

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
麦ごはん 味つけのり 牛乳 あつあげとチンゲンサイのみそいため かきたま汁	精白米(自校)	66	麦ごはん 牛乳 さげザンギ こんぶあえ いもち汁	精白米(委託)	60	黒糖パン 牛乳 さめきのチャウダー 菜の花サラダ	黒糖パン	50
	精白米(自校)	73		精白米(委託)	70		黒糖パン	60
	米粒麦 自校	6		米粒麦 委託	6		粉黒糖	7.5
	米粒麦 自校	7		米粒麦 委託	7		粉黒糖	9
	(個)味付けのり(5枚)	2.5		牛乳	206		牛乳	206
	牛乳	206		(冷)鮭2cm角切・骨なし	40		鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	12
	豚肉赤身ミンチ	15		生姜	0.7		鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	8
	清酒	2		にんにく	0.3		白ぶどう酒	1
	生姜	0.6		清酒	1		エリンギ(カット)	5
	にんにく	0.2		濃口しょうゆ	2		さつまいも(2cm角)	20
	(冷)厚揚げ(カット)	50		食塩	0.1		じゃがいも	15
	玉葱	40		米粉	3		玉葱	30
	人参	10		でんぷん	3		レタス	15
	たけのこ水煮(ホール)	8		炒り白ごま	3		金時人参	7
	しめじ	5		なたね油	4		ふしめん	5
	チンゲンサイ	20		(缶)ホールコーン	7		パセリ	0.5
	ごま油	0.8		キャベツ	30		サラダ油	1
	中双糖	2		小松菜	20		小麦粉	3
	チキンコンソメ	0.6		(乾)刻み昆布	0.7		バター	1
	濃口しょうゆ	2		濃口しょうゆ	2.3		サラダ油	1
	赤みそ	3		ボン酢	0.8		(レト)がらスープ	4
	豆板醤	0.03		上白糖	0.7		食塩	0.3
	でんぷん	0.7					こしょう	0.05
	水	20		(冷)いもち	25		チキンコンソメ	0.5
	鶏卵	20		油揚げ	5		調理用牛乳	30
玉葱	30	大根	20	粉チーズ	3			
人参	7	人参	7	水	60			
中ねぎ	5	太ねぎ	5					
干しいたけ(スライス)	1	食塩	0.6	ローズハム(短冊)卵抜き	5			
濃口しょうゆ	1	濃口しょうゆ	0.6	キャベツ	25			
食塩	0.5	清酒	1	菜の花	20			
でんぷん	0.5	みりん	0.5	(缶)ホールコーン	10			
削り節 だし用	4	削り節 だし用	4	食酢	2			
出し昆布	1	出し昆布	1	サラダ油	2			
水	130	水	120	上白糖	0.5			
				食塩	0.2			
				こしょう	0.02			

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	精白米(委託)	60	ガーリックピラフ(麦入り)	精白米(自校)	59	冬野菜カレーライス(麦ごはん)	精白米(委託)	60	きなこあげパン	コッペパン	50	キムチごはん(麦入り)	精白米(自校)	59
	精白米(委託)	70		米粒麦 自校	6		精白米(委託)	70		コッペパン	60		米粒麦 自校	6
牛乳	米粒麦 委託	6	牛乳	(冷)鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	12	海そうサラダ	米粒麦 委託	6	牛乳	なたね油	6	ナムル	鉄強化米	0.3
	米粒麦 委託	7		(冷)鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	8		米粒麦 委託	7		きな粉	4.5		豚肉赤身(2×2cmスライス)	20
マーボー豆腐	牛乳	206	粉雪チーズサラダ	白ぶどう酒	1	小にぼし	牛乳	206	かみかみあえ	三温糖	3	トック入りわかめスープ	白菜キムチ(ごはん用)	18
	豚肉赤身ミンチ	25		ベーコン(短冊)	5		豚肉赤身(2×3cmスライス)	25		牛乳	206		(冷)肉だんご	30
