

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	
コッペパン (袋入り) 牛乳 冬野菜 ポークビーンズ グリーンサラダ	(個)コッペパン	小1 40		麦ごはん 牛乳 厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め ごまあえ 味つけのり ぼんかん	精白米(委託)	60		麦ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き風 ゆで野菜 大根のみそ汁 節分豆	精白米(自校)	66		コッペパン コッペパン 牛乳 牛肉(2cm角) 玉葱 キャベツ 大根 人参 セロリー パセリ サラダ油 バター トマトケチャップ 1kg トマトピューレ 赤ぶどう酒 食塩 こしょう チキンコンソメ ローリエ 生クリーム 湯 (冷)ブロッコリー (冷)カリフラワー (缶)ホールコーン 食酢 上白糖 サラダ油 食塩 こしょう (個)クリームチーズ	コッペパン	50	
	(個)コッペパン	小2・3 50			精白米(委託)	70			精白米(自校)	73			コッペパン	60	
	(個)コッペパン	小4 60			米粒麦 委託	6			米粒麦 自校	6			牛乳	206	
	(個)コッペパン	小5~中 70			米粒麦 委託	7			米粒麦 自校	7			鉄強化米	0.3	
	牛乳	206			牛乳	206			牛乳	206			牛乳	206	
	豚肉並(2×2cmスライス)	20			豚肉赤身ミンチ	15			(冷)いわし開き 澱粉付	小40			なたね油	4	
	ベーコン(短冊)	5			清酒	2			(冷)いわし開き 澱粉付	中50			生姜	1.2	
	赤ぶどう酒	1.5			生姜	0.6			にんにく	0.2			濃口しょうゆ	2.8	
	(冷)白いんげん豆	30			(冷)厚揚げ(カット)	50			玉葱	40			上白糖	2.8	
	じゃがいも	30			玉葱	40			人参	10			みりん	1.8	
	玉葱	25			たけのこ水煮(ホール)	8			生しいたけ(スライス)	2			清酒	1.8	
	大根	20			チンゲンサイ	20			ごま油	0.8			でんぷん	0.2	
	金時人参	15			ごま油	0.8			中双糖	2			湯	4	
	セロリー	5			チキンコンソメ	0.6			チキンコンソメ	0.6			ロメインレタス	20	
	パセリ	1			濃口しょうゆ	2.2			赤みそ	3			キャベツ	20	
	サラダ油	0.8			赤みそ	3			豆板醤	0.03			ゆで塩	0.5	
	トマト水煮	7			でんぷん	1			湯	40			油揚げ	5	
	トマトピューレ	6			湯	40			大根	30			人参	15	
	トマトケチャップ 1kg	6			もやし	30			人参	15			中ねぎ	5	
	中双糖	1.2			キャベツ	30			干しわかめ(カット)	0.5			干しわかめ(カット)	0.5	
	ウスターソース	1			小松菜	10			中みそ	6			中みそ	6	
	チキンコンソメ	0.65			炒り白ごま	1			白みそ	5			白みそ	5	
	食塩	0.3			濃口しょうゆ	2.5			煮干し だし用	4			煮干し だし用	4	
	こしょう	0.04			ポン酢	1.5			水	110			水	110	
湯	60		(個)味つけのり(5枚)	2.5		(個)節分豆	5		(個)節分豆	5					
キャベツ	25		ぼんかん	100											
ロメインレタス	20														
きゅうり	10														
食酢	3														
上白糖	1														
オリーブ油	1														
サラダ油	0.5														
食塩	0.4														
こしょう	0.03														

