9日（火）

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
焼きどうふのみそそぼろ煮	豚肉赤身ミンチ		15
	焼き豆腐		85
	玉葱		30
	人参		10
	チンゲンサイ		10
	中ねぎ		3
	干ししいたけ（スライス）		1
	生姜		0.5
	にんにく		0.1
	ごま油		1
	赤みそ		5.5
	三温糖		2
	清酒		2
	しょうゆ		1.5
	一味		0.01
	でんぷん		1
	水		20
かみかみあえ	するめ（カット）国産		2
	（生）まんば		25
	人参		5
	切干し大根		4
	しょうゆ		2.5
	三温糖		1.7
	食酢		1.7
	ごま油		0.3
小魚のあま酢煮	上乾ちりめん		4
	炒り白ごま		0.4
	三温糖		1.2
	食酢		1
	ポン酢		1

10日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン	コッペパン（丸型）		50
	コッペパン（丸型）		60
チョコ大豆クリーム（小中のみ）	（個）チョコ大豆クリーム		小　10
	（個）チョコ大豆クリーム		中　15
牛乳	牛乳		206
ポークチャップ	豚肉並（3×3cmスライス）		40
	赤ぶどう酒		1.5
	玉葱		40
	サラダ油		2
	（袋）トマトケチャップ　1kg		12
	（袋）トマトピューレ　1kg		7
	ウスターソース		1.3
	みりん		0.8
	上白糖		0.75
	しょうゆ		0.5
こふきいも	じゃがいも		55
	ゆで塩		1.2
はくさいのスープ	ベーコン（短冊）		6
	白菜		25
	玉葱		25
	人参		10
	セロリ		2
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	（袋）がらスープ		3
	食塩		0.6
	こしょう		0.05
	しょうゆ		0.4
	チキンコンソメ		0.3
	ローリエ		0.1
	湯		120

11日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
焼肉ピラフ	精白米（自校）		65
	鉄強化米		0.5
	牛肉（3×3cmスライス）		25
	生姜		0.5
	にんにく		0.6
	玉葱		10
	人参		7
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	サラダ油		0.5
	しょうゆ		2
	上白糖		1.3
	清酒		1
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.5
	豆板醤		0.1
牛乳	牛乳		206
トック入りわかめスープ	上乾ちりめん		3
	もやし		25
	レタス		20
	きゅうり		15
	人参		5
	味付けもみのり（5～10mm幅）県産		1
	食酢		2.2
	しょうゆ		1
	上白糖		1
	サラダ油		0.5
	ごま油		0.5
ココアワッフル（小中のみ）	ロースハム（短冊）卵抜き		5
	トック　国産米使用		20
	玉葱		20
	中ねぎ		3
	干しわかめ（カット）		0.8
	サラダ油		0.5
	（袋）がらスープ		4
	しょうゆ		0.8
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.3
	ごま油		0.2
	湯		140
	（個）ココアワッフル　鉄分強化		28

12日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
年明け八菜うどん	（袋）ゆでうどん　さぬきの夢		幼・小1-3　200
	（袋）ゆでうどん　さぬきの夢		小4-6　280
	（袋）ゆでうどん　さぬきの夢		中　300
	豚肉赤身（3×3cmスライス）		20
	生姜		0.4
	清酒		1.5
	型抜きかまぼこ（梅）		5
	白菜		25
	玉葱		25
	大根		15
	金時人参		10
	もやし		10
	生しいたけ（スライス）県産・1kg		5
	中ねぎ		5
	サラダ油		0.5
	しょうゆ		4
	みりん		1
	食塩		0.5
	でんぷん		2
	煮干し　だし用		5
	水		110
牛乳	牛乳		206
えび入り金時かきあげ	（冷）金時揚げ		40
	なたね油		4
ゆでブロッコリー	（生）ブロッコリー（カット）県産		25
	ゆで塩		0.5
紅白いちごゼリー（小中のみ）	（個）紅白いちごゼリー		40