はるさめ	清酒	1	ミネストローネ	玉葱	15	小にぼし	玉葱	40	かみかみあえ	紙ナフキン	1	トック入りわかめスープ	上白糖	1.2
	(冷)豆腐(カット)	80		人参	5		じゃがいも	25		(冷)肉だんご	30		白菜	40
ぼんかん	玉葱	35	チヨコタルト	エリンギ(カット)	5	小にぼし	大根	25	かみかみあえ	たけのこ水煮(ホール)	10	トック入りわかめスープ	食塩	0.1
	人参	15		(冷)むぎ枝豆	5		れんこん(いちよう5mm)	8		人参	10		干しいたけ(スライス)	1
ぼんかん	干しいたけ(スライス)	1	チヨコタルト	にんにく	1	小にぼし	人参	7	かみかみあえ	中ねぎ	5	トック入りわかめスープ	ほうれん草	20
	中ねぎ	5		サラダ油	1.4		セロリ	3		春雨(8~10cm)	3		生姜	0.5
ぼんかん	生姜	1	チヨコタルト	チキンコンソメ	0.7	小にぼし	にんにく	0.5	かみかみあえ	生薑	10	トック入りわかめスープ	濃口しょうゆ	1.5
	にんにく	0.8		食塩	0.8		生姜	0.5		トック入りわかめスープ	食塩		0.1	にんにく
ぼんかん	サラダ油	1	チヨコタルト	こしょう	0.03	小にぼし	生薑	0.5	かみかみあえ	干しいたけ(スライス)	1	トック入りわかめスープ	濃口しょうゆ	2
	トマトケチャップ	7		牛乳	206		サラダ油	1		春雨(8~10cm)	3		中ねぎ	5
ぼんかん	濃口しょうゆ	3.5	チヨコタルト	カッターチーズ	7	小にぼし	小麦粉	6	かみかみあえ	春雨(8~10cm)	3	トック入りわかめスープ	上白糖	1.3
	(レト)がらスープ	3		ブロccoli(カット)	25		カレー粉	1		生薑	0.5		(レト)がらスープ	3
ぼんかん	赤みそ	2	チヨコタルト	キャベツ	20	小にぼし	サラダ油	4	かみかみあえ	濃口しょうゆ	2	トック入りわかめスープ	炒り白ごま	1.5
	清酒	1		(缶)ホールコーン	5		(レト)がらスープ	4		食塩	0.03		チキンコンソメ	0.3
ぼんかん	三温糖	0.5	チヨコタルト	食酢	2	小にぼし	トマトケチャップ	2	かみかみあえ	ウスターソース	1.3	トック入りわかめスープ	食酢	2
	チキンコンソメ	0.5		サラダ油	1.3		とんかつソース	1		食塩	0.03		とんかつソース	1
ぼんかん	食塩	0.1	チヨコタルト	上白糖	0.5	小にぼし	ウスターソース	1.3	かみかみあえ	濃厚しょうゆ	1	トック入りわかめスープ	ごま油	1
	豆板醤	0.1		食塩	0.2		濃厚しょうゆ	1		濃厚しょうゆ	1		水	120
ぼんかん	でんぷん	1	チヨコタルト	こしょう	0.02	小にぼし	濃厚しょうゆ	1	かみかみあえ	ほうれん草	20	トック入りわかめスープ	ボナレス火腿(短冊)卵抜き	5
	ごま油	0.1		こしょう	0.02		食塩	0.5		切干し大根	4		(缶)ホールコーン	5
ぼんかん	水	35	チヨコタルト	ベーコン(短冊)	5	小にぼし	こしょう	0.04	かみかみあえ	するめ(カット)	2	トック入りわかめスープ	玉葱	30
	ローズハム(短冊)卵抜き	7		(冷)白いんげん豆	18		チキンコンソメ	0.5		三温糖	1.7		(乾)刻み昆布	0.7
ぼんかん	春雨(8~10cm)	5	チヨコタルト	玉葱	40	小にぼし	水	80	かみかみあえ	濃口しょうゆ	3	トック入りわかめスープ	中ねぎ	5
	もやし	25		人参	10		(乾)海藻ミックス	1		濃口しょうゆ	3		食酢	1.2
ぼんかん	小松菜	10	チヨコタルト	セロリ	2	小にぼし	キャベツ	30	かみかみあえ	食酢	1.2	トック入りわかめスープ	サラダ油	0.5
	人参	10		パセリ	0.5		きゅうり	10		ごま油	0.3		(レト)がらスープ	4
ぼんかん	炒り白ごま	1.5	チヨコタルト	サラダ油	0.5	小にぼし	炒り白ごま	1	かみかみあえ	水	120	トック入りわかめスープ	食塩	0.5
	濃口しょうゆ	2.5		トマト水煮	8		炒り白ごま	1		食塩	0.5		こしょう	0.03
ぼんかん	食酢	2	チヨコタルト	(レト)がらスープ	4	小にぼし	食酢	2.5	かみかみあえ	上白糖	1.5	トック入りわかめスープ	ごま油	0.4
