)さやいんげん	15
人参	5	
食酢	2	
濃口醤油	○ 2	
砂糖(上白糖)	1	
ごま油	○ 1	
炒り白ごま	○ 1	
(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
麦 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ	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	○ 20
	清酒	1
	(冷)豆腐 カット	○ 65
	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	10
	たけのこポイル(短冊切り)	10
	(冷)むき枝豆	○ 5
	おろし生姜	1
	おろしにんにく	0.8
	サラダ油	1
	トマトケチャップ	6
	濃口醤油	○ 3.5
	(レト)がらスープ	○ 3
	赤みそ	○ 2.5
	砂糖(三温糖)	0.8
チキンコンソメ 乳・卵抜き	○ 0.45	
食塩	0.1	
豆板醤	0.15	
ごま油	○ 0.1	
でんぶん	1	
湯	30	
太もやし	25	
きゅうり	20	
人参	5	
(レト)ホールコーン	5	
食酢	2	
ごま油	○ 1	
濃口醤油	○ 2.3	
砂糖(上白糖)	1.2	
炒り白ごま	○ 1	

12日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
い なり ず し 丼 (麦 ご は ん) 牛 乳 磯 香 和 え り ん ご	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 スライス	○ 25
	清酒	1
	濃口醤油	○ 1
	油揚げ	○ 20
	玉ねぎ 皮むき	30
	人参	10
	しめじ	10
	(冷)むき枝豆	○ 5
	おろし生姜	0.2
	中ねぎ	3
	炒り白ごま	○ 1
	サラダ油	1
	食酢	5
	砂糖(上白糖)	2.8
	みりん	0.5
濃口醤油	○ 2.3	
食塩	0.02	
水	8	
太もやし	20	
きゅうり	25	
人参	5	
味付けもみり	○ 1.2	
濃口醤油	○ 1.2	
(袋)りんご 1/4カット	○ 50	

15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
	(冷)肉だんご	○	40
牛乳	(冷)白いんげん豆		12
	(セ)白菜		25
白菜と肉団子のスープ煮	玉ねぎ 皮むき		25
	人参		10
れんこんサラダ	おろし生姜		0.5
	(レト)がらスープ	○	3
黒豆きなこクリーム	濃口醤油	○	2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	○	0.6
いちご(小のみ)	食塩		0.3
	こしょう		0.03
いちご(小のみ)	ごま油	○	0.1
	でんぷん		1
いちご(小のみ)	湯		100
	れんこん いちょう切り		20
いちご(小のみ)	きゅうり		20
	人参		5
いちご(小のみ)	(レト)ホールコーン		5
	食酢		2
いちご(小のみ)	(冷)レモン果汁		0.5
	サラダ油		1.8
いちご(小のみ)	砂糖(上白糖)		0.8
	食塩		0.2
いちご(小のみ)	こしょう		0.03
	(袋)黒豆きなこクリーム	○	10
いちご(小のみ)	いちご		15
	紙ナフキン		1

16日(火)

献立名	食品名		一人当り 正味分量
ドライカレー	精白米(委託)		60
	精白米(委託)		70
ドライカレー(麦ごはん)	米粒麦 委託		6
	米粒麦 委託		7
ドライカレー(麦ごはん)	牛乳	○	206
	豚赤肉ミンチ	○	15
海藻サラダ	牛肉ミンチ	○	15
	赤ぶどう酒		1
いちごクレープ(中のみ)	(レト)ひきわり大豆	○	25
	玉ねぎ 皮むき		40
いちごクレープ(中のみ)	人参		15
	おろしにんにく		0.6
いちごクレープ(中のみ)	おろし生姜		0.3
	サラダ油		1
いちごクレープ(中のみ)	小麦粉	○	1
	レーズン		1
いちごクレープ(中のみ)	トマトケチャップ		9
	ウスターソース		3.5
いちごクレープ(中のみ)	カレー粉		1.2
	赤ぶどう酒		1
いちごクレープ(中のみ)	チキンコンソメ 乳・卵抜き	○	0.6
	食塩		0.3
いちごクレープ(中のみ)	こしょう		0.03
	キャベツ		20
いちごクレープ(中のみ)	きゅうり		20
	(乾)海藻ミックス		0.5
いちごクレープ(中のみ)	(レト)ホールコーン		5
	青じもドレッシング 乳・卵抜き	○	4.5
いちごクレープ(中のみ)	(個)いちごクレープ	○	35

17日(水)

献立名	食品名		一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)		72
	精白米(自校)		80
牛乳	牛乳	○	206
	豚赤肉 スライス	○	20
厚揚げの甘酢煮	(冷)厚揚げ カット	○	40
	玉ねぎ 皮むき		35
食べて菜のアーモンド和え	たけのこボイル(短冊切り)		20
	人参		12
食べて菜のアーモンド和え	おろしにんにく		0.5
	サラダ油		1
食べて菜のアーモンド和え	食酢		2.5
	砂糖(上白糖)		3.6
食べて菜のアーモンド和え	濃口醤油	○	4
	トマトケチャップ		2.7
食べて菜のアーモンド和え	清酒		1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	○	0.6
食べて菜のアーモンド和え	食塩		0.1
	でんぷん		1
食べて菜のアーモンド和え	水		10
	太もやし		30
食べて菜のアーモンド和え	食べて菜		15
	人参		5
食べて菜のアーモンド和え	濃口醤油	○	2
	食酢		1.5
食べて菜のアーモンド和え	砂糖(上白糖)		1
	アーモンド(刻み)	○	1.2
食べて菜のアーモンド和え	アーモンド(粉)	○	1.2

