

1日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
深川めし	精白米(自校)	65
	鉄強化米	0.5
	(冷)あさりむき身	7
	清酒	2
牛乳	おろし生姜	0.5
	ごぼう(ささがき・ごはん用小さめ)	13
小松菜の煮びたし	人参	7
	油揚げ	10
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	サラダ油	1
	清酒	0.5
	しょうゆ	3
	上白糖	1.2
	食塩	0.6
	出し昆布	0.5
	ごま	
風味みそ汁	牛乳	206
	てんぷら	15
	小松菜	25
	しめじ	15
	油揚げ	7
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.2
	しょうゆ	1.5
	みりん	0.3
	だし汁	5
大福		
	豚肉赤身(2×2cmスライス)	15
	清酒	1
	おろしにんにく	0.2
	キャベツ	10
	人参	7
	皮むきかぶ	15
	太もやし	5
	すりごま	0.5
	中みそ	5
	甘みそ	2
	煮干し だし用	3
	湯	100
	(個)大福もち(つぶあん)	30

4日(月)

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	
牛乳	(冷)肉だんご	30	
	チンゲンサイ	25	
肉だんごのスー プ煮 かみかみサ ラダ	皮むき玉葱	30	
	たけのこ水煮(短冊切り)	10	
	人参	15	
	春雨(太め5cm)	3.5	
	おろし生姜	0.5	
	サラダ油	1	
	(袋)がらスープ 3kg	3	
	しょうゆ	1.8	
	チキンコンソメ	0.6	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.03	
	湯	100	
		さきいか 1kg	3
		れんこん(いちょう3mm)	15
		きゅうり	15
	(レト)ホールコーン 1kg	7	
	上白糖	0.5	
	しょうゆ	1.5	
	食酢	2	
	ごま油	0.5	
	炒り白ごま 500g	1	

5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	
さばのみ そ煮 ひじきの いり煮 いろどり あえ	(冷)さばのみそ煮 小	50	
	(冷)さばのみそ煮 中	70	
		豚肉赤身(2×2cmスライス)	8
		清酒	1
		(冷)厚揚げ(カット)1kg	15
		(乾)ひじき	2
		ごぼう(ささがき)	20
		人参	5
		つきこんにやく(ハーフ)	10
		(冷)むき枝豆 1kg	5
		サラダ油	1
		しょうゆ	2.8
		三温糖	1
		みりん	0.5
	湯	10	
	キャベツ	25	
	太もやし	20	
	人参	5	
	華やかごはんの素 350g	2	
	しょうゆ	0.1	

6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
黒豆きな こクリーム	(個)黒豆きなこクリーム	10
牛乳	牛乳	206
とり肉と じゃがいも のトマト煮 ツナサ ラダ	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	18
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	12
	白ぶどう酒	1
	皮むき玉葱	40
	皮むきじゃがいも(2cm)	45
	人参	12
	エリンギ(1×2×0.3cm)県産	8
	おろしにんにく	0.5
	サラダ油	0.5
	バター	0.5
	(袋)トマト水煮 3kg	25
	(袋)トマトケチャップ 1kg	3
	赤ぶどう酒	1
	上白糖	0.8
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ	0.6
食塩	0.4	
こしょう	0.04	
湯	30	
	大根	20
	きゅうり	20
	(レト)まぐろ油漬	7
	かんきつドレッシング	4.5

7日(木)

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	
牛乳	米粒麦 委託	6	
	米粒麦 委託	7	
牛乳	牛乳	206	
さけのフ ライ あつあげ としぼ うのう ま煮 いそ香 あえ	(冷)鮭フライ 小	50	
	(冷)鮭フライ 中	60	
	なたね油 ローリー	7	
	(袋)濃厚ソース	10	
		(冷)厚揚げ(カット)1kg	15
		つきこんにやく(ハーフ)	10
		てんぷら	15
		ごぼう(ささがき)	20
		人参	5
		(冷)むき枝豆 1kg	5
		(乾)ひじき	1.8
		サラダ油	1
		しょうゆ	2.6
		三温糖	1.5
		みりん	0.5
	水	9	
	小松菜	17	
	太もやし	28	
	人参	5	
	味付けもみのり(5~10mm幅)県産	1.2	
	しょうゆ	1.2	

8日(金)

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 海そう サラダ 小にぼ し	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
豚肉並(3×3cmスライス)	豚肉並(3×3cmスライス)	20
	皮むき玉葱	35
	皮むきかぶ	25
	れんこん(いちょう5mm)	15
	人参	10
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	(袋)トマト水煮 3kg	5
	おろしにんにく	0.5
	おろし生姜	0.3
	サラダ油	1
	小麦粉	5.5
	サラダ油	4.5
	カレー粉	1
	(袋)がらスープ 3kg	3
	ウスターソース	3
	赤ぶどう酒	2
(袋)トマトケチャップ 1kg	2	
とんかつソース	1	
しょうゆ	1	
チャツネ 450g	1	
食塩	0.8	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ	0.5	
湯	90	
	牛乳	206
	きゅうり	7
	水菜	3
	大根	30
	(乾)海藻ミックス	0.5
	(レト)ホールコーン 1kg	7
	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
	小煮干し	3