	上白糖	1.5		赤ぶどう酒	1		濃口しょうゆ	2.5		ごま油	0.5		水	130
ぼんかん	ごま油	1	チヨコタルト	食塩	0.6	小にぼし	ごま油	0.5	かみかみあえ	サラダ油	0.5	トック入りわかめスープ		
	からし粉	0.05		こしょう	0.03		サラダ油	0.5		水				
ぼんかん			チヨコタルト	チキンコンソメ	0.5	小にぼし	水		かみかみあえ			トック入りわかめスープ		
				ローリエ	0.1		小煮干し	4						
ぼんかん			チヨコタルト	水	120	小にぼし			かみかみあえ			トック入りわかめスープ		
				(個)チョコタルト	30									

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
コッ ペパン (袋 入り) 牛乳 ボル シチ 花野 菜サ ラダ ネー ブル オー レン ジ	(個)常温コッペパン	小1 40	中華 あん かけ ラー メン 牛乳 さつ まい もの から あげ ブロ ック リー のサ ラダ	(個)中華めん袋入り	小1~3 150	麦 ごは ん 牛乳 さば のみ ぞれ 煮 小松 菜の あえ もの けん ちん 汁	精白米(委託)	60	わか かめ ごは ん(麦 入り) 牛乳 ちく ぜん 煮 じゃ が い もの みそ 汁	精白米(自校)	66	大 根の たま ごと じど んぶ り(麦 ごは ん) 牛乳 大豆 と小 にぼ しの あげ 煮 食 べ て 菜の お か か あ え	精白米(委託)	60
	(個)常温コッペパン	小2・3 50		(個)中華めん袋入り	小4~6 200		精白米(委託)	70		精白米(自校)	73		精白米(委託)	70
	(個)常温コッペパン	小4 60		(個)中華めん袋入り	中 250		米粒麦 委託	6		米粒麦 自校	6		米粒麦 委託	6
	(個)常温コッペパン	小5~中 70		豚肉赤身(2×2cmスライス)	20		米粒麦 委託	7		米粒麦 自校	7		米粒麦 委託	7
	牛乳	206		清酒	1		牛乳	206		鉄強化米	0.3		牛乳	206
	牛赤肉(2cm角)	35		生姜	0.5		(冷)さばのみぞれ煮	小50		炊き込みわかめ	1.8		ベーコン(短冊)	7
	サラダ油	1		食塩	0.15		(冷)さばのみぞれ煮	中70		牛乳	206		鶏卵	30
	玉葱	40		こしょう	0.02		(冷)短冊いか(1×4cm)	10		鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	12		大根	60
	大根	25		なると(3mm)	7		玉葱	30		鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	8		人参	10
	キャベツ	20		(冷)短冊いか(1×4cm)	10		もやし	20		清酒	1		干しいたけ(スライス)	1
	人参	15		玉葱	30		たけのこ水煮(ホール)	12		ちくわ	15		中ねぎ	5
	ピーツ	10		もやし	20		人参	7		板こんにやく	30		サラダ油	1
	セロリ	3		たけのこ水煮(ホール)	12		干しいたけ(スライス)	1		濃口しょうゆ	20		濃口しょうゆ	3.5
	パセリ	0.3		干しいたけ(スライス)	1		中ねぎ	5		花かつお	0.8		みりん	2
	サラダ油	1		中ねぎ	5		濃口しょうゆ	5		鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	6		三温糖	1
	バター	1		濃口しょうゆ	5		(レト)がらスープ	4		鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	4		食塩	0.25
	トマトケチャップ	4		(レト)がらスープ	4		チキンコンソメ	0.5		豆腐	25		こしょう	0.03
	(レト)トマトビューレ	4		チキンコンソメ	0.5		上白糖	0.5		油揚げ	7		ごま油	1.5
	赤ぶどう酒	2		ごま油	0.5		ごま油	0.5		つきこんにやく	10		濃口しょうゆ	4