18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	牛乳	○	206
	(冷)さわら	小	50
牛乳	(冷)さわら	中	70
	清酒		2
さわらのレモンソースかけ	米粉		1
	でんぷん		4
さわらのレモンソースかけ	なたね油 ローリー		7
	(冷)レモン果汁		3.5
さわらのレモンソースかけ	濃口醤油		3.2
	砂糖(上白糖)	○	1.2
さわらのレモンソースかけ	でんぷん		0.3
	水		5
花野菜サラダ	ブロッコリー カット		20
	きゅうり		25
花野菜サラダ	人参		5
	ダイスターズ(6mm角)生食用	○	3
花野菜サラダ	イタリアンドレッシング 乳・卵抜き		4.5
	(レト)クリームコーン 1kg		25
コーンスープ	玉ねぎ 皮むき		30
	ベーコン スライス	○	5
コーンスープ	(レト)ホールコーン		15
	人参		5
コーンスープ	調理用牛乳	○	20
	サラダ油		0.5
ヨーグルト	(レト)がらスープ	○	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	○	0.6
ヨーグルト	食塩		0.4
	こしょう		0.03
ヨーグルト	コーンスターチ		0.35
	湯		65
ヨーグルト	(個)ヨーグルト 鉄分強化	○	70

19日(金)

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
麦ごはん	米粒麦 委託		6
	米粒麦 委託		7
牛乳	牛乳	○	206
	牛肉ミンチ	○	10
じゃがいものそぼろ煮	豚赤肉ミンチ	○	15
	清酒		1
じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも皮むき(2cmカット)		70
	玉ねぎ 皮むき		40
じゃがいものそぼろ煮	つきこんにやく(ハーフ)		20
	人参		15
じゃがいものそぼろ煮	(冷)むき枝豆	○	5
	サラダ油		1
じゃがいものそぼろ煮	濃口醤油	○	3.5
	砂糖(中双糖)		2.2
じゃがいものそぼろ煮	でんぷん		0.5
	湯		8
大根の香りとえ	大根		20
	きゅうり		25
大根の香りとえ	人参		5
	(レト)ホールコーン		5
大根の香りとえ	砂糖(上白糖)		2
	食酢		1.5
大根の香りとえ	すだち酢		1.5
	濃口醤油	○	0.3
大根の香りとえ	食塩		0.1
	(袋)あさり佃煮	○	8

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
豚キムチ		
	豚赤肉スライス	○ 40
野菜のドレッシング和えプリン	おろし生姜	0.8
	おろしにんにく	0.8
	清酒	1
	キャベツ	30
	(レト)白菜キムチ	○ 30
	太もやし	20
	にら	10
	ごま油	○ 1
	濃口醤油	○ 3.3
	砂糖(上白糖)	1
	水	20
	きゅうり	25
	ロメインレタス	15
	人参	5
	(レト)ホールコーン	5
	(レト)まぐろ油漬	○ 5
	棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	○ 4.5
(個)プリン 鉄強化	○ 50	

24日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
牛乳		
	牛乳	○ 206
焼き豆腐の味噌煮 野菜のごまドレッシング和え	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
	きゅうり	25
	太もやし	20
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	○ 1	

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		
	牛乳	○ 206
鶏肉のマーマレードソースかけイタリアンサラダミネストローネチーズ	鶏肉 もも・皮つき(切り込み入り)	○ 70
	食塩	0.2
	こしょう	0.06
	清酒	1
	マーマレード 調理用	5
	清酒	1.3
	濃口醤油	○ 1.3
	みりん	1.3
	でんぷん	0.4
	湯	4
	キャベツ	20
	ブロッコリー カット	10
	(レト)ホールコーン	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	○ 7
	玉ねぎ 皮むき	25
	(レト)トマト水煮	20
人参	5	
じゃがいも皮むき (2cmカット)	20	
マカロニ(シエル)	○ 3	
(冷)白いんげん豆	10	
サラダ油	0.6	
おろしにんにく	0.1	
(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	
(個)チーズ 鉄強化	○ 15	

26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
クリームシチューロメインレタスのサラダブルーベリージャム	豚赤肉 スライス	○ 30
	(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
	じゃがいも皮むき (2cmカット)	45
	人参	12
	エリンギ カット	8
	パセリ	0.5
	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	
ロメインレタス	20	
きゅうり	25	
人参	5	
(レト)ホールコーン	5	
(レト)まぐろ油漬	○ 7	
イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	4.5	
(袋)ブルーベリージャム 食物繊維	15	