

1日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
牛丼 (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	
	牛肉(3×3cmスライス)	30	
	清酒	1	
	皮むき玉葱	50	
	人参	10	
	干しいたけ(スライス)	1	
	太ねぎ	10	
	濃口しょうゆ	5.5	
	みりん	4	
	上白糖	1.8	
切干大根 といんげん のごま酢 あえ	食塩	0.3	
	でんぷん	0.6	
	出し昆布	1	
	湯	50	
	切干し大根	4	
	(冷)さやいんげん	25	
	人参	5	
	濃口しょうゆ	2.3	
	食酢	2	
	上白糖	1	
小魚入り アーモンド	炒り白ごま 500g	1	
	すりごま	1	
	(個)小魚入りアーモンド	8	

2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)いわし開き 澱粉付	小40	
	(冷)いわし開き 澱粉付	中50	
	なたね油 ローリー	7	
	上白糖	2.4	
	濃口しょうゆ	2.4	
	みりん	1.4	
	清酒	1.4	
	でんぷん	0.3	
	湯	3	
ゆず香あえ	小松菜	17	
	太もやし	25	
	人参	5	
	濃口しょうゆ	2	
	ゆず酢	1.5	
	上白糖	1	
	(冷)豆腐(カット)	30	
	(冷)油揚げ(カット)	7	
	皮むき玉葱	20	
	干しわかめ(カット)	0.5	
豆腐のみそ汁 節分豆	中ねぎ	5	
	中みそ	6	
	白みそ	2	
	煮干し だし用	3	
	湯	90	
	(個)節分豆	5	

3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	50	
	コッペパン	60	
	牛乳	206	
牛乳	牛肉(2cm角)	30	
	おろしにんにく	0.1	
	赤ぶどう酒	2	
	皮むきじゃがいも(2cm)	30	
	皮むきかぶ	18	
	皮むき玉葱	30	
	キャベツ	20	
	パセリ	0.8	
	トマト水煮	10	
	サラダ油	1	
ボルシチ	バター	1	
	トマトケチャップ 1kg	4	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.05	
	チキンコンソメ	0.5	
	ローリエ	0.1	
	生クリーム	3	
	湯	50	
	大根	20	
	きゅうり	20	
(レト)まぐろ油漬	7		
ツナサラダ	青じそドレッシング	4	
	(個)りんご(1/4)	50	

4日(金)

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(2×2cmスライス)	15	
	清酒	0.6	
	(レト)蒸大豆 国産	13	
牛乳	(冷)油揚げ(カット)	3	
	人参	7	
	(冷)むき枝豆	5	
	サラダ油	1	
	清酒	2	
	薄口しょうゆ	2.5	
	上白糖	1	
	食塩	0.8	
	出し昆布	0.5	
	牛乳	206	
磯香あえ	小松菜	17	
	太もやし	30	
	濃口しょうゆ	1.2	
	味付けもみのり	1.2	
	ローリエ	0.1	
	うどん	20	
	油揚げ	7	
	白菜	20	
	人参	7	
	中ねぎ	3	
うちこみ汁 プリン(中のみ)	中みそ	6	
	白みそ	2	
	削り節 だし用	3	
	出し昆布	1	
	湯	90	
	(個)プリン Fe強化	60	