	食塩	0.5		食塩	0.3		でんぷん	2		洗いごぼう	10		中双糖	2.8
	こしょう	0.03		でんぷん	2		水	7		だし汁	6		でんぷん	0.7
チキンコンソメ	0.4	水	120	牛乳	206	人参	7	だし汁	6					
ローリエ	0.1	牛乳	206	さつまいも(2cm角)	50	中ねぎ	5	油揚げ	5					
生クリーム	3	さつまいも(2cm角)	50	なたね油	4	濃口しょうゆ	2	玉葱	25					
水	80	なたね油	4	ブロックリー(カット)	35	じゃがいも	25	しめじ	7					
ブロックリー(カット)	30	ブロックリー(カット)	35	赤パプリカ	5	しめじ	7	中ねぎ	5					
カリフラワー(カット)	15	赤パプリカ	5	食酢	2	中みそ	5	中みそ	5					
(缶)ホールコーン	5	食酢	2	サラダ油	1.3	白みそ	5	白みそ	5					
食酢	3.5	サラダ油	1.5	上白糖	0.5	煮干し だし用	4	煮干し だし用	4					
上白糖	2	食塩	0.3	食塩	0.2	水	110	水	110					
サラダ油	1.5	こしょう	0.02	こしょう	0.02									
食塩	0.3	ネーブルオレンジ	50											
こしょう	0.02													
ネーブルオレンジ	50													

20日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル フカ レー パン 牛乳 ゆで ブロ ッコ リー コー ンス ープ チー ズ(中 のみ)	コッペパン(丸型)	50
	コッペパン(丸型)	60
	豚肉赤身ミンチ	20
	牛肉ミンチ	10
	(レト)ひきわり大豆	15
	玉葱	30
	人参	10
	ピーマン	4
	レーズン	1
	にんにく	0.3
	生姜	0.2
	サラダ油	0.5
	小麦粉	1
	トマトケチャップ	8
	ウスターソース	2
	カレー粉	0.8
	赤ぶどう酒	1
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.2
	こしょう	0.02
牛乳	206	
ブロッコリー(カット)	30	
ベーコン(短冊)	5	
(缶)クリームコーン	35	
玉葱	30	
(缶)ホールコーン	5	
パセリ	0.5	
バター	1	
調理用牛乳	30	
(レト)がらスープ	4	
チキンコンソメ	0.3	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
コーンスターチ	1	
水	70	
(個)チーズ鉄強化	13.5	

21日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひ じ き ご は ん (麦 入 り) 牛 乳 大 根 の そ ぼ ろ 煮 い な か 汁	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	鉄強化米	0.3
	牛赤肉(2×2cmスライス)	20
	(冷)大豆水煮	5
	つきこんにやく(ハーフ)	5
	(冷)むき枝豆	5
	(乾)ひじき	1
	サラダ油	0.8
	濃口しょうゆ	3
	清酒	2
	上白糖	1
	食塩	0.3
	牛乳	206
	鶏肉 ひき肉	15
	大根	80
	人参	10
	(冷)グリーンピース	5
	生姜	0.5
	サラダ油	0.5
濃口しょうゆ	3	
上白糖	2	
清酒	1	
みりん	1	
でんぷん	0.5	
水	10	
(冷)厚揚げ(2g/個)	25	
里いも(1.5cm)	25	
洗いごぼう	10	
人参	7	
太ねぎ	7	
中みそ	5	
白みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	100	

22日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん 焼 き の り 牛 乳 魚 の ご ま み そ ソ ー ス か け 香 り あ え と う ふ の す ま し 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
