

1日(水)			2日(木)			3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						
			深川めし	精白米(自枝)	67	小麦ごはん	精白米(委託)	60						
				(冷)あさりむき身	7		精白米(委託)	70						
				おろし生姜	0.5		米粒麦 委託	6						
				清酒	2		米粒麦 委託	7						
				牛乳				小松菜の煮びたし	ごぼう(さがき・ごはん用)	13	厚揚げとれんこんのみそ炒め	牛乳	206	
									人参	7		牛乳	206	
									油揚げ	10		豚肉並ミンチ	15	
									(冷)むき枝豆	5		清酒	1	
									サラダ油	1		(冷)厚揚げ(カット)	50	
									清酒	0.5		皮むき玉葱	40	
									濃口しょうゆ	3		れんこん(いちちょう切り)	15	
									上白糖	1.2		人参	10	
									食塩	0.6		干しいたけ(スライス)	0.5	
									出し昆布	0.5		(冷)むき枝豆	7	
				けんちん汁					牛乳	206	切干大根のごま酢あえ	おろし生姜	0.5	
									(冷)厚揚げ(カット)	20		おろしにんにく	0.5	
									小松菜	25		ごま油	0.5	
									しめじ	10		中双糖	1.2	
									サラダ油	0.5		チキンコンソメ	0.5	
									ごま油	0.2		濃口しょうゆ	3.2	
									濃口しょうゆ	1.5		赤みそ	2.5	
									みりん	0.3		豆板醤	0.1	
									だし汁	5		でんぷん	1	
									(冷)豆腐(カット)	20		湯	20	
									油揚げ	7		切干し大根	4	
									大根	20		きゅうり	25	
									里いも(2cmカット)	20		(レト)ホールコーン	7	
									中ねぎ	3		濃口しょうゆ	2.3	
									濃口しょうゆ	2		食酢	2	
									食塩	0.5		上白糖	1	
									清酒	1		炒り白ごま 500g	1	
									みりん	1		すりごま	1	
									削り節 だし用	3				
									出し昆布	1		小原紅早生みかん	80	
				湯	100									
												コッペパン	コッペパン	50
													コッペパン	60
													牛乳	206
													豚肉並(2×2cmスライス)	15
													白ぶどう酒	1
ベーコン(短冊)	7													
(セ)白菜	30													
じゃがいも 2cmカット	30													
皮むき玉葱	30													
人参	7													
エリンギ カット	10													
(冷)むき枝豆	5													
サラダ油	0.5													
小麦粉	2													
バター	1													
調理用牛乳	20													
ピザ用チーズ	2													
チキンコンソメ	0.5													
食塩	0.3													
こしょう	0.03													
湯	30													
ブロccoli														
黒豆きなこクリーム	20													
(冷)カリフラワー	15													
青じそドレッシング	4													
(個)黒豆きなこクリーム	10													

6日(月)			7日(火)			8日(水)			9日(木)			10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	精白米(委託)	60	セルフハンバーガー 牛乳	コッペパン(丸型)	50	麦ごはん 牛乳	精白米(委託)	60	コッペパン	コッペパン	50	麦ごはん 牛乳	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70		コッペパン(丸型)	60		精白米(委託)	70		コッペパン	60		精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6		牛乳	206		米粒麦 委託	6		牛乳	206		米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7		(冷)ハンバーグ鉄強化・減塩	60		米粒麦 委託	7		牛乳	206		米粒麦 委託	7
	牛乳	206		(冷)ハンバーグ鉄強化・減塩	80		牛乳	206		豚肉並(2×2cmスライス)	20		牛乳	206
	豚肉並ミンチ	20		トマトケチャップ 1kg	7		じゃがいも	10		白ぶどう酒	1		さばのみそ煮	小 50
	清酒	1		ウスターソース	1		豚肉並ミンチ	15		じゃがいも 2cmカット	30		(冷)さばのみそ煮	中 70
	(冷)豆腐(カット)	65		三温糖	1		清酒	1		皮むき玉葱	40		(冷)厚揚げ(カット)	15
	皮むき玉葱	40		赤ぶどう酒	2		じゃがいも 2cmカット	70		人参	10		(乾)ひじき	2
	人参	10		水	1		皮むき玉葱	40		エリンギ カット	10		ごぼう(さがき)	20
ごまドレッシング 和え ミックスナッツ	たけのこ水煮(短冊切り)	15	キャベツ	15	つきこんにやく(ハーフ)	20	小麦粉	5	人参	5				
	(冷)むき枝豆	5	きゅうり	10	人参	15	バター	3	つきこんにやく(ハーフ)	10				
	干しいたけ(スライス)	0.5	人参	5	(冷)むき枝豆	5	サラダ油	2	(冷)むき枝豆	5				
	おろし生姜	1	豚肉並(2×2cmスライス)	10	サラダ油	1	サラダ油	1	サラダ油	1				
	おろしにんにく	0.8	白ぶどう酒	1	濃口しょうゆ	3.6	(レト)がらスープ	3	濃口しょうゆ	2.8				
	サラダ油	1	ベーコン(短冊)	10	中双糖	1.8	食塩	0.6	三温糖	1				
	トマトケチャップ 1kg	6	じゃがいも 2cmカット	30	湯	8	こしょう	0.08	みりん	0.5				
	濃口しょうゆ	3.5	皮むき玉葱	40	キャベツ	20	チキンコンソメ	0.6	湯	10				
	(レト)がらスープ	3	人参	10	太もやし	25	調理用牛乳	20	ほうれん草	17				
	赤みそ	2.5	エリンギ カット	8	人参	5	生クリーム	3	太もやし	28				
(個)ミックスナッツ	三温糖	0.8	(冷)むき枝豆	5	濃口しょうゆ	2.3	ピザ用チーズ	3	人参	5				
	チキンコンソメ	0.45	サラダ油	0.5	食酢	1.8	ローリエ	0.1	赤じそ粉	0.5				
	食塩	0.1	サラダ油	1	上白糖	0.8	湯	70	濃口しょうゆ	1				
	豆板醤	0.15	バター	2	アーモンド(粉)	1.2	さきいか	3						
	ごま油	0.1	小麦粉	3.5	アーモンド(刻み)	1.2	れんこん(いちょう切り)	15						
	でんぷん	1	調理用牛乳	30	(個)あさり佃煮	8	きゅうり	25						
	湯	30	生クリーム	1			(レト)ホールコーン	7						
	太もやし	25	チキンコンソメ	0.6			上白糖	0.5						
	きゅうり	20	食塩	0.4			濃口しょうゆ	1.5						
	人参	5	こしょう	0.02			食酢	2						
(個)ミックスナッツ	(レト)ホールコーン	7	ローリエ	0.1			ごま油	0.5						
	濃口しょうゆ	2	湯	30			炒り白ごま 500g	1						
	食酢	2												
	上白糖	1												
	ごま油	0.5												
	炒り白ごま 500g	1												
	(個)ミックスナッツ	15												