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
麦ごはん 牛乳 きびなごの カリカリ揚げ 食べて菜の ごま酢あえ ひじきの炒煮	精白米(委託)	60	米粉パン 牛乳 白いんげん豆のシチュー 大根サラダ	米粉パン	50	麦ごはん 牛乳 煮込みおでん ほうれん草のおひたし 納豆(中のみ)	精白米(委託)	60	カレーピラフ 牛乳 白菜のクリーム煮 アーモンドサラダ ガトーショコラ	精白米(自校)	65
	精白米(委託)	70		米粉パン	60		精白米(委託)	70		鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	9
	米粒麦 委託	6		牛乳	206		米粒麦 委託	6		鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	6
	米粒麦 委託	7		豚肉並(2×2cmスライス)	10		米粒麦 委託	7		皮むき玉葱	10
	牛乳	206		白ぶどう酒	2		牛乳	206		人参	10
	(冷)きびなごカリカリフライ	35		ベーコン(短冊)	5		牛肉(3×3cmスライス)	15		(レト)マッシュルーム	5
	なたね油 ローリー	7		(冷)白いんげん豆	10		てんぷら	15		(冷)むき枝豆	5
				(冷)白いんげん豆ペースト	10		(レト)うずら卵	20		おろしにんにく	0.2
	食べて菜	17		皮むきじゃがいも(2cm)	30		(冷)厚揚げ(カット)	25		バター	0.26
	切干し大根	4		皮むき玉葱	30		三角こんにやく(ミニ)	15		食塩	0.9
	濃口しょうゆ	2.3		人参	10		里いも(2cm)	20		こしょう	0.03
	食酢	2		エリンギ(カット)	10		大根	30		カレー粉	0.6
	上白糖	1		(冷)むき枝豆	7		(乾)早煮昆布(カット)	1		チキンコンソメ	0.6
	炒り白ごま 500g	1		ローリエ	0.1		白みそ	6		白ぶどう酒	2.2
	すりごま	1		サラダ油	0.5		赤みそ	4		ウスターソース	1
		食塩	0.3	中双糖	1.8	牛乳	206				
(冷)厚揚げ(カット)	15	こしょう	0.03	清酒	1						
(乾)ひじき	2	チキンコンソメ	0.5	濃口しょうゆ	0.8	豚肉並(2×2cmスライス)	15				
ごぼう(ささがき)	20	サラダ油	1	湯	60	白ぶどう酒	1				
人参	5	バター	1	ほうれん草	17	ベーコン(短冊)	7				
つきこんにやく(ハーフ)	10	小麦粉	2	太もやし	28	白菜	30				
(冷)むき枝豆	5	調理用牛乳	20	人参	5	皮むき玉葱	30				
サラダ油	1	湯	70	濃口しょうゆ	1.2	人参	7				
濃口しょうゆ	2.5	大根	30	花かつお(碎片)	1	サラダ油	0.5				
三温糖	1	きゅうり	20	(個)納豆	40	チキンコンソメ	0.5				
みりん	0.5	(レト)ホールコーン	7			食塩	0.3				
水	10	かんきつドレッシング	4.5			こしょう	0.03				
						調理用牛乳	20				
						ピザ用チーズ	2				
						コーンスターチ	0.5				
						湯	30				
						人参	20				
						きゅうり	20				
						(レト)ホールコーン	7				
						食酢	2				
						サラダ油	0.5				
						濃口しょうゆ	2				
						上白糖	0.5				
						アーモンド(刻み)	1.5				
						(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		
きな粉揚げパン 牛乳 ポトフ 海藻サラダ	コッペパン	50	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	梅ちりめんごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮物 れんこんのごまドレッシングあえ	精白米(自校)	72		
	コッペパン	70		精白米(委託)	70		コッペパン	60		精白米(自校)	80					
	なたね油 ローリー	10		牛乳	米粒麦 委託		6	牛乳	米粒麦 委託	6	牛乳		牛乳	206	鉄強化米	0.3
	きな粉	4			米粒麦 委託		7		米粒麦 委託	7			梅ちりめん素	3		
	三温糖	3	高野豆腐の煮物 昆布あえ ネーブルオレンジ	牛乳	206	さばの塩焼き ほうれん草のゆず香あえ だまこ汁	牛乳	206	牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ チーズ	豚肉並(2×2cmスライス)	20		牛乳	206		
	食塩	0.01		豚肉並(2×2cmスライス)	20		(冷)さば	小50		(冷)さば	中70		赤ぶどう酒	2	鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	15
	紙ナフキン	1		清酒	1		(冷)さば	中70		清酒	1		(レト)蒸大豆 国産	10	鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	10
	牛乳	206		高野豆腐(サイコロ)	15		清酒	1		食塩	0.3		(冷)白いんげん豆	20	清酒	1
	豚肉並(2×2cmスライス)	20		皮むき玉葱	30		食塩	0.3		ほうれん草	17		皮むきじゃがいも(2cm)	40	ちくわ	15
	(冷)白いんげん豆	10		人参	10		ゆず酢	1.5		太もやし	28		皮むき玉葱	40	大根	30
	キャベツ	20		干しいたけ(スライス)	1		濃口しょうゆ	1.5		人参	5		パセリ	0.8	里いも(2cm)	20
	皮むきじゃがいも(2cm)	30		(冷)むき枝豆	7		濃口しょうゆ	1.5		ゆず酢	1.5		トマト水煮	12	波型こんにやく	15
	皮むき玉葱	30		サラダ油	1		上白糖	1.2		人参	5		サラダ油	1	人参	10
	人参	7		濃口しょうゆ	3.4		炒り白ごま 500g	1		太もやし	28		トマトケチャップ 1kg	4	(冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1		三温糖	1.9		すりごま	1		ゆず酢	1.5		上白糖	0.5	サラダ油	1
	ローリエ	0.1		食塩	0.2		湯	60		濃口しょうゆ	1.5		ウスターソース	0.5	濃口しょうゆ	3.5
	(レト)がらすープ	3		湯	60		小松菜	17		上白糖	1.2		食塩	0.5	中双糖	2
	チキンコンソメ	0.5		小松菜	17		太もやし	28		炒り白ごま 500g	1		こしょう	0.05	湯	10
	食塩	0.5		人参	5		人参	5		(冷)だまこもち	25		チキンコンソメ	0.3	(冷)さやいんげん	25
	こしょう	0.03	塩ふき昆布	1	油揚げ	7	油揚げ	7	湯	20	れんこん(いちょう切り)		15			
	湯	80	濃口しょうゆ	1.2	ごぼう(さがき)	15	ごぼう(さがき)	15	ブロッコリー(カット)	20	焙煎ごまドレッシング		4.5			
	(乾)海藻ミックス	0.5	炒り白ごま 500g	1.2	人参	7	人参	7	カリフラワー(カット)	20						
	きゅうり	25	(個)ネーブルオレンジ(1/4)	50	しめじ	10	しめじ	10	(レト)ホールコーン	7						
	人参	5			太ねぎ	10	太ねぎ	10	かんきつドレッシング	4.5						
(レト)ホールコーン	7			濃口しょうゆ	1	濃口しょうゆ	1									
濃口しょうゆ	2			食塩	0.5	食塩	0.5	(個)チーズ(鉄強化)	15							
食酢	2			みりん	0.3	みりん	0.3									
上白糖	0.8			削り節 だし用	3	削り節 だし用	3									
ごま油	0.3			出し昆布	1	出し昆布	1									
サラダ油	0.3			水	90	水	90									
炒り白ごま 500g	1															

