

						1日(木)			2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	
						ごはん	精白米(自校)	72	麦ごはん	精白米(委託)	60	
					精白米(自校)		80	精白米(委託)		70		
					鉄強化米		0.5	米粒麦 委託		6		
					牛乳		牛乳	206	牛乳	米粒麦 委託	7	
							豚肉赤身(2×2cmスライス)	30		牛乳	206	
					ぶた肉とごぼうの煮もの		洗いごぼう	35	さんまの蒲焼き風	(冷)さんま開き 澱粉付き	幼小40	
							つきこんにゃく	20		(冷)さんま開き 澱粉付き	中50	
					人参		15	なたね油		4		
					(冷)さやいんげん		7	生姜		1.2		
					サラダ油		1	濃口しょうゆ		2.7		
					濃口しょうゆ		4	上白糖		2.7		
					みりん		2	清酒		1.8		
					中双糖		1.5	みりん		1.7		
					清酒		1.5	おなかあえ		でんぷん	0.2	
					でんぷん		0.5			湯	4	
					だし汁		8			もやし	30	
					じゃがいものみそ汁		油揚げ	5		豆腐のみそ汁	小松菜	25
							じゃがいも	30			人参	7
							玉葱	20			花かつお	0.8
							人参	5	濃口しょうゆ		2	
						中ねぎ	5	豆腐	30			
						干しわかめ(カット)	0.5	油揚げ	5			
						中みそ	6	玉葱	20			
						白みそ	5	中ねぎ	5			
						煮干し だし用	4	中みそ	6			
						水	115	白みそ	5			
					納豆(小中のみ)	(個)納豆	30	煮干し だし用	4			
								水	120			

5日(月)			6日(火)			7日(水)			8日(木)			9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	コッペパン	50	里芋ごはん	精白米(自校)	65	しつぽくうどん	(個)ゆでうどん袋入り 幼~小3	200	えび入り五目チャーハン(麦入り)	精白米(自校)	59	コッペパン	コッペパン(丸型)	50
	コッペパン	60		(冷)鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	6		(個)ゆでうどん袋入り 小4~6	280		米粒麦 自校	6		コッペパン(丸型)	60
	牛乳	206		(冷)鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	4		(個)ゆでうどん袋入り 中	300		鉄強化米	0.5		牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12		油揚げ	5		豚肉赤身(2×2cmスライス)	20		(冷)むきえび	20		(冷)メルルーサ2cm角切	50
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8		里いも(1.5cm)	20		清酒	1		清酒	1		清酒	2
	白ぶどう酒	1		人参	7		てんぷら	10		焼き豚(1cm角切り)	15		食塩	0.1
	ベーコン(短冊)	5		(冷)むき枝豆	3		油揚げ	5		玉葱	15		でんぷん	8
	白菜	40		濃口しょうゆ	3		大根	30		人参	5		なたね油	6
	玉葱	40		清酒	2		里いも(1.5cm)	20		(冷)むき枝豆	5		(冷)レモン果汁	4
	じゃがいも	30		上白糖	0.7		人参	10		中ねぎ	3		上白糖	3
エリンギカット	10	食塩	0.55	中ねぎ	5	ごま油	1	濃口しょうゆ	3					
人参	10	出し昆布	0.7	濃口しょうゆ	4.8	チキンコンソメ	0.6	濃口しょうゆ	2					
サラダ油	0.5	牛乳	206	みりん	1	食塩	0.5	きゅうり	25					
小麦粉	3.5	豚肉並(2×3cmスライス)	20	清酒	1	こしょう	0.02	(冷)プロッコリー	15					
サラダ油	2	清酒	1	食塩	0.3	牛乳	206	赤パプリカ	5					
バター	1	鶏卵	20	煮干し だし用	5	キャベツ	25	黄パプリカ	5					
(レト)がらスープ	3	高野豆腐(サイコロ)	18	水	150	(冷)莖わかめ(細切り)	15	食酢	3					
チキンコンソメ	0.5	玉葱	30	牛乳	206	きゅうり	10	サラダ油	1.2					
食塩	0.4	人参	8	(冷)かたくちいわし 澱粉付き	25	(缶)ホールコーン	5	上白糖	0.8					
こしょう	0.02	(冷)さやいんげん	7	なたね油	4	濃口しょうゆ	2	食塩	0.4					
調理用牛乳	25	生しいたけ(スライス)	4	食塩	0.1	食酢	1.5	こしょう	0.03					
生クリーム	2	濃口しょうゆ	3.5	(冷)プロッコリー	20	上白糖	1	ベーコン(短冊)	10					
ピザ用チーズ	1.5	三温糖	3	キャベツ	20	サラダ油	0.5	(冷)白いんげん豆	10					
湯	45	食塩	0.3	濃口しょうゆ	2.3	ごま油	0.5	玉葱	20					
(レト)まぐろ油漬	8	削り節 だし用	2	ポン酢	0.7	ポンスレスハム(短冊)卵抜き	10	白菜	20					
(乾)ひじき	0.5	湯	50			玉葱	30	人参	5					
洗いごぼう	15	キャベツ	30			人参	7	マカロニ(雪)	3					
れんこん(いちょう3mm)	15	小松菜	20			生しいたけ(スライス)	5	セロリ	3					
きゅうり	10	もやし	10			中ねぎ	5	パセリ	0.5					
人参	5	アーモンド(刻み)	1.5			春雨(8~10cm)	5	(レト)がらスープ	4					
焙煎ごまドレッシング	9	濃口しょうゆ	2.7			サラダ油	1	濃口しょうゆ	0.5					
りんご	40	食酢	2.2			(レト)がらスープ	4	チキンコンソメ	0.4					
		上白糖	1			濃口しょうゆ	0.5	食塩	0.5					
		サラダ油	1			チキンコンソメ	0.3	こしょう	0.03					
		アーモンド(粉)	1			ごま油	0.1	湯	110					
						食塩	0.5							
						こしょう	0.03							
						湯	120							
						(個)ヨーグルト	小70							
						(個)ヨーグルト	中100							