13日(月)			14日(火)			15日(水)			16日(木)			17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	
冬野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳 海藻サラダ チーズ	精白米(委託)	60	ごはん	精白米(自校)	72	コッペパン	コッペパン	50	麦ごはん	精白米(委託)	60	ごはん	精白米(自校)	72	
	精白米(委託)	70		精白米(自校)	80		コッペパン	60		精白米(委託)	70		精白米(自校)	80	
	米粒麦 委託	6		牛乳	牛乳		206	牛乳		206	米粒麦 委託		6	牛乳	牛乳
	米粒麦 委託	7	牛肉(3×3cmスライス)		20	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	9	米粒麦 委託	7	牛肉(3×3cmスライス)	15				
	牛乳	206	すき焼き風煮	(冷)焼き豆腐(カット)	25	牛乳	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	6	牛乳	206	煮込みおでん	てんぷら	15		
	豚肉並(3×3cmスライス)	20	白菜	大根	40	かぶのポトフ	ベーコン(短冊)	7	サケのフライ	(冷)鮭フライ	小50	ほうれん草のおひたし	(レト)うずら卵	20	
	皮むき玉葱	35	大根	皮むき玉葱	20		じゃがいも 2cmカット	40		(冷)鮭フライ	中60		(冷)厚揚げ(カット)	25	
	皮むきかぶ	25	人参	皮むき玉葱	20	にんじんサラダ	皮むき玉葱	30	なたね油 ローリー	7	三角こんにやく(ミニ)	15	ほうれん草のおひたし	(冷)厚揚げ(カット)	25
	れんこん(いちょう切り)	15	太ねぎ	人参	10		皮むきかぶ	30	(個)濃厚ソース	10	里いも(2cmカット)	20		煮込みおでん	大根
	人参	10	麩	太ねぎ	15	ヨーグルト	サラダ油	1			大根	30	ほうれん草のおひたし	(乾)早煮昆布(カット)	1
	(冷)むき枝豆	5	サラダ油	麩	5		食べて菜	17	(レト)がらスープ	3	小松菜	17		白みそ	6
	トマト水煮	5	濃口しょうゆ	サラダ油	1	ヨーグルト	濃口しょうゆ	7	食塩	0.5	太もやし	30	赤みそ	4	
	おろしにんにく	0.5	中双糖	濃口しょうゆ	7		食塩	0.5	こしょう	0.03	かんきつドレッシング	4.5	中双糖	1.8	
	おろし生姜	0.3	清酒	中双糖	3.5	ヨーグルト	こしょう	0.03	チキンコンソメ	0.6	里いも(2cmカット)	30	清酒	1	
	サラダ油	1	湯	清酒	2		チキンコンソメ	0.6	ローリエ	0.1	油揚げ	7	濃口しょうゆ	0.8	
	小麦粉	5.5	食べて菜	湯	80	ローリエ	0.1	湯	80	ごぼう(ささがき)	15	湯	60		
	サラダ油	4.5	太もやし	食べて菜	17	ヨーグルト	湯	80	(レト)まぐろ油漬	7	人参	7	ほうれん草	17	
	カレー粉	1	濃口しょうゆ	太もやし	30		(レト)まぐろ油漬	7	人参	20	中ねぎ	5	太もやし	28	
	(レト)がらスープ	3	花かつお(碎片)	濃口しょうゆ	1.2	人参	20	(冷)さやいんげん	20	煮干し だし用	3	人参	5		
	ウスターソース	3		花かつお(碎片)	1	(冷)さやいんげん	20	(レト)ホールコーン	7	水	100	濃口しょうゆ	1.2		
	赤ぶどう酒	2				(レト)ホールコーン	7	りんご酢	2			花かつお(碎片)	1		
	トマトケチャップ 1kg	2				りんご酢	2	食酢	1						
	とんかつソース	1				食酢	1	上白糖	0.4						
	濃口しょうゆ	1				上白糖	0.4	オリーブ油	0.3						
	チャツネ	1				オリーブ油	0.3	食塩	0.2						
	食塩	0.8				食塩	0.2	こしょう	0.02						
	こしょう	0.04				こしょう	0.02								
	チキンコンソメ	0.5				(個)ヨーグルト Fe強化	70								
	湯	90													
	大根	30													
	(乾)海藻ミックス	0.5													
	(レト)ホールコーン	7													
	濃口しょうゆ	2													
上白糖	0.8														
食酢	2														
ごま油	0.3														
サラダ油	0.3														
炒り白ごま 500g	1														
(個)チーズ(鉄強化)	15														

