

1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	
牛乳	米粒麦 委託	7	
	牛乳	206	
じゃがいも のそぼろ煮	牛赤肉ミンチ	10	
	豚赤肉ミンチ	15	
	清酒	1	
	じゃがいも皮むき (2cmカット)	70	
	玉ねぎ 皮むき	40	
	つきこんにやく(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	
	でんぷん	0.5	
	食塩	0.1	
	湯	8	
	アーモンド和え	れんこん いちょう切り	20
		人参	5
		(冷)さやいんげん	10
		濃口醤油	2.3
	ひじきのり	食酢	1.8
		砂糖(上白糖)	0.8
アーモンド(刻み)		1.2	
アーモンド(粉)		1.2	
はるみ	(袋)ひじきのり	10	
	(袋)はるみ 1/4カット	40	

2日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ばら粥	精白米(自校)	65
	清酒	4
ずし	だし昆布	0.7
	食酢	15
	砂糖(上白糖)	10
牛乳	食塩	1.1
	(冷)むきえび	15
おひたし	清酒	1
	油揚げ	5
	(乾)高野豆腐 すし用	1
	洗いごぼう	8
	人参	6
	(乾)干しいたけ スライス	0.8
	(冷)むき枝豆	5
	砂糖(上白糖)	2.5
	清酒	1
	濃口醤油	1.6
	水	2
	牛乳	206
すまし汁	小松菜	17
	太もやし	30
	濃口醤油	1.2
	花かつお 碎片	1.2
	(冷)豆腐 カット	30
	型抜きかまぼこ(梅)	6
	えのきたけ 1/2カット	20
	中ねぎ	3
	清酒	1
	食塩	0.4
	濃口醤油	2
	だし削り節 鯖抜き	3
だし昆布	1	
水	100	
ひしもち	(個)菱餅 ○	30

3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	
	豚赤肉ミンチ	15	
	清酒	2	
厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	(冷)厚揚げ カット	50	
	玉ねぎ 皮むき	30	
	チンゲンサイ	20	
	人参	10	
	(レト)たけのこポイル(短冊切り)	8	
	(乾)干しいたけ スライス	0.5	
	おろし生姜	0.2	
	おろしにんにく	0.2	
	ごま油	0.8	
	砂糖(中双糖)	1.8	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	濃口醤油	2.6	
赤みそ	2.5		
豆板醤	0.03		
でんぷん	1		
湯	20		
ごまだレツシング和え	小松菜	17	
	もやし	30	
	人参	3	
	(レト)ホールコーン	7	
ミックスナッツ	食酢	2	
	ごま油	0.5	
	濃口醤油	2.3	
	砂糖(上白糖)	0.8	
	炒り白ごま 500g	1	
	(袋)ミックスナッツ	15	

4日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯	精白米(自校)	60
	精白米(自校)	68
牛乳	もち米	12
	炊き込み赤飯の素	17
鶏肉のはちみつレモンソース	炒り白ごま 500g	0.7
	食塩	0.15
ミニトマト	サラダ油	0.2
	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
	食塩	0.15
	こしょう	0.06
	でんぷん	4
	米粉	1
	なたね油 ローリー	7
	(冷)レモン果汁	3.5
	はちみつ百花	1.5
濃口醤油	2.8	
砂糖(上白糖)	1.5	
みりん	0.7	
でんぷん	0.2	
湯	5	
いちごクレープ	ミニトマト(35個入り)	30
	ミニトマト(43個入り)	30
	大根	20
	玉ねぎ 皮むき	10
	人参	5
	油揚げ	5
	(乾)干しわかめ カット	0.3
	中ねぎ	3
	中みそ	5
	甘みそ	2
	だし煮干し	3
	湯	100
(個)いちごクレープ	40	

5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	
	米粒麦 委託	6	
牛乳	米粒麦 委託	7	
	牛乳	206	
煮込みおでん	牛赤肉スライス	15	
	てんぷら	20	
	(レト)うずら卵	20	
	(冷)厚揚げ カット	15	
	三角こんにやく ミニ	15	
	里芋 角切り	20	
	大根	25	
	人参	12	
	(乾)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		
納豆	ほうれん草	17	
	太もやし	28	
	人参	5	
	濃口醤油	1.2	
	花かつお 碎片	1	
	(チルド)納豆 小	30	
	(チルド)納豆 中	40	