15日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ダイシモチ麦ごはん　牛乳　がんもどきとひじきのうま煮　とん汁	精白米（自校）		65
	精白米（自校）		73
	もち麦		7
	鉄強化米		0.5
	牛乳		206
	(冷)ミニひろうす　青大豆入り		20
	牛肉（2×2cmスライス）		15
	つきこんにゃく		20
	洗いごぼう		15
	人参		10
	(冷)さやいんげん　500g		8
	たけのこ水煮（ホール）		7
	(乾)ひじき		3
	サラダ油		1
	しょうゆ		4
	三温糖		3
	清酒		1
	みりん		0.5
	だし汁		20
	豚肉並（3×3cmスライス）		10
	油揚げ		5
	さつまいも（2cm角）		30
	大根		20
	人参		8
	えのきたけ		5
	中ねぎ		5
	麦みそ		9
	煮干し　だし用		4
	水		110

16日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　さけのたつたあげ　切りぼし大根のあえもの　七草汁	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
	(冷)鮭2cm角切・皮付き骨なし		50
	生姜		1
	清酒		2
	しょうゆ		1
	食塩		0.1
	米粉		4
	でんぷん		3
	なたね油		5
	きゅうり		25
	人参		7
	切干し大根		4.5
	(乾)刻み昆布		0.5
	食酢		2.5
	しょうゆ		2
	上白糖		1.2
	ごま油		0.7
	鶏卵		20
	大根		5
	大かぶ		5
	人参		5
	小松菜		5
	水菜		5
	白菜		5
	中ねぎ		5
	うすくちしょうゆ		1
	食塩		0.5
	でんぷん		0.5
	削り節　だし用		3
	出し昆布		0.5
	水		110

17日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒豆ごはん　牛乳　れんこんのきんぴら　冬野菜のみそ汁	精白米（自校）		63
	精白米（自校）		70
	もち米		9
	もち米		10
	炒り黒豆		9
	清酒		2
	食塩		0.8
	牛乳		206
	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5mm）		20
	つきこんにゃく		10
	洗いごぼう		10
	人参		7
	(冷)さやいんげん　500g		6
	ごま油		2
	しょうゆ		3
	三温糖		1.2
	みりん		1
	炒り白ごま		1
	一味		0.01
	湯		5
	油揚げ		5
	大根		20
	白菜		20
	人参		7
	太ねぎ		7
	中みそ		5.5
	甘みそ		5
	煮干し　だし用		4
	水		120

18日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
米粉パン　牛乳　ポークビーンズ　カラフルサラダ　りんご（小中のみ）　チーズ（中のみ）	米粉パン		50
	米粉パン		60
	牛乳		206
	豚肉並（3×3cmスライス）		30
	(冷)大豆水煮		35
	じゃがいも		40
	玉葱		40
	人参		13
	パセリ		0.5
	サラダ油		1
	(袋)トマトピューレ　1kg		6
	(袋)トマトケチャップ　1kg		3
	上白糖		1.2
	ウスターソース		0.7
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.5
	こしょう		0.05
	湯		40
	(生)ブロッコリー（カット）県産		30
	キャベツ		20
	人参		5
	(缶)ホールコーン		5
	食酢		3.3
	サラダ油		1.3
	上白糖		1
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	りんご		40
	(個)チーズ　鉄強化		13.5

19日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
根菜カレーライス（麦ごはん）　牛乳　ロメインレタスとちりめんのサラダ　ヨーグルト（小中のみ）	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）		25
	玉葱		40
	じゃがいも		30
	人参		15
	れんこん（いちょう5mm）		15
	洗いごぼう		10
	セロリ		5
	にんにく		0.5
	生姜		0.5
	サラダ油		1
	小麦粉		6
	カレー粉		1
	サラダ油		4
	(袋)がらスープ		4
	(袋)トマトケチャップ　1kg		2
	ウスターソース		1.3
	とんかつソース		1
	しょうゆ		1
	チャツネ　450g		1
	赤ぶどう酒		1
	食塩		0.6
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ		0.4
	湯		80
	上乾ちりめん		2
	ロメインレタス		35
	大根		25
	人参		5
	(缶)ホールコーン		5
	しょうゆ		2.3
	食酢		1.6
	上白糖		1
	サラダ油		0.5
	ごま油		0.5
	(個)ヨーグルト		小　70
	(個)ファイバーヨーグルト　鉄分強化		中　80