20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
大根と里芋のそぼろ煮 ゆず香あえ 野菜マフィン	豚肉並ミンチ	10
	牛肉ミンチ	10
	(冷)厚揚げ(カット)	30
	大根	40
	里いも(2cmカット)	20
	人参	10
	干しいたけ(スライス)	0.5
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1
	濃口しょうゆ	3.5
	三温糖	1.5
	みりん	0.5
	清酒	1
	でんぷん	0.5
	湯	15
	ほうれん草	17
	太もやし	30
ゆず酢	2	
濃口しょうゆ	1.5	
上白糖	1.5	
炒り白ごま 500g	1	
すりごま	1	
(個)野菜マフィン	25	

21日(火)

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	冷)鶏ささみコーンフレークフライ	小50
	冷)鶏ささみコーンフレークフライ	中60
コーンフレーク チキン チーズ サラダ ミネストローネ	なたね油 ローリー	7
	(個)濃厚ソース	10
	大根	30
	きゅうり	15
	ダイスターズ 角生食用	7
	青じそドレッシング	4
	ベーコン(短冊)	7
	マカロニ(ホイール)	5
	皮むき玉葱	20
	キャベツ	20
	(冷)白いんげん豆	10
	パセリ	0.7
	トマト水煮	20
	サラダ油	0.5
	おろしにんにく	0.3
	(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	0.5	
上白糖	0.1	
ローリエ	0.1	
湯	90	

22日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
年明けうどん	(個)ゆでうどん さぬきの夢 小1~3	200
	(個)ゆでうどん さぬきの夢 小4~6	280
	(個)ゆでうどん さぬきの夢 中	300
	豚肉並(3×3cmスライス)	20
	おろし生姜	0.1
	清酒	1.5
	サラダ油	0.5
	型抜きかまぼこ(梅)	10
	(セ)白菜	30
	金時にんじん	10
	大根	20
	干しいたけ(スライス)	0.5
小えびのから揚げ りんご	中ねぎ	5
	濃口しょうゆ	5
	みりん	0.5
	食塩	0.3
	でんぷん	2
	煮干し だし用	5
	水	120
	牛乳	206
	(冷)小えび殻付き 澱粉付	30
	なたね油 ローリー	5
(個)りんご(1/4カット)	50	

23日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
豚キムチ 丼 麦ごはん 牛乳 豆腐とコーンのスープ	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
	豚肉並(3×3cmスライス)	35
	清酒	1
	おろし生姜	0.3
	濃口しょうゆ	0.4
	白菜キムチ	15
	皮むき玉葱	20
	キャベツ	30
	にら	7
	おろしにんにく	0.5
	ごま油	1
	濃口しょうゆ	2.4
	上白糖	0.8
(冷)豆腐(カット)	20	
ベーコン(短冊)	10	
皮むき玉葱	25	
人参	7	
(レト)ホールコーン	10	
中ねぎ	5	
サラダ油	0.5	
(レト)がらスープ	3	
チキンコンソメ	0.5	
濃口しょうゆ	0.8	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
ごま油	0.2	
でんぷん	0.5	
湯	100	

24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
煮しめ 昆布あえ さつまいもと栗のタルト	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	9
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	6
	れんこん(いちょう切り)	15
	ごぼう(斜め切り)	20
	金時にんじん	10
	里いも(2cmカット)	15
	ちくわ	10
	(乾)早煮昆布(カット)	1
	(冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
	濃口しょうゆ	3.5
	中双糖	1.2
	みりん	0.5
	水	20
	食べて菜	17
	太もやし	30
	塩ふき昆布	1
濃口しょうゆ	1.2	
炒り白ごま 500g	1	
(個)お米のさつまいもと栗のタルト	30	