7日(月)			8日(火)			9日(水)			10日(木)		
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
シー フー ドカ レー ピラ フ (麦入 り) 牛乳 大根 サラ ダ コー ンス ープ ガト ーシ ョコ ラ	精白米(自校)	59	麦 ご は ん 牛 乳 魚 の ご ま 揚 げ い そ か あ え 豆 腐 の み そ 汁	精白米(委託)	60	わ か め ご は ん (麦 入 り) 牛 乳 が ん も ど き と ひ じ き の う ま 煮 豚 汁	精白米(自校)	66	米 粉 パ ン 牛 乳 鮭 入 り ク リ ー ム シ チ ユ ー 食 べ て 菜 と コー ンの サラ ダ 野 菜 マ フ ィ ン	米粉パン	50
	米粒麦 自校	6		精白米(委託)	70		精白米(自校)	73		米粉パン	60
	鉄強化米	0.3		米粒麦 委託	6		米粒麦 自校	6		牛乳	206
	(冷)あさりむき身	10		米粒麦 委託	7		鉄強化米	0.3		(冷)鮭 2cm角	30
	(冷)むきえび	10		牛乳	206		炊き込みわかめ	2		白ぶどう酒	1
	(冷)短冊いか(1×2cm)	10		(冷)メルルーサ 2cm角	55		牛乳	206		玉葱	40
	白ぶどう酒	2		清酒	2		鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	12		じゃがいも	30
	玉葱	20		生姜	1		鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	8		人参	10
	人参	7		濃口しょうゆ	1		(冷)ミニひろす	20		パセリ	0.5
	エリンギ カット	5		食塩	0.3		つきこんにやく	25		サラダ油	1
	(冷)グリーンピース	5		炒り白ごま	3		洗いごぼう	15		小麦粉	4
	バター	1		でんぷん	7		人参	10		バター	1
	サラダ油	0.5		なたね油	5		(冷)さやいんげん	8		サラダ油	2
	カレー粉	0.8		もやし	35		(乾)ひじき	3		(レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ	0.5		小松菜	20		サラダ油	1		食塩	0.5
	食塩	0.8		人参	5		濃口しょうゆ	4		こしょう	0.04
	こしょう	0.03		もみのり	1		三温糖	3		チキンコンソメ	0.4
	牛乳	206		濃口しょうゆ	1.5		みりん	0.5		ローリエ	0.1
	(レト)まぐる油漬	7		ポン酢	1		だし汁	20		調理用牛乳	30
	大根	40		豆腐	30		豚肉並(3×3cmスライス)	10		湯	50
	水菜	10		油揚げ	5		油揚げ	5		ローズハム(短冊)卵抜き	5
	人参	5		玉葱	20		さつまいも(2cm角)	30		キャベツ	30
	(冷)レモン果汁	2		しめじ	7		大根	15		食べて菜	20
	上白糖	1		中ねぎ	5		もやし	15		大根	15
	濃口しょうゆ	0.5		中みそ	6		人参	8		(缶)ホールコーン	8
サラダ油	0.5	白みそ	5	中ねぎ	5	食酢	2				
食塩	0.1	煮干し だし用	4	麦みそ	9	サラダ油	1				
こしょう	0.02	湯	120	煮干し だし用	4	上白糖	1				
ベーコン(短冊)	7			水	110	食塩	0.2				
(缶)クリームコーン	40					こしょう	0.02				
玉葱	35										
(缶)ホールコーン	10					(個)野菜マフィン	25				
パセリ	0.5										
サラダ油	0.5										
(レト)がらスープ	4										
チキンコンソメ	0.3										
食塩	0.5										
こしょう	0.03										
コーンスターチ	1										
湯	110										
(個)ガトーショコラ(米粉)	30										

14日(月)		
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
	鉄強化米	0.3
	豚肉並(2×2cmスライス)	20
	清酒	2
	生姜	0.8
	白菜キムチ(ごはん用)	18
	(冷)むき枝豆	5
	ごま油	2
	上白糖	1.2
	濃口しょうゆ	1.2
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.1
牛乳	牛乳	206
	大豆もやし	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
	濃口しょうゆ	2
	上白糖	1.3
	ごま油	1
	一味	0.01
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
	(レト)うずら卵	30
玉葱	30	
人参	5	
えのきたけ	5	
中ねぎ	5	
干しわかめ(カット)	0.8	
サラダ油	0.5	
(レト)がらスープ	4	
濃口しょうゆ	0.8	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ	0.5	
ごま油	0.4	
湯	140	
(個)ミックスナッツ	小10	
(個)ミックスナッツ	中15	

