

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	
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	コッペパン	50	シーフードカレーピラフ(麦入り)	精白米(自校)	59	
	コッペパン	60		精白米(委託)	70		コッペパン	60		米粒麦 自校	6	
牛乳	牛乳	206		牛乳	米粒麦 委託	6	牛乳	牛乳	206	牛乳	鉄強化米	0.3
	豚肉並(2×2cmスライス)	20			米粒麦 委託	7		牛乳	牛肉(2cm角)		30	牛乳
	ベーコン(短冊)	5	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	牛乳	206	玉葱			40	牛乳	(冷)むきえび	
	赤ぶどう酒	1.5	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	豚肉赤身ミンチ	15	キャベツ		20	牛乳	(冷)短冊いか(1×2cm)	10	
	(冷)白いんげん豆	30	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	清酒	2	大根	35	牛乳	白ぶどう酒	2		
	じゃがいも	30	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	生姜	0.6	人參	15	牛乳	玉葱	20		
	玉葱	25	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	にんにく	0.2	セロリー	3	牛乳	人參	7		
	大根	20	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	(冷)厚揚げ(カット)	50	パセリ	0.3	牛乳	エリンギ カット	5		
	金時人參	15	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	玉葱	40	サラダ油	1	牛乳	(冷)グリーンピース	5		
	セロリー	5	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	人參	10	バター	1	牛乳	バター	1		
	パセリ	1	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	たけのこ水煮(ホール)	8	トマト油	4	牛乳	サラダ油	0.5		
	サラダ油	0.8	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	生しいたけ(スライス)	2	トマトケチャップ 1kg	4	牛乳	カレー粉	0.8		
	トマト水煮	7	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	チンゲンサイ	20	トマトピューレ	4	牛乳	チキンコンソメ	0.5		
	トマトピューレ	6	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	ごま油	0.8	赤ぶどう酒	2	牛乳	食塩	0.8		
トマトケチャップ 1kg	6	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	中双糖	2	食塩	0.5	牛乳	こしょう	0.03			
中双糖	1.2	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	チキンコンソメ	0.6	こしょう	0.03	牛乳	牛乳	206			
ウスターソース	1	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	濃口しょうゆ	2.2	チキンコンソメ	0.4	牛乳	(レト)まぐろ油漬	7			
チキンコンソメ	0.65	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	赤みそ	3	ローリエ	0.1	牛乳	大根	40			
食塩	0.3	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	豆板醬	0.03	生クリーム	3	牛乳	水菜	10			
こしょう	0.04	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	でんぷん	1	湯	80	牛乳	人參	5			
湯	60	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	湯	40	(冷)ブロッコリー	30	牛乳	(冷)レモン果汁	2			
キャベツ	25	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	味つけのり	もやし	30	(冷)カリフラワー	15	牛乳	上白糖	1		
ロメインレタス	20	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	味つけのり	キャベツ	30	(缶)ホールコーン	5	牛乳	濃口しょうゆ	0.5		
きゅうり	10	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	味つけのり	小松菜	10	食酢	3.5	牛乳	サラダ油	0.5		
食酢	3	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	味つけのり	炒り白ごま	1	上白糖	2	牛乳	食塩	0.1		
上白糖	1	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	味つけのり	濃口しょうゆ	2.5	サラダ油	1.5	牛乳	こしょう	0.02		
オリーブ油	1	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	味つけのり	ポン酢	1.5	食塩	0.3	牛乳	ベーコン(短冊)	7		
サラダ油	0.5	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	味つけのり	(個)味つけのり(5枚)	2.5	こしょう	0.02	牛乳	(缶)クリームコーン	40		