11日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじきごはん	精白米(自校)	65
	鉄強化米	0.5
	牛肉(2×2cmスライス)	15
	油揚げ	5
	切りこんにやく(5×5×2.7cm)	5
	人参	5
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	(乾)ひじき	1
	サラダ油	0.5
	うすくちしょうゆ	2.2
牛乳	清酒	2.3
	上白糖	1
	食塩	0.6
	しょうゆ	0.6
	出し昆布	0.5
	牛乳	206
	食べて菜	17
	太もやし	30
	しょうゆ	1.2
	花かつお(碎片)500g	1
食べて菜のおひたし	(冷)豆腐(カット)1kg	20
	油揚げ	7
	大根	20
	里いも(1.5cm)	20
	中ねぎ	3
	しょうゆ	2
	食塩	0.5
	清酒	1
	みりん	1
	削り節 だし用	3
けんちん汁	出し昆布	1
	水	100
	(個)ココアワッフル 鉄分強化	28

12日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	鉄強化米	0.5
	牛乳	206
	豚肉並(2×2cmスライス)	30
	清酒	1
	キャベツ	20
	皮むき玉葱	30
	人参	10
	たけのこ水煮(短冊切り)	15
ぶた肉と野菜のオイスターソース	エリンギ(1×2×0.3cm)県産	10
	おろし生姜	0.5
	サラダ油	1
	しょうゆ	4
	上白糖	1.5
	オイスターソース	0.7
	でんぷん	0.5
	ごま油	0.5
	きゅうり	25
	太もやし	20
中華サラダ	(レト)ホールコーン 1kg	7
	しょうゆ	2.3
	食酢	2
	上白糖	1.2
	ごま油	0.6
	(個)黒ごまプリン	40
	黒ごまプリン	

13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	206
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	20
	清酒	1
	れんこん(いちょう8mm)	15
	ごぼう(斜め・5mm厚さ)	20
	金時にんじん	10
ちぬだんご入り煮しめ	里いも(2cm)	15
	チヌ団子 冷凍(無償提供)	20
	(乾)早煮昆布(カット)	1
	(冷)さやいんげん 500g	5
	サラダ油	1
	しょうゆ	3.5
	中双糖	1.2
	みりん	0.5
	水	20
	ほうれん草	17
ゆず香あえ	太もやし	30
	ゆず酢	2
	しょうゆ	1.5
	上白糖	1.5
	炒り白ごま 500g	0.5
	すりごま	1.5
	香緑(中のみ)	50

14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
	(冷)鶏レバー(薬粉付き)	15
	(冷)肉だんご	25
	なたね油 ローリー	7
	おろし生姜	0.8
	おろしにんにく	0.8
	中双糖	2
	しょうゆ	1.8
肉だんごとレバリの香りあげ	清酒	1.5
	豆板醤	0.05
	湯	4
	(生)ブロックリー(カット)県産	10
	きゅうり	25
	人参	5
	(レト)まぐろ油漬	7
	(レト)ホールコーン 1kg	7
	イタリアンドレッシング	4.5
	ベーコン(短冊)	5
野菜サラダ	(レト)ホールコーン 1kg	8
	(レト)クリームコーン 1kg	20
	皮むきじゃがいも(2cm)	20
	皮むき玉葱	30
	人参	5
	サラダ油	1
	(袋)がらスープ 3kg	3
	食塩	0.4
	こしょう	0.04
	チキンコンソメ	0.5
コーンクリームスープ	コーンスターチ	0.4
	調理用牛乳	20
	湯	55
	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70

15日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
しっぽくうどん	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	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
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	10
	清酒	1
	てんぷら	10
	油揚げ	5
	大根	25
	里いも(1.5cm)	20
牛乳	金時にんじん	5
	中ねぎ	5
	しめじ	5
	しょうゆ	5
	清酒	1.5
	みりん	1
	食塩	0.6
	煮干し だし用	3
	水	130
	牛乳	206
小さいわしのからあげ	小さいわし	35
	なたね油 ローリー	7
	(個)りんご(1/4カット)	50