22日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
わかめごはん（麦入り）　牛乳　こうやどうふのたまごとじ　ささみと冬野菜の香りあえ	精白米（自校）		66
	精白米（自校）		73
	米粒麦　自校		6
	米粒麦　自校		7
	炊き込みわかめ		1.9
	鉄強化米		0.5
	牛乳		206
	豚肉並（2×3㎝スライス）		20
	清酒		1
	鶏卵		20
	高野豆腐（サイコロ）		18
	玉葱		30
	人参		8
	（冷）さやいんげん　500g		7
	生しいたけ（スライス）県産・1kg		4
	しょうゆ		3.5
	三温糖		2.5
	食塩		0.1
	削り節　だし用		2
	湯		50
	（レト）ささみ油漬（フレーク）		7
	白菜		40
	ほうれん草		20
	人参		5
	上白糖		1.3
	食酢		1.2
	すだち酢		1.2
	しょうゆ		0.4
	食塩		0.2

23日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　さばのゆずみそ煮　くきわかめのあえもの　いも煮	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
	（冷）さばのゆずみそ煮		幼・小　50
	（冷）さばのゆずみそ煮		中　70
	ボンレスハム（短冊）卵抜き		5
	もやし		30
	（冷）茎わかめ（細切り）500g袋		15
	きゅうり		7
	人参		5
	しょうゆ		2
	食酢		1.5
	上白糖		1
	ごま油		0.8
	牛赤肉（2×2㎝スライス）		15
	（冷）里いも		35
	大根		20
	太ねぎ		10
	板こんにゃく		10
	洗いごぼう		7
	人参		7
	生しいたけ（スライス）県産・1kg		5
	みりん		2.6
	しょうゆ		2
	清酒		1
	食塩		0.3
	削り節　だし用		3
	出し昆布		0.5
	水		60

24日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
セルフスラッピージョー　牛乳　クラムチャウダー	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳		206
	豚肉並ミンチ		20
	牛肉ミンチ		10
	玉葱		25
	人参		10
	（袋）トマト水煮		5
	ピーマン		4
	にんにく		0.3
	（袋）トマトケチャップ　1kg		8
	ウスターソース		2
	小麦粉		1
	赤ぶどう酒		0.5
	サラダ油		0.5
	食塩		0.1
	（レト）あさりむき身		10
	白ぶどう酒		1
	ベーコン（短冊）		5
	（レト）大豆ペースト　1kg		10
	じゃがいも		30
	玉葱		30
	白菜		15
	人参		7
	しめじ		5
	パセリ		0.5
	バター		0.5
	（袋）がらスープ		4
	コーンスターチ		1
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.55
	こしょう		0.05
	調理用牛乳		30
	湯		45

25日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　ユーリンチー　ビーフンサラダ　うずらたまご入り中華スープ	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
	鶏肉　胸・皮なし（2×2）		33
	鶏肉　もも・皮なし（2×2）		22
	清酒		1
	食塩		0.15
	でんぷん		7
	なたね油		6
	太ねぎ		4
	生姜		0.5
	にんにく		0.3
	しょうゆ		3
	食酢		2.5
	上白糖		1.8
	ごま油		0.5
	もやし		25
	きゅうり		15
	人参		8
	ビーフン		5
	しょうゆ		2.5
	食酢		2.5
	上白糖		1.3
	ごま油		0.8
	からし粉		0.05
	（レト）うずら卵1kg		20
	玉葱		20
	チンゲンサイ		10
	人参		5
	えのきたけ		5
	（袋）がらスープ		4
	サラダ油		0.5
	しょうゆ		0.5
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	湯		120