食塩	0.4	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	味つけのり	ぼんかん	100	(個)クリームチーズ	18	牛乳	玉葱	35		
こしょう	0.03	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	味つけのり					牛乳	(缶)ホールコーン	10		
		厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	味つけのり					牛乳	パセリ	0.5		
		厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	味つけのり					牛乳	サラダ油	0.5		
		厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	味つけのり					牛乳	(レト)がらスープ	4		
		厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	味つけのり					牛乳	チキンコンソメ	0.3		
		厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	味つけのり					牛乳	食塩	0.5		
		厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	味つけのり					牛乳	こしょう	0.03		
		厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	味つけのり					牛乳	コーンスターチ	1		
		厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	味つけのり					牛乳	湯	110		
		厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	味つけのり					牛乳	(個)ガトーショコラ(米粉)	30		

14日(月)			15日(火)			16日(水)			17日(木)			18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
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 がんどぎとひじきのうま煮 豚汁	精白米(自校)	66	米粉パン 牛乳 鮭入りクリームシチュー 食べて菜とコーンのサラダ 野菜マフィン(小中のみ)	米粉パン	50	キムチごはん(麦入り) 牛乳 ナムル わかめスープ ミックスナッツ(小中のみ)	精白米(自校)	59	中華あんかけラーメン 牛乳 さつまいものからあげ ブロッコリーのサラダ チーズ(中のみ)	(個)中華そば 幼~小3	150
	精白米(委託)	70		精白米(自校)	73		米粉パン	60		米粒麦 自校	6		(個)中華そば 小4~6	200
	米粒麦 委託	6		米粒麦 自校	6		牛乳	206		鉄強化米	0.3		(個)中華そば 中	250
	米粒麦 委託	7		鉄強化米	0.3		(冷)鮭 2cm角	30		豚肉並(2×2cmスライス)	20		豚肉並(2×2cmスライス)	20
	牛乳	206		炊き込みわかめ	2		白ぶどう酒	1		清酒	2		清酒	1
	(冷)メルルーサ 2cm角	55		牛乳	206		玉葱	40		生姜	0.8		生姜	0.5
	清酒	2		鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	12		じゃがいも	30		白菜キムチ(ごはん用)	18		食塩	0.15
	生姜	1		鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	8		人参	10		(冷)むき枝豆	5		こしょう	0.02
	濃口しょうゆ	1		(冷)ミニひろうす	20		パセリ	0.5		ごま油	2		なると(3mm)	7
	食塩	0.3		つきこんにやく	25		サラダ油	1		上白糖	1.2		(冷)短冊いか(1×4cm)	10
	炒り白ごま	3		洗いごぼう	15		小麦粉	4		濃口しょうゆ	1.2		玉葱	30
	でんぷん	7		人参	10		バター	1		チキンコンソメ	0.5		もやし	20
	なたね油	5		(冷)さやいんげん	8		サラダ油	2		食塩	0.1		たけのこ水煮(ホール)	12
もやし	35	(乾)ひじき	3	(レト)がらスープ	4	牛乳	206	人参	7					
小松菜	20	サラダ油	1	食塩	0.5	大豆もやし	40	生しいたけ(スライス)	5					
人参	5	濃口しょうゆ	4	こしょう	0.04	ほうれん草	15	中ねぎ	5					
もみのり	1	三温糖	3	チキンコンソメ	0.4	人参	5	濃口しょうゆ	5					
濃口しょうゆ	1.5	みりん	0.5	ローリエ	0.1	炒り白ごま	3	(レト)がらスープ	4					
ポン酢	1	だし汁	20	調理用牛乳	30	にんにく	0.1	チキンコンソメ	0.5					
豆腐	30			湯	50	食酢	2	上白糖	0.5					
油揚げ	5	豚肉並(3×3cmスライス)	10			濃口しょうゆ	2	ごま油	0.5					
玉葱	20	油揚げ	5	ロースハム(短冊)卵抜き	5	上白糖	1.3	食塩	0.3					
しめじ	7	油揚げ	5	キャベツ	30	ごま油	1	でんぷん	2					
中ねぎ	5	さつまいも(2cm角)	30	食べて菜	20	一味	0.01	湯	120					
中みそ	6	大根	15	大根	15			牛乳	206					
白みそ	5	もやし	15	(缶)ホールコーン	8									
煮干し だし用	4	人参	8	食酢	2	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5	さつまいも(2cm角)	50					
湯	120	中ねぎ	5	サラダ油	1	(レト)うずら卵	30	なたね油	4					
		麦みそ	9	上白糖	1	玉葱	30							