15日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華あんかけラーメン	(個)中華そば	小1~3 150
	(個)中華そば	小4~6 200
	(個)中華そば	中 250
	豚肉並(2×2cmスライス)	20
	清酒	1
	生姜	0.5
	食塩	0.15
	こしょう	0.02
	なると(3mm)	7
	(冷)短冊いか(1×4cm)	10
	玉葱	30
	もやし	20
	たけのこ水煮(ホール)	12
牛乳	人参	7
	生しいたけ(スライス)	5
	中ねぎ	5
	濃口しょうゆ	5
	(レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ	0.5
	上白糖	0.5
	ごま油	0.5
	食塩	0.3
	でんぷん	2
	湯	120
	牛乳	206
	さつまいも(2cm角)	50
なたね油	4	
(冷)ブロッコリー	30	
赤パプリカ	5	
(缶)ホールコーン	5	
食酢	2	
サラダ油	1.3	
上白糖	0.5	
食塩	0.2	
こしょう	0.02	
(個)プロセスチーズ	15	

16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	
	米粒麦 委託	6	
	米粒麦 委託	7	
	牛乳	牛乳	206
		(冷)さばのみぞれ煮	小50
		(冷)さばのみぞれ煮	中70
		白菜	45
		小松菜	25
		人参	5
		ボン酢	1
		濃口しょうゆ	2.5
		花かつお	0.8
鶏肉胸・皮なし(1×1cm)		6	
鶏肉もも・皮なし(1×1cm)		4	
豆腐		25	
油揚げ		7	
つきこんにやく	10		
洗いごぼう	10		
人参	7		
中ねぎ	5		
濃口しょうゆ	2		
食塩	0.5		
削り節 だし用	4		
出し昆布	1		
水	130		
ごま油	0.1		
(レト)しじみの佃煮	10		
(個)焼きのり(5枚)	2.5		

17日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじきごはん(麦入り)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	鉄強化米	0.3
	豚肉並(2×2cmスライス)	15
	(冷)大豆水煮	5
	油揚げ	5
	人参	5
	つきこんにやく(ハーフ)	5
	(冷)むき枝豆	5
	(乾)ひじき	1
	サラダ油	0.8
	濃口しょうゆ	3
	清酒	2
上白糖	1	
食塩	0.5	
牛乳	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	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
	濃口しょうゆ	3
	上白糖	2
	清酒	1
	みりん	1
	でんぷん	0.5
	湯	10
(冷)厚揚げ(2g/個)	25	
里いも(1.5cm)	25	
洗いごぼう	10	
人参	7	
生しいたけ(スライス)	4	
太ねぎ	7	
中みそ	5	
白みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	100	
(個)豆乳プリン	40	

18日(金)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
きなこ揚げパン	コッペパン	50	
	コッペパン	60	
	なたね油	6	
	きな粉	4.5	
	三温糖	3	
	食塩	0.01	
	紙ナフキン	1	
	牛乳	牛乳	206
		(冷)肉だんご	30
		白菜	40
		玉葱	20
		たけのこ水煮(ホール)	10
		人参	10
生しいたけ(スライス)		5	
中ねぎ		5	
春雨 カット		3	
生姜		0.5	
(レト)がらスープ		3	
濃口しょうゆ		2	
食塩		0.6	
こしょう	0.03		
チキンコンソメ	0.3		
湯	120		
ほうれん草	20		
切干し大根	4		
人参	5		
(缶)ホールコーン	5		
するめ(カット)国産	2		
(乾)刻み昆布	0.7		
三温糖	1.7		
濃口しょうゆ	3		
食酢	1.2		
ごま油	0.3		
炒り白ごま	1		

28日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量														
大根の卵とじとどんぶり(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														
	ベーコン(短冊)	7														
	鶏卵	30														
	大根	60														
	人参	10														
	生しいたけ(スライス)	6														
	中ねぎ	5														
	サラダ油	1														
	濃口しょうゆ	3.5														
	みりん	2														
	三温糖	1														
	食塩	0.25														
	こしょう	0.03														
	チキンコンソメ	0.6														
	でんぷん	1														
	湯	50														
小煮干し	4															
(冷)大豆水煮	25															
でんぷん	3															
なたね油	5															
上白糖	2.5															
濃口しょうゆ	0.7															
湯	1.5															
炒り白ごま	1															
もやし	30															
キャベツ	20															
小松菜	10															
花かつお	0.8															
濃口しょうゆ	2															