

10日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わかめごはん (麦入り)	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
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8
	清酒	1
	高野豆腐(サイコロ)	15
牛乳 高野豆腐のうま煮	玉葱	35
	人参	10
	(冷)さやいんげん	7
	生しいたけ(スライス)	5
	濃口しょうゆ	3
	三温糖	2.5
	食塩	0.1
	削り節 だし用	2
	湯	50
	もやし	30
ほうれん草のごまあえ 小魚入りアーモンド (小中のみ)	ほうれん草	20
	人参	5
	炒り白ごま	1
	しょうゆ	2
	ポン酢	0.6
	(個)小魚入りアーモンド	8

11日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
年明け八菜うどん 牛乳	(個)ゆでうどん袋入り 幼~小3	200
	(個)ゆでうどん袋入り 小4~6	280
	(個)ゆでうどん袋入り 中	300
	豚肉赤身(3×3cmスライス)	20
	生姜	0.4
	清酒	1.5
	サラダ油	0.5
	型抜きかまぼこ(梅)	5
	白菜	25
	玉葱	25
えび入り金時かきあげ ゆでブロッコリー みかんタルト (中のみ)	金時人参	10
	大根	15
	もやし	10
	生しいたけ(スライス)	5
	中ねぎ	5
	濃口しょうゆ	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	206	
(冷)金時揚げ	40	
なたね油	4	
ブロッコリー(カット)	25	
ゆで塩	0.5	
(個)みかんのタルト	35	

12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	米粉パン	50
	米粉パン	60
	牛乳	206
	豚肉赤身(3×3cmスライス)	30
	(冷)大豆水煮	35
	皮むきじゃがいも(2cm)	45
	玉葱	40
	人参	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	1
りんご (小中のみ) チーズ (中のみ)	トマトピューレ	6
	トマトケチャップ	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
	ブロッコリー(カット)	35
	キャベツ	20
人参	5	
(缶)ホールコーン	5	
食酢	3	
サラダ油	1.2	
上白糖	0.8	
食塩	0.4	
こしょう	0.03	
りんご	50	
(個)キャンディチーズ鉄強化	15	

13日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん ふりかけ (小中のみ) 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・骨なし	50
	生姜	1
	清酒	2
	濃口しょうゆ	1
	食塩	0.1
でんぷん なたね油 きゅうり 切干し大根 人参 (乾)刻み昆布 食酢 濃口しょうゆ 上白糖 ごま油 鶏卵 大根 中かぶ 人参 小松菜 水菜 白菜 中ねぎ 濃口しょうゆ 食塩 でんぷん 削り節 だし用 出し昆布 水 (個)大豆ふりかけ	米粉	4
	でんぷん	3
	なたね油	5
	きゅうり	25
	切干し大根	5.5
	人参	7
	(乾)刻み昆布	0.5
	食酢	2.5
	濃口しょうゆ	2
	上白糖	1.2
ごま油	0.7	
鶏卵	20	
大根	5	
中かぶ	5	
人参	5	
小松菜	5	
水菜	5	
白菜	5	
中ねぎ	5	
濃口しょうゆ	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	
(個)大豆ふりかけ	2.5	