	(個)焼きのり(5枚)	2.5
	牛乳	206
	(冷)赤魚3cm角切	50
	生姜	0.4
	清酒	1
	でんぷん	8
	なたね油	5
	炒り白ごま	1
	すりごま	0.5
	中みそ	3.5
	赤みそ	1.5
	上白糖	1.8
	清酒	1.5
	水	10
	もやし	25
	キャベツ	20
きゅうり	20	
上白糖	1.5	
食酢	1.5	
(冷)レモン果汁	1.5	
濃口しょうゆ	0.3	
食塩	0.3	
豆腐	30	
玉葱	20	
人参	7	
中ねぎ	5	
干しいたけ(スライス)	0.5	
食塩	0.7	
濃口しょうゆ	0.5	
削り節 だし用	4	
出し昆布	1	
水	120	

24日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パ ン (袋 入 り) 牛 乳 ビ ー フ ス ト ロ ガ ノ フ こ ふ き い も ロ メ イ ン レ タ ス の サ ラ ダ	(個)常温コッペパン	小1 40
	(個)常温コッペパン	小2・3 50
	(個)常温コッペパン	小4 60
	(個)常温コッペパン	小5～中 70
	牛乳	206
	牛赤肉(3×3cmスライス)	30
	玉葱	40
	エリンギ(カット)	10
	サラダ油	1
	トマト水煮	5
	白ぶどう酒	4
	チキンコンソメ	0.5
	小麦粉	2
	バター	1
	サラダ油	1.5
	生クリーム	4
	ヨーグルト(調理用)	7
	食塩	0.4
	こしょう	0.02
	水	10
じゃがいも	60	
ゆで塩	1.2	
大根	35	
ロメインレタス	25	
人参	5	
食酢	2	
サラダ油	1	
上白糖	1	
食塩	0.2	
こしょう	0.02	

27日(月)			28日(火)												
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										
赤飯 牛乳 ヒレカツ ゆで野菜 赤だし いちごクレープ	精白米(自校)	52	麦ごはん しじみのつくだ煮 牛乳 牛赤肉(3×3cmスライス) てんぷら (レト)うずら卵 (冷)厚揚げ(カット) 大根 里いも(2cm) 板こんにやく 人参 (乾)早煮昆布(カット) 白みそ 赤みそ 中双糖 清酒 濃口しょうゆ 水 もやし まんば 金時人参 濃口しょうゆ 食酢 上白糖 サラダ油 ごま油 炒り白ごま	精白米(委託)	60										
	精白米(自校)	60		精白米(委託)	70										
	もち米	20		米粒麦 委託	6										
	(乾)小豆	7		米粒麦 委託	7										
	食塩	0.6		(レト)しじみ佃煮	10										
	炒り白ごま	0.7		牛乳	206										
	牛乳	206		牛赤肉(3×3cmスライス)	20										
	(冷)ヒレカツ	小50		てんぷら	15										
	(冷)ヒレカツ	中60		(レト)うずら卵	20										
	なたね油	5		(冷)厚揚げ(カット)	25										
	キャベツ	35		大根	30										
	人参	10		里いも(2cm)	25										
	(個)中濃ソース	8		板こんにやく	20										
	(冷)豆腐(カット)	20		人参	10										
	玉葱	25		(乾)早煮昆布(カット)	1										
	えのきたけ	7		白みそ	5										
	みつば	7		赤みそ	3										
	赤みそ	6		中双糖	3										
	中みそ	3		清酒	1										
	出し昆布	1		濃口しょうゆ	0.8										
	削り節 だし用	4		水	50										
	水	120		もやし	30										
	(個)いちごクレープ	40		まんば	25										
				金時人参	5										
				濃口しょうゆ	2										
				食酢	1.5										
				上白糖	1										
		サラダ油	0.5												
		ごま油	0.5												
		炒り白ごま	1												