8日(月)			9日(火)			10日(水)			11日(木)			12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	
米粉パン	米粉パン	50	山菜ごはん	精白米(自校)	65	麦ごはん	精白米(委託)	60	キムチごはん	精白米(自校)	65	カレーうどん	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	～小3 200	
	米粉パン	60		鶏肉 胸・皮なしカット	9		精白米(委託)	70		豚赤肉スライス	15		(袋)ゆでうどん さぬきの夢	小4～6 280	
牛乳	牛乳	206	鶏肉 もも・皮なしカット	6	米粒麦 委託	6	おろし生姜	0.8	牛乳	淡口醤油	1.2	小松菜のおひたし	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	中 300	
	豚赤肉スライス	20	清酒	1	米粒麦 委託	7	砂糖(上白糖)	0.8		豚赤肉ミンチ	12		じゃがいも皮むき (2cmカット)	30	牛乳
クリームシチュー	じゃがいも皮むき (2cmカット)	30	(レト)たけのこポイル ごはん用	12	牛乳	206	牛乳	206	ナムル	(レト)白菜キムチ ご飯用	20	野菜マフィン	人参	15	
	玉ねぎ 皮むき	40	(レト)山菜ミックス	5	きびなごのフライ	30	(冷)きびなごカリカリフライ	30		人参	(冷)むき枝豆		3	小松菜のおひたし	まいたけ
ヨーグルト	人参	10	(冷)むき枝豆	3	切干大根のごま酢和え	5	なたね油 ローリー	5	黒ごまプリン	ごま油	0.1	野菜マフィン	エリンギ カット	15	
	(冷)むき枝豆	5	人参	5	ひじきの炒り煮	10	(乾)切干し大根	4		清酒	1.6		カレー粉	1	野菜マフィン
ヨーグルト	小麦粉	5	清酒	2	ひじきの炒り煮	10	(冷)さやいんげん	25	淡口醤油	2.7	食塩	0.5	野菜マフィン	サラダ油	0.5
	有塩バター	3	食塩	0.7	ひじきの炒り煮	10	人参	5	濃口醤油	0.3	濃口醤油	3.5	野菜マフィン	濃厚醤油	3.5
ヨーグルト	サラダ油	2	だし昆布	0.5	ひじきの炒り煮	10	濃口醤油	2.3	牛乳	206	砂糖(三温糖)	0.5	野菜マフィン	砂糖(三温糖)	0.5
	サラダ油	1	牛乳	206	ひじきの炒り煮	10	食酢	2	ほうれん草	17	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	野菜マフィン	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
ヨーグルト	(レト)がらスープ	3	てんぷら	12	ひじきの炒り煮	10	砂糖(三温糖)	1	太もやし	28	牛乳	206	野菜マフィン	カレー粉	1
	食塩	0.6	れんこん いちよう切り	15	ひじきの炒り煮	10	炒り白ごま 500g	1	人参	5	湯	206	野菜マフィン	食塩	0.5
ヨーグルト	こしょう	0.08	ごぼう ささがき	20	ひじきの炒り煮	10	すりごま	1	食酢	1.5	湯	206	野菜マフィン	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	(乾)まわかめ カット	1.8	ひじきの炒り煮	10	(冷)厚揚げ カット	15	ごま油	0.5	湯	206	野菜マフィン	だし削り節 鯖抜き	3
ヨーグルト	調理用牛乳	20	炒り白ごま 500g	1	ひじきの炒り煮	10	(乾)ひじき	2	濃口醤油	2	湯	206	野菜マフィン	だし昆布	1
	生クリーム	3	ごま油	0.7	ひじきの炒り煮	10	れんこん いちよう切り	20	濃口醤油	1	湯	206	野菜マフィン	でんぷん	0.5
ヨーグルト	ピザ用チーズ	3	濃口醤油	2.5	ひじきの炒り煮	10	人参	5	食塩	0.2	湯	206	野菜マフィン	湯	100
	ローリエ	0.1	砂糖(中双糖)	1.2	ひじきの炒り煮	10	つきこんにやく(ハーフ)	10	炒り白ごま 500g	1	湯	206	野菜マフィン	牛乳	206
ヨーグルト	湯	70	みりん	0.4	ひじきの炒り煮	10	(冷)むき枝豆	5	(冷)豆腐 カット	20	湯	206	野菜マフィン	小松菜	17
	キャベツ	20	だし汁	10	ひじきの炒り煮	10	サラダ油	1	ベーコン スライス	5	湯	206	野菜マフィン	太もやし	30
ヨーグルト	きゅうり	25	(冷)豆腐 カット	25	ひじきの炒り煮	10	濃口醤油	2.5	玉ねぎ 皮むき	20	湯	206	野菜マフィン	濃口醤油	1.2
	(レト)ホールコーン	7	油揚げ	8	ひじきの炒り煮	10	砂糖(三温糖)	1	えのきたけ 1/2カット	15	湯	206	野菜マフィン	花かつお 碎片	1
ヨーグルト	ヨーグルロードレッシング 乳・卵抜き	4.5	キャベツ	20	ひじきの炒り煮	10	みりん	0.5	(乾)干しわかめ カット	0.3	湯	206	野菜マフィン	(袋)野菜マフィン	25
	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70	中ねぎ	3	ひじきの炒り煮	10	水	10	(レト)ホールコーン	10	湯	206	野菜マフィン		
ヨーグルト			中みそ	6	ひじきの炒り煮	10			(レト)がらスープ	3	湯	206	野菜マフィン		
			甘みそ	3	ひじきの炒り煮	10			チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	湯	206	野菜マフィン		
ヨーグルト			だし削り節 鯖抜き	3	ひじきの炒り煮	10			濃口醤油	2	湯	206	野菜マフィン		
			だし昆布	1	ひじきの炒り煮	10			食塩	0.3	湯	206	野菜マフィン		
ヨーグルト			水	90	ひじきの炒り煮	10			こしょう	0.03	湯	206	野菜マフィン		
			(個)おはぎ	30	ひじきの炒り煮	10			清酒	1	湯	206	野菜マフィン		
ヨーグルト					ひじきの炒り煮	10			ごま油	0.1	湯	206	野菜マフィン		
					ひじきの炒り煮	10			でんぷん	0.5	湯	206	野菜マフィン		
ヨーグルト					ひじきの炒り煮	10			湯	90	湯	206	野菜マフィン		
					ひじきの炒り煮	10			(個)黒ごまプリン	40	湯	206	野菜マフィン		
ヨーグルト					ひじきの炒り煮	10					湯	206	野菜マフィン		
					ひじきの炒り煮	10					湯	206	野菜マフィン		
ヨーグルト					ひじきの炒り煮	10					湯	206	野菜マフィン		
					ひじきの炒り煮	10					湯	206	野菜マフィン		