16日(月)			17日(火)			18日(水)			19日(木)			20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
黒豆ごはん 牛乳 れんこんのきんぴら うちこみ汁	精白米(自校)	63	根菜カレーライス(麦ごはん)	精白米(委託)	60	コッペパン	コッペパン(丸型)	50	焼肉ピラフ	精白米(自校)	65	麦ごはん	精白米(委託)	60
	精白米(自校)	70		精白米(委託)	70		コッペパン(丸型)	60		鉄強化米	0.3		精白米(委託)	70
	もち米	9		米粒麦 委託	6		牛乳	206		牛赤肉(3×3cmスライス)	25		米粒麦 委託	6
	炒り黒豆	9		米粒麦 委託	7		鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	30		生姜	0.7		米粒麦 委託	7
	清酒	2		牛乳	206		鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	20		にんにく	0.5		牛乳	206
	食塩	0.8		豚肉赤身(3×3cmスライス)	25		清酒	1		玉葱	10		人参	7
	牛乳	206		玉葱	40		でんぶん	6		(冷)むき枝豆	5		(冷)さばのゆずみそ煮	幼小50
	鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	9		じゃがいも	30		なたね油	5		濃口しょうゆ	2		(冷)さばのゆずみそ煮	中70
	鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	6		人参	15		(冷)レモン果汁	5		上白糖	1.3		(冷)里いも	25
	れんこん(いちょう5mm)	20		れんこん(いちょう5mm)	15		はちみつ	0.7		清酒	1		牛赤肉(2×2cmスライス)	10
	つきこんにやく	10		洗いごぼう	10		濃口しょうゆ	3		チキンコンソメ	0.5		洗いごぼう	7
	洗いごぼう	10		セロリ	5		みりん	1		食塩	0.5		人参	7
	人参	7		にんにく	0.5		水	2		牛乳	206		つきこんにやく	7
	(冷)さやいんげん	6		生姜	0.5		ほうれん草	25		もやし	30		生しいたけ(スライス)	5
	ごま油	2		サラダ油	1		キャベツ	20		小松菜	25		太ねぎ	7
	濃口しょうゆ	3.5		小麦粉	6		(缶)ホールコーン	7		人参	5		濃口しょうゆ	1.5
	三温糖	1.2		カレー粉	1		濃口しょうゆ	2.5		食酢	1.5		食塩	0.4
	みりん	1		サラダ油	4		食酢	2		濃口しょうゆ	1		みりん	2
	炒り白ごま	1		(レト)がらスープ	4		上白糖	1.2		ごま油	0.7		削り節 だし用	3
	一味	0.01		トマトケチャップ	2		ごま油	1		上白糖	0.5		出し昆布	0.5
湯	5	ウスターソース	1.3	(レト)うずら卵	25	食塩	0.15	水	70					
油揚げ	5	とんかつソース	1	玉葱	20	にんにく	0.1	大根	25					
生うどん さぬきの夢2009	15	濃口しょうゆ	1	チンゲンサイ	15	炒り白ごま	1	きゅうり	15					
大根	15	チャツネ	1	人参	7	味付けもみのり	1	人参	7					
金時人参	8	赤ぶどう酒	1	えのきたけ	7	ローズハム(短冊)卵抜き	5	(乾)茎わかめ(カット)	0.6					
中ねぎ	5	食塩	0.6	(レト)がらスープ	4	トック 国産米使用	20	食酢	2.5					
生しいたけ(スライス)	5	こしょう	0.04	濃口しょうゆ	0.5	玉葱	20	濃口しょうゆ	2.5					
中みそ	5	チキンコンソメ	0.4	食塩	0.4	中ねぎ	3	上白糖	1.2					
白みそ	4	湯	80	こしょう	0.03	干しわかめ(カット)	0.8	ごま油	0.8					
煮干し だし用	4	上乾ちりめん	2	チキンコンソメ	0.3	サラダ油	0.5							
水	150	大根	35	湯	120	(レト)がらスープ	4							
		レタス	25			濃口しょうゆ	0.8							
		人参	5			食塩	0.5							
		(缶)ホールコーン	5			こしょう	0.03							
		濃口しょうゆ	2.5			チキンコンソメ	0.5							
		食酢	1.8			ごま油	0.2							
		上白糖	1.2			湯	140							
		サラダ油	0.6			(個)ココアワッフル 鉄分強化	28							
		ごま油	0.6											
		(個)ヨーグルト	70											

23日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
金時人参のピラフ(麦入り)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	鉄強化米	0.3
	(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	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	206
	(レト)まぐろ油漬	13
	キャベツ	25
	人参	10
	ダイスチーズ(4mm角)	5
	(乾)ひじき	1.2
	(冷)レモン果汁	2
	サラダ油	2
濃口しょうゆ	2	
上白糖	0.5	
こしょう	0.02	
ロースハム(短冊)卵抜き	5	
玉葱	20	
マカロニ(シエル)	5	
じゃがいも	20	
レタス	20	
セロリ	3	
ローリエ	0.1	
(レト)がらスープ	4	
チキンコンソメ	0.6	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
濃口しょうゆ	0.3	
湯	120	
(個)国産豆乳プリンタルト	25	