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	精白米(委託)	60	カレーうどん	(個)ゆでうどん さぬきの夢 小1~3	200	麦ごはん	精白米(委託)	60	麦ごはん	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70		(個)ゆでうどん さぬきの夢 小4~6	280		精白米(委託)	70		精白米(委託)	70
牛乳	米粒麦 委託	6	豚肉並	(個)ゆでうどん さぬきの夢 中	300	牛乳	米粒麦 委託	6	牛乳	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7		豚肉並(2×2cmスライス)	30		米粒麦 委託	7		米粒麦 委託	7
厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	牛乳	206	清酒	清酒	2	豆腐チゲ	牛乳	206	肉じゃが	牛乳	206
	豚肉並ミンチ	15		皮むき玉葱	40		豚肉並(2×2cmスライス)	20		豚肉並(3×3cmスライス)	30
切干大根のごま酢あえ	清酒	2	しめじ	しめじ	15	ナムル	清酒	1	菜の花のおひたし	清酒	1
	(冷)厚揚げ(カット)	50		中ねぎ	5		おろし生姜	0.3		皮むきじゃがいも(2cm)	70
焼きのり	皮むき玉葱	30	サラダ油	サラダ油	1	ミックスナッツ	おろしにんにく	0.3	味つけのり	皮むき玉葱	40
	チンゲンサイ	25		小麦粉	5.5		おろしにんにく	0.3		(冷)豆腐(カット)	60
	人参	10	サラダ油	サラダ油	4.5		大豆	25		人参	15
	たけのこ水煮(短冊切り)	8		カレールー	1		白菜	15		(冷)むき枝豆	5
	干しいたけ(スライス)	0.5	トマトケチャップ 1kg	トマトケチャップ 1kg	2.5		太もやし	10		サラダ油	1
	おろし生姜	0.3		ウスターソース	1.3		人参	10		濃口しょうゆ	3.6
	おろしにんにく	0.3	とんかつソース	とんかつソース	1		太ねぎ	10		中双糖	1.8
	ごま油	0.8		濃口しょうゆ	4		ごま油	1.5		湯	10
	中双糖	1.3	みりん	みりん	0.5		キムチの素	3		キャベツ	20
	チキンコンソメ	0.5		チキンコンソメ	0.5		(レト)がらスープ	3		(レト)がらスープ	3
	濃口しょうゆ	3	食塩	食塩	0.5		濃口しょうゆ	2.5		濃口しょうゆ	1.2
	赤みそ	2.5		出し昆布	1		みりん	2		湯	50
	豆板醤	0.1	湯	湯	80		食塩	0.6		(個)味つけのり(5枚)	2.5
	でんぷん	1		牛乳	206		湯	50		小松菜	17
	湯	20		さきいか	3		太もやし	28			
	切干し大根	4		れんこん(いちょう切り)	15		人参	5		(レト)ホールコーン	7
	きゅうり	25		きゅうり	15		食酢	1			
	濃口しょうゆ	2.5		人参	5		ごま油	0.5		濃口しょうゆ	2
	食酢	2		(レト)ホールコーン	5		上白糖	0.5			
	上白糖	0.8		上白糖	0.5		濃口しょうゆ	2		濃口しょうゆ	2
	炒り白ごま 500g	1		濃口しょうゆ	1.5		濃口しょうゆ	2			
	すりごま	1		食酢	2		上白糖	1		食塩	0.2
	(個)焼きのり(5枚)	2.5		ごま油	0.5		(個)ミックスナッツ	15			
				すりごま	1						
				(個)野菜マフィン	25						