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	コッペパン	30	中華 どんぶり (麦ごはん)	精白米(委託)	60	麦 ごはん	精白米(委託)	60	コッ ペパン	コッペパン	50	麦 ごはん	精白米(委託)	60
	コッペパン	40		精白米(委託)	70		精白米(委託)	70		コッペパン	60		精白米(委託)	70
牛乳	牛乳	206	牛乳	米粒麦 委託	6	牛乳	米粒麦 委託	6	牛乳	牛乳	206	牛乳	米粒麦 委託	6
	スパゲティ(ハーフ)	35		米粒麦 委託	7		米粒麦 委託	7		牛乳	206		米粒麦 委託	7
牛乳	食塩	1.3	牛乳	牛乳	206	高野 豆腐 の卵とじ	牛乳	206	ビー フシ チュ ー	牛赤肉スライス	20	讃 岐さ ーも んの ゆず 酢	牛乳	206
	サラダ油	1		豚赤肉スライス	30		豚赤肉スライス	25		赤ぶどう酒	1		じゃがいも皮むき (2cmカット)	40
ソー ス	豚赤肉スライス	20	牛乳	おろし生姜	0.2	高野 豆腐 の卵とじ	清酒	1	ビー フシ チュ ー	玉ねぎ 皮むき	40	ソ ー ス	(冷)讃岐さーもん	中 70
	清酒	1		濃口醤油	1.5		鶏卵	20		人参	10		人参	10
焼き ス パ ゲ テ イ	キャベツ	30	牛乳	清酒	1	高野 豆腐 の卵とじ	(乾)高野豆腐 サイコロ	15	チ ーズ サ ラ ダ	エリンギ カット	10	ソ ー ス	米粉	2
	玉ねぎ 皮むき	20		(レト)うずら卵	15		玉ねぎ 皮むき	30		玉ねぎ 皮むき	30		(冷)むき枝豆	5
ッ ナ	人参	7	牛乳	白菜	30	高野 豆腐 の卵とじ	人参	10	チ ーズ サ ラ ダ	サラダ油	1	ソ ー ス	なたね油 ローリー	7
	ピーマン	5		玉ねぎ 皮むき	30		(冷)さやいんげん	10		(乾)干しいたけ スライス	1		有塩バター	4
サ ラ ダ	おろし生姜	0.5	牛乳	人参	10	高野 豆腐 の卵とじ	サラダ油	1	チ ーズ サ ラ ダ	サラダ油	1.5	ソ ー ス	濃口醤油	4
	おろしにんにく	0.1		(乾)干しいたけ スライス	0.5		濃厚醤油	3.4		湯	25		湯	25
ッ ナ	サラダ油	2	牛乳	(レト)たけのこポイル(短冊切り)	15	高野 豆腐 の卵とじ	濃厚醤油	3.4	チ ーズ サ ラ ダ	トマトケチャップ	5	ソ ー ス	水	1
	とんかつソース	7		サラダ油	1		砂糖(三温糖)	1.9		食塩	0.3		トマトピューレ	5
ッ ナ	ウスターソース	2	牛乳	ごま油	0.5	高野 豆腐 の卵とじ	湯	60	チ ーズ サ ラ ダ	(レト)がらスープ	3	ソ ー ス	太もやし	28
	食塩	0.3		(レト)がらスープ	3		食塩	0.3		湯	60		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
ッ ナ	こしょう	0.03	牛乳	濃口醤油	1.8	高野 豆腐 の卵とじ	小松菜	17	チ ーズ サ ラ ダ	ウスターソース	2	ソ ー ス	赤ぶどう酒	0.5
	粉かつお	0.5		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4		太もやし	30		たくあん漬 きざみ	5		赤ぶどう酒	2
ッ ナ	青のり粉	0.2	牛乳	食塩	0.4	高野 豆腐 の卵とじ	たくあん漬 きざみ	5	チ ーズ サ ラ ダ	食塩	0.5	ソ ー ス	濃厚醤油	1.2
	大根	25		こしょう	0.06		濃厚醤油	1.2		炒り白ごま 500g	1		こしょう	0.03
ッ ナ	きゅうり	20	牛乳	でんぷん	1.5	高野 豆腐 の卵とじ	濃厚醤油	1.2	チ ーズ サ ラ ダ	炒り白ごま 500g	1	ソ ー ス	油揚げ	7
	(レト)まぐろ油漬	7		湯	50		炒り白ごま 500g	1		(個)あさり佃煮	8		湯	50
ッ ナ	(レト)ホールコーン	7	牛乳	(冷)小えび殻付き 粉付き	30	高野 豆腐 の卵とじ	(個)あさり佃煮	8	チ ーズ サ ラ ダ	大根	30	ソ ー ス	(乾)干しわかめ カット	0.5
	青じそドレッシング 乳・卵抜き	4		なたね油 ローリー	6		湯	50		きゅうり	20		湯	50
ッ ナ			牛乳			高野 豆腐 の卵とじ			チ ーズ サ ラ ダ	(レト)ホールコーン	7	ソ ー ス	中みそ	6
													ライスチーズ 角 生食用	7
ッ ナ			牛乳			高野 豆腐 の卵とじ			チ ーズ サ ラ ダ	青じそドレッシング 乳・卵抜き	4	ソ ー ス	だし煮干し	3
														(袋)りんご 1/4カット
ッ ナ			牛乳			高野 豆腐 の卵とじ			チ ーズ サ ラ ダ			ソ ー ス		
ッ ナ			牛乳			高野 豆腐 の卵とじ			チ ーズ サ ラ ダ			ソ ー ス		
ッ ナ			牛乳			高野 豆腐 の卵とじ			チ ーズ サ ラ ダ			ソ ー ス		
ッ ナ			牛乳			高野 豆腐 の卵とじ			チ ーズ サ ラ ダ			ソ ー ス		
ッ ナ			牛乳			高野 豆腐 の卵とじ			チ ーズ サ ラ ダ			ソ ー ス		