24日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフハンバーガー	コッペパン(丸型)	50
	コッペパン(丸型)	60
	(冷)ハンバーグ鉄強化・減塩 ポイル用	幼小60 中80
	キャベツ	35
	人参	10
	(個)トマトケチャップ	8
	(個)ケチャップ&マスタード	8
	牛乳	206
	ベーコン(短冊)	8
	じゃがいも	30
	玉葱	30
	(缶)ホールコーン	20
	(冷)白いんげん豆ペースト	15
	人参	5
	パセリ	0.3
	バター	0.5
	(レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	コーンスターチ	1
	調理用牛乳	30
	湯	50
(個)スライスチーズ(鉄・Ca強化)	20	

25日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
いりこめし	精白米(自校)	65
	かえり	3
	油揚げ	5
	つきこんにやく	10
	洗いごぼう	7
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	濃口しょうゆ	4
	清酒	1.5
	みりん	0.5
	食塩	0.4
	出し昆布	1
	牛乳	206
	てんぷら	10
	豆腐	30
	まんば	40
	サラダ油	0.8
	濃口しょうゆ	2
	みりん	0.5
	ごま油	0.2
	だし汁	10
	油揚げ	5
	さつまいも(2cm角)	30
金時人参	10	
中ねぎ	5	
干しわかめ(カット)	0.5	
中みそ	6	
白みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	125	
(個)和三盆糖	3	

26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
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	(個)味付けのり(5枚)	2.5
	牛乳	206
	(冷)かたくちいわし澱粉付き	35
	なたね油	4
	食塩	0.1
	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
	濃口しょうゆ	2.3
	ゆず酢	1.7
	上白糖	1.1
	(冷)あん入り白玉	30
	大根	25
	金時人参	7
	中ねぎ	5
	白みそ	6
	中みそ	5
煮干し だし用	4	
水	120	
あんもちぞう煮		

27日(金)

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	0.3
	牛乳	206
	豚肉赤身(3×3cmスライス)	40
	清酒	1
	濃口しょうゆ	1
	キャベツ	40
	玉葱	35
	人参	10
	ピーマン	8
	中ねぎ	6
	生姜	1
	にんにく	0.5
	ごま油	1
	赤みそ	2
	濃口しょうゆ	1.5
	清酒	1
	上白糖	0.7
	オイスターソース	0.7
	豆板醤	0.05
	ロースハム(短冊)卵抜き	5
	(レト)うずら卵	20
玉葱	20	
人参	7	
中ねぎ	5	
春雨(8~10cm)	5	
(レト)がらスープ	4	
濃口しょうゆ	0.5	
食塩	0.3	
チキンコンソメ	0.4	
こしょう	0.03	
ごま油	0.2	
湯	120	
(個)中華菓子(マファール)	10	

30日(月)			31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										
まごはん しじみのつくだけ煮(小中のみ) 牛乳 肉じゃが まんばのごまドレッシングあえ	精白米(委託)	60	コッペパン	コッペパン	50										
	精白米(委託)	70	コッペパン	コッペパン	60										
	米粒麦 委託	6													
	米粒麦 委託	7													
				牛乳	牛乳	206									
	(レト)しじみ佃煮	10	牛乳	鶏肉 もも・皮なし(2×1cm)	6										
				鶏肉 胸・皮なし(2×1cm)	9										
	牛乳	206	ベーコン(厚切り・短冊)	10											
				じゃがいも	50										
	牛赤肉(3×2cmスライス)	30	玉葱	45											
	じゃがいも	70	キャベツ	25											
	玉葱	40	人参	15											
	つきこんにやく	20	(冷)白いんげん豆	15											
	人参	10	セロリ	2											
	(冷)さやいんげん	7	パセリ	0.7											
	サラダ油	1	サラダ油	1											
	濃口しょうゆ	4	白ぶどう酒	1											
	中双糖	3	(レト)がらスープ	4											
	清酒	3	食塩	0.5											
	食塩	0.1	こしょう	0.03											
	湯	5	チキンコンソメ	0.3											
			ローリエ	0.1											
	もやし	30	湯	75											
	(生)まんば	25													
	人参	5	ローズハム(短冊)卵抜き	5											
	濃口しょうゆ	2	キャベツ	20											
	食酢	1.5	きゅうり	20											
	上白糖	1	(缶)ホールコーン	5											
	サラダ油	0.5	食酢	3											
	ごま油	0.5	サラダ油	1											
炒り白ごま	1	上白糖	0.7												
		食塩	0.3												
		こしょう	0.02												
		(個)クリームチーズ	18												