19日(月)			20日(火)			21日(水)			22日(木)			23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		
とりにごぼうピラフ(麦入り) 牛乳 ビーフン サラダ ロメインレタス と卵のスープ	精白米(自校)	59	麦ごはん 牛乳 冬野菜カレー ライス 切干大根のサラダ 小煮干し(小中のみ)	精白米(委託)	60	大豆ごはん(麦入り) 牛乳 大根のそぼろ煮 かぼちゃのみそ汁 ゆずゼリー(小中のみ)	精白米(自校)	59	コッペパン コッペパン 牛乳 豚肉赤身(3×3cmスライス) 赤ぶどう酒 (冷)白いんげん豆 じゃがいも 玉葱 人参 パセリ サラダ油 トマトピューレ トマトケチャップ 上白糖 ウスターソース チキンコンソメ 食塩 こしょう 湯 (冷)ささみ油漬(フレーク) マカロニ(シエル) きゅうり キャベツ 人参 セロリ 食酢 上白糖 (冷)レモン果汁 サラダ油 食塩 こしょう (個)いちごジャム (個)チーズ(鉄強化)	コッペパン	50	麦ごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 ローズハム(短冊)卵抜き もやし ほうれん草 炒り白ごま 濃口しょうゆ 食酢 上白糖 ごま油 (冷)すいとん 油揚げ 大根 人参 中ねぎ 中みそ 白みそ 煮干し だし用 水 しじみの佃煮	精白米(委託)	60		
	米粒麦 自校	6		精白米(委託)	70		米粒麦 自校	6		精白米(委託)	70		コッペパン	60	精白米(委託)	70
	鉄強化米	0.5		米粒麦 委託	6		鉄強化米	0.5		米粒麦 委託	6		牛乳	206	米粒麦 委託	6
	(冷)鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	9		米粒麦 委託	7		牛肉(2×2cmスライス)	15		米粒麦 委託	7				米粒麦 委託	7
	(冷)鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	6		牛乳	206		(冷)大豆水煮	12					牛乳	206		
	洗いごぼう	15					油揚げ	3								
	人参	5					人参	5								
	(冷)むき枝豆	5					(冷)むき枝豆	5								
	(缶)ホールコーン	5					サラダ油	0.8								
	干しいたけ(スライス)	0.5					清酒	2								
	ごま油	1			濃口しょうゆ	2										
	清酒	1			上白糖	0.5										
	濃口しょうゆ	1			食塩	0.5										
	チキンコンソメ	0.8			牛乳	206										
	食塩	0.2			鶏肉 ひき肉	15										
	こしょう	0.02			大根	80										
	牛乳	206			人参	10										
					(冷)グリーンピース	5										
	ローズハム(短冊)卵抜き	7			生姜	0.5										
	もやし	25			サラダ油	0.5										
	チンゲンサイ	15			(レト)がらスープ	4										
	人参	8			トマトケチャップ	2										
	ビーフン	5			ウスターソース	1.3										
	濃口しょうゆ	2.5			とんかつソース	1										
	食酢	2.5			濃口しょうゆ	1										
	上白糖	1.3			チャツネ	1										
	ごま油	1			赤ぶどう酒	1										
	からし粉	0.06			チキンコンソメ	0.5										
					食塩	0.5										
	鶏卵	20			こしょう	0.04										
	豆腐	20			湯	60										
	ロメインレタス	20														
玉葱	15			きゅうり	10											
サラダ油	0.5			切干し大根	5											
(レト)がらスープ	4			(缶)ホールコーン	5											
濃口しょうゆ	0.5			人参	4											
チキンコンソメ	0.3			(乾)刻み昆布	0.5											
食塩	0.5			食酢	2.2											
こしょう	0.03			濃口しょうゆ	2											
でんぷん	0.3			上白糖	1											
湯	110			サラダ油	0.5											
				ごま油	0.5											
				小煮干し	4											