26日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
いりこめし　牛乳　まんばのけんちゃん　うちこみ汁　わさんぼんとう（小中のみ）	精白米（自校）		65
	鉄強化米		0.5
	かえり		3
	油揚げ		5
	つきこんにゃく		8
	洗いごぼう		7
	人参		7
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	しょうゆ		4
	清酒		1.5
	みりん		0.5
	食塩		0.4
	出し昆布		1
	牛乳		206
	豆腐		30
	てんぷら		10
	（生）まんば		40
	サラダ油		0.8
	しょうゆ		2
	みりん		0.5
	ごま油		0.2
	だし汁		10
	豚肉並（3×3㎝スライス）		10
	生うどん　さぬきの夢		15
	大根		15
	金時人参		8
	中ねぎ		5
	生しいたけ（スライス）県産・1kg		5
	中みそ		5.5
	甘みそ		5
	清酒		1
	煮干し　だし用		4
	水		150
	（個）和三盆糖		2

29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
	米粒麦　委託		7
味つけのり（小中のみ）			
	牛乳		206
牛乳			
かたくちいわしのからあげ	（冷）かたくちいわし澱粉付き		35
	なたね油		4
	食塩		0.1
食べて菜のゆず香あえ			
	ロースハム（短冊）卵抜き		5
	食べて菜		30
	キャベツ		15
	もやし		15
	（乾）刻み昆布		0.5
	しょうゆ		2.3
	ゆず酢		1.7
	上白糖		1.1
あんもちぞう煮			
	（冷）あん入り白玉		30
	大根		25
	金時人参		7
	甘みそ		5.5
	中みそ		5
	青のり粉		0.03
	煮干し　だし用		4
	水		120
	（個）味付けのり（5枚）		2.5

30日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
金時にんじんのピラフ（麦入り）	精白米（自校）		59
	米粒麦　自校		6
	鉄強化米		0.5
	（冷）鶏肉　胸・皮なし（1×1cm）		9
	（冷）鶏肉　もも・皮なし（1×1cm）		6
	白ぶどう酒		1
	ベーコン（短冊）		5
	玉葱		10
	金時人参		10
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	にんにく		0.2
	サラダ油		2
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
牛乳			
	牛乳		206
ひじきとチーズのサラダ			
	ダイスチーズ（4mm角）生食用		6
	キャベツ		30
	人参		10
	（乾）ひじき		1.5
	（冷）レモン果汁　県産・500g		2
	サラダ油		2
	しょうゆ		2
	上白糖		0.5
	こしょう		0.02
らりるれレタスのコンソメスープ			
	ロースハム（短冊）卵抜き		5
	玉葱		20
	じゃがいも		20
	レタス		20
	マカロニ（シエル）		5
	セロリ		3
	ローリエ		0.1
	サラダ油		0.5
	（袋）がらスープ		4
	チキンコンソメ		0.3
	しょうゆ		0.3
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	湯		120
豆乳プリンタルト（小中のみ）			
	（個）国産豆乳プリンタルト		25

31日（水）

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
ポトフ			
	粗挽きウインナー（2cm）		10
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		9
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		6
	じゃがいも		50
	玉葱		45
	キャベツ		20
	人参		15
	（冷）白いんげん豆　1kg		10
	セロリ		2
	パセリ		0.7
	サラダ油		1
	（袋）がらスープ		4
	白ぶどう酒		1
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.3
	ローリエ		0.1
	湯		75
キャロットラペ			
	（レト）まぐろ油漬		5
	人参		35
	きゅうり		25
	りんご酢		1.5
	食酢		1
	上白糖		1
	オリーブ油		0.8
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
クリームチーズ（小中のみ）			
	（個）クリームチーズ		18