		煮干し だし用	4	食塩	0.2	人参	5	(冷)ブロッコリー	30					
		水	110	こしょう	0.02	えのきたけ	5	赤パプリカ	5					
				(個)野菜マフィン	25	中ねぎ	5	(缶)ホールコーン	5					
						干しわかめ(カット)	0.8	食酢	2					
						サラダ油	0.5	サラダ油	1.3					
						(レト)がらスープ	4	上白糖	0.5					
						濃口しょうゆ	0.8	食塩	0.2					
						食塩	0.5	こしょう	0.02					
						こしょう	0.03							
						チキンコンソメ	0.5	(個)プロセスチーズ	15					
						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							

21日(月)			22日(火)			24日(木)			25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	
麦ごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 小松菜の和え物 けんちん汁 しじみの佃煮(小中のみ) 焼き海苔	精白米(委託)	60	ひじきごはん(麦入り) 牛乳 大根のそぼろ煮 いなか汁 豆乳プリン(中のみ)	精白米(自校)	59		きなこ揚げパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ かみかみ和え	コッペパン	50	冬野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ 小煮干し(小中のみ)	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70		米粒麦 自校	6			コッペパン	60		精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6		鉄強化米	0.3			なたね油	6		米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7		豚肉並(2×2cmスライス)	15			きな粉	4.5		米粒麦 委託	7
	牛乳	206		(冷)大豆水煮	5			三温糖	3		牛乳	206
	(冷)さばのみぞれ煮	幼小50		油揚げ	5			食塩	0.01		豚肉並(2×3cmスライス)	25
	(冷)さばのみぞれ煮	中70		人参	5			紙ナフキン	1		玉葱	40
	白菜	45		つきこんにやく(ハーフ)	5			牛乳	206		じゃがいも	25
	小松菜	25		(冷)むき枝豆	5			(冷)肉だんご	30		大根	20
	人参	5		(乾)ひじき	1			白菜	40		れんこん(いちよう切り)	15
	ボン酢	1		サラダ油	0.8			玉葱	20		人参	7
	濃口しょうゆ	2.5		濃口しょうゆ	3			たけのこ水煮(ホール)	10		セロリー	3
	花かつお	0.8		清酒	2			人参	10		にんにく	0.5
	鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	6		上白糖	1			生しいたけ(スライス)	5		生姜	0.5
	鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	4		食塩	0.5			中ねぎ	5		サラダ油	1
	豆腐	25		牛乳	206			春雨 カット	3		小麦粉	6
	油揚げ	7		豚肉赤身ミンチ	15			生姜	0.5		カレー粉	1
	つきこんにやく	10		大根	80			(レト)がらスープ	3		サラダ油	4
	洗いごぼう	10		人参	10			濃口しょうゆ	2		(レト)がらスープ	4
	人参	7		(冷)グリーンピース	5			食塩	0.6		トマトケチャップ 1kg	2
	中ねぎ	5		生姜	0.5			こしょう	0.03		ウスターソース	1.3
濃口しょうゆ	2	サラダ油	0.5	チキンコンソメ	0.3	とんかつソース	1					
食塩	0.5	濃口しょうゆ	3	湯	120	濃口しょうゆ	1					
削り節 だし用	4	上白糖	2	ほうれん草	20	チャツネ	1					
出し昆布	1	清酒	1	切干し大根	4	赤ぶどう酒	1					
水	130	みりん	1	人参	5	食塩	0.5					
ごま油	0.1	でんぷん	0.5	(缶)ホールコーン	5	こしょう	0.04					
(レト)しじみの佃煮	10	湯	10	するめ(カット)国産	2	チキンコンソメ	0.5					
(個)焼きのり(5枚)	2.5	(冷)厚揚げ(2g/個)	25	(乾)刻み昆布	0.7	湯	80					
		里いも(1.5cm)	25	三温糖	1.7	キャベツ	40					
		洗いごぼう	10	濃口しょうゆ	3	きゅうり	20					
		人参	7	食酢	1.2	(缶)ホールコーン	7					
		生しいたけ(スライス)	4	ごま油	0.3	人参	5					
		太ねぎ	7	炒り白ごま	1	食酢	2					
		中みそ	5			サラダ油	1					
		白みそ	5			上白糖	1					
		煮干し だし用	4			食塩	0.2					
		水	100			こしょう	0.02					
		(個)豆乳プリン	40			小煮干し	4					

28日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯	精白米(自枝)	52
	精白米(自枝)	60
牛乳	もち米	20
	鉄強化米	0.3
	(乾)小豆	7
ヒレカツ	食塩	0.6
	炒り白ごま	0.7
ゆで野菜	牛乳	206
	(冷)ヒレカツ	幼30
	(冷)ヒレカツ	小50
	(冷)ヒレカツ	中60
	なたね油	5
中濃ソース	きゅうり	10
	キャベツ	30
	人参	10
	(袋)中濃ソース	8
すまし汁	(冷)豆腐(カット)	25
	型抜きかまぼこ(梅)	7
	玉葱	30
いちごゼリー(小中のみ)	えのきたけ	10
	みつば	7
	薄口しょうゆ	2
	清酒	1
	食塩	0.2
	出し昆布	1
	削り節 だし用	4
	水	125
	(個)いちごゼリー	40