18日(月)			19日(火)			20日(水)			21日(木)			22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 あつあげの あま酢煮 切りぼし 大根のごま あえ 野菜マフィン	精白米(委託)	60	コッペパン 牛乳 フライドチキン チーズサラダ ミネストローネ ミニケーキ	コッペパン(丸型)	50	麦ごはん 牛乳 大根とさといもの そばろ煮 食べて菜の こんぶあえ	精白米(委託)	60	コッペパン 牛乳 かぼちやの シチュー れんこん サラダ 香緑(小のみ)	コッペパン	50	麦ごはん 牛乳 煮こみ おでん 香り あえ	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		米粒麦 委託	7		牛乳	206	米粒麦 委託	6	
	米粒麦 委託	7		牛乳	206		米粒麦 委託	7		牛乳	206		牛乳	206	米粒麦 委託	7	
	牛乳	206		鶏肉 もも・皮なし(3×3cm)	50		牛乳	206		鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	9		牛乳	206	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	6	
	豚肉並(2×2cmスライス)	20		清酒	1.5		豚肉並ミンチ	10		ベーコン(短冊)	7		煮こみおでん	牛肉(3×3cmスライス)	20	てんぷら	15
	(冷)厚揚げ(カット)1kg	40		食塩	0.2		牛肉ミンチ	10		白ぶどう酒	1		煮こみおでん	(レト)うずら卵1kg	25	(レト)うずら卵1kg	25
	皮むき玉葱	40		こしょう	0.02		(冷)厚揚げ(カット)1kg	30		(生)かぼちや(2×2cm)	30		煮こみおでん	(冷)厚揚げ(カット)1kg	25	(冷)厚揚げ(カット)1kg	25
	たけのこ水煮(短冊切り)	20		おろしにんにく	0.3		大根	40		皮むき玉葱	40		煮こみおでん	里いも(2cm)	15	大根	25
	人参	12		おろし生姜	0.3		里いも(2cm)	20		しめじ	15		煮こみおでん	(冷)むき枝豆 1kg	5	三角こんにやく(ミニ)	20
	(冷)むき枝豆 1kg	5		ナツメグパウダー 100g	0.05		人参	10		(冷)むき枝豆 1kg	5		香りあえ	サラダ油	1	人参	10
	おろしにんにく	0.5		オレガノ	0.05		干しいたけ(スライス)	0.5		サラダ油	1		香りあえ	サラダ油	2	(乾)早煮昆布(カット)	1
	サラダ油	1		でんぷん	8		(冷)さやいんげん 500g	7		しょうゆ	3.5		香りあえ	バター	3	甘みそ	6
	食酢	2.5		米粉	3		サラダ油	1		三温糖	1.5		香りあえ	小麦粉	5	赤みそ	4
	上白糖	3.3		なたね油 ローリー	5		しょうゆ	3.5		みりん	0.5		香りあえ	調理用牛乳	20	中双糖	2
しょうゆ	4	大根	30	三温糖	1.5	清酒	1	香りあえ	チキンコンソメ	0.5	清酒	1					
(袋)トマケチャップ 1kg	1.7	きゅうり	15	みりん	0.5	清酒	1	香りあえ	食塩	0.5	しょうゆ	0.8					
(袋)トマトパウダー 200g	0.1	星形チーズ	7	清酒	1	でんぷん	0.5	香りあえ	こしょう	0.02	湯	60					
清酒	1	イタリアンドレッシング	4.5	でんぷん	0.5	湯	15	香りあえ	ローリエ	0.1	湯	60					
チキンコンソメ	0.6	ベーコン(短冊)	7	湯	15	食べて菜	17	香りあえ	水	60	きゅうり	15					
食塩	0.1	マカロニ(ホイール)	5	食べて菜	17	太もやし	28	香りあえ	れんこん(いちよう3mm)	15	太もやし	30					
でんぷん	1	皮むき玉葱	20	太もやし	28	人参	5	香りあえ	きゅうり	20	人参	5					
水	10	キャベツ	20	人参	5	塩ふき昆布	1	香りあえ	人参	5	しょうゆ	2					
切干し大根	4	(冷)白いんげん豆 1kg	10	塩ふき昆布	1	しょうゆ	1.2	香りあえ	焙煎ごまドレッシング	4.5	ゆず酢	1.5					
きゅうり	25	パセリ	0.7	しょうゆ	1.2	炒り白ごま 500g	1	香りあえ			上白糖	1					
(レト)ホールコーン 1kg	7	(袋)トマト水煮 3kg	20	炒り白ごま 500g	1			香りあえ									
しょうゆ	2.3	サラダ油	0.5					香りあえ									
食酢	2	おろしにんにく	0.3					香りあえ									
上白糖	1	(袋)がらスープ 3kg	3					香りあえ									
炒り白ごま 500g	0.5	赤ぶどう酒	1					香りあえ									
すりごま	1.5	(袋)トマトパウダー 200g	0.8					香りあえ									
		食塩	0.3					香りあえ									
		こしょう	0.03					香りあえ									
(個)野菜マフィン	25	チキンコンソメ	0.5					香りあえ									
		上白糖	0.1					香りあえ									
		ローリエ	0.1					香りあえ									
		湯	90					香りあえ									
								香りあえ									
		(個)ミニケーキ	30					香りあえ									