22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
	ミニウインナー	15
野菜のスープ煮	ベーコン スライス	7
	じゃがいも皮むき (2cmカット)	40
にんじんサラダ	玉ねぎ 皮むき	30
	キャベツ	30
いちごジャムマーガリン	人参	10
	ドライパセリ	0.1
い	サラダ油	1
	(レト)がらスープ	3
い	食塩	0.5
	こしょう	0.03
い	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	ローリエ	0.1
い	湯	80
	人参	20
い	きゅうり	25
	(レト)まぐろ油漬	7
い	りんご酢	2
	食酢	1
い	砂糖(上白糖)	0.4
	オリーブ油	0.2
い	サラダ油	0.3
	食塩	0.2
い	こしょう	0.02
	(DP)いちごジャム&マーガリン	16

23日(火)

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
	豚赤肉ミンチ	15
焼き豆腐のみそ煮	(冷)焼き豆腐 カット	65
	玉ねぎ 皮むき	40
もやしのごま酢和え	人参	10
	(冷)むき枝豆	5
清見オレンジ	(乾)干しいたけ スライス	0.8
	おろし生姜	0.3
い	おろしにんにく	0.2
	ごま油	1
い	赤みそ	5
	清酒	3
い	濃口醤油	2.1
	砂糖(三温糖)	1.9
い	でんぷん	0.5
	湯	20
い	太もやし	20
	きゅうり	25
い	人参	5
	(レト)ホールコーン	7
い	濃口醤油	2.3
	食酢	2
い	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	0.6
い	炒り白ごま 500g	1
	(袋)清見オレンジ 1/4カット	50