

			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	献立名	食品名	一人当り 正味分量					
麦ごはん	精白米(委託)	60	麦ごはん	精白米(自校)	66	麦ごはん	精白米(委託)	60	麦ごはん	精白米(委託)	60					
	精白米(委託)	70		精白米(自校)	73		精白米(委託)	70		精白米(委託)	70					
	米粒麦 委託	6		米粒麦 自校	6		米粒麦 委託	6		米粒麦 委託	6					
	米粒麦 委託	7		米粒麦 自校	7		米粒麦 委託	7		米粒麦 委託	7					
	牛乳	牛乳		206	味つけのり		(個)味付けのり(5枚)	2.5		牛乳	牛乳	206	さげザンギ	牛乳	206	
		(冷)いわし開き 澱粉付		幼小40			牛乳	206			(冷)鮭2cm角切・骨なし	40				
		(冷)いわし開き 澱粉付		中50			豚肉赤身ミンチ	15			生姜	0.7				
		食用油		4			清酒	2			にんにく	0.3				
		生姜		1.2			生姜	0.6			清酒	1				
		濃口しょうゆ		2.8			にんにく	0.2			濃口しょうゆ	2				
		上白糖		2.8			(冷)厚揚げ(カット)	50			食塩	0.1				
		みりん		1.8			玉葱	40			米粉	3				
		清酒		1.8			人参	10			でんぷん	3				
		でんぷん		0.2			たけのこ水煮(ホール)	8			炒り白ごま	3				
		湯		4			しめじ	5			なたね油	4				
		小松菜のおかかあえ		小松菜			30	あつあげとチンゲンサイのみそいため			チンゲンサイ	20		いももち汁	(缶)ホールコーン	7
				キャベツ			30				ごま油	0.8			キャベツ	30
				花かつお			0.8				中双糖	2			小松菜	20
				濃口しょうゆ			2				チキンコンソメ	0.6			(乾)刻み昆布	0.7
				ポン酢			1				濃口しょうゆ	2			濃口しょうゆ	2.3
油揚げ			5	赤みそ		3	ポン酢		0.8							
大根			30	豆板醤		0.03	上白糖		0.7							
人参			15	でんぷん		0.7	(冷)いももち		25							
中ねぎ			5	水		20	油揚げ		5							
干しわかめ(カット)	0.5		かきたま汁	鶏卵	20	大根	20									
中みそ	6			玉葱	30	人参	7									
白みそ	5			人参	7	太ねぎ	5									
煮干し だし用	4			中ねぎ	5	食塩	0.6									
水	110			干しいたけ(スライス)	1	濃口しょうゆ	0.6									
(個)節分豆	5			濃口しょうゆ	1	清酒	1									
				食塩	0.5	みりん	0.5									
				でんぷん	0.5	削り節 だし用	4									
				削り節 だし用	4	出し昆布	1									
				出し昆布	1	水	120									
				水	130											

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
黒糖パン 牛乳 さぬきのチャウダー 菜の花サラダ	黒糖パン	50	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 はるさめサラダ ぼんかん(小中のみ)	精白米(委託)	60	ガーリックピラフ(麦入り) 牛乳 粉雪チーズサラダ ミネストローネ チョコタルト(小中のみ)	精白米(自校)	59	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(小中のみ)	精白米(委託)	60	きなこあげパン 牛乳 はくさいと肉だんごのスープ かみかみあえ	コッペパン	50
	黒糖パン	60		精白米(委託)	70		米粒麦 自校	6		精白米(委託)	70		コッペパン	60
	粉黒糖	7.5		米粒麦 委託	6		鉄強化米	0.3		米粒麦 委託	6		なたね油	6
	粉黒糖	9		米粒麦 委託	7		(冷)鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	12		米粒麦 委託	7		きな粉	4.5
	牛乳	206		牛乳	206		(冷)鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	8		牛乳	206		三温糖	3
	鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	12		豚肉赤身ミンチ	25		白ぶどう酒	1		牛乳	206		紙ナフキン	1
	鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	8		清酒	1		ベーコン(短冊)	5		豚肉赤身(2×3cmスライス)	25		牛乳	206
	白ぶどう酒	1		(冷)豆腐(カット)	80		玉葱	15		玉葱	40		(冷)肉だんご	30
	エリンギ(カット)	5		玉葱	35		人参	5		じゃがいも	25		白菜	40
	さつまいも(2cm角)	20		人参	15		エリンギ(カット)	5		大根	25		白葱	20
	じゃがいも	15		干しいたけ(スライス)	1		(冷)むき枝豆	5		れんこん(いちよう5mm)	8		玉葱	20
	玉葱	30		中ねぎ	5		にんにく	1		人参	7		たけのこ水煮(ホール)	10
	レタス	15		生姜	1		サラダ油	1.4		セロリ	3		人参	10
	金時人参	7		にんにく	0.8		チキンコンソメ	0.7		にんにく	0.5		干しいたけ(スライス)	1
	ふしめん	5		サラダ油	1		食塩	0.8		生姜	0.5		中ねぎ	5
	パセリ	0.5		トマトケチャップ	7		こしょう	0.03		サラダ油	1		春雨(8~10cm)	3
	サラダ油	1		濃口しょうゆ	3.5		牛乳	206		小麦粉	6		生姜	0.5
	小麦粉	3		(レト)がらスープ	3		カットージチーズ	7		カレー粉	1		(レト)がらスープ	3
	バター	1		赤みそ	2		ブロッコリー(カット)	25		サラダ油	4		濃口しょうゆ	2
	サラダ油	1		清酒	1		キャベツ	20		(レト)がらスープ	4		食塩	0.5
(レト)がらスープ	4	三温糖	0.5	(缶)ホールコーン	5	トマトケチャップ	2	こしょう	0.03					
食塩	0.3	チキンコンソメ	0.5	食酢	2	ウスターソース	1.3	チキンコンソメ	0.3					
こしょう	0.05	食塩	0.1	サラダ油	1.3	とんかつソース	1	水	120					
チキンコンソメ	0.5	豆板醤	0.1	上白糖	0.5	濃口しょうゆ	1	ほうれん草	20					
調理用牛乳	30	でんぶん	1	食塩	0.2	チャツネ	1	切干し大根	4					
粉チーズ	3	ごま油	0.1	こしょう	0.02	赤ぶどう酒	1	(缶)ホールコーン	5					
水	60	水	35	ベーコン(短冊)	5	食塩	0.5	するめ(カット)	2					
ローズハム(短冊)卵抜き	5	ローズハム(短冊)卵抜き	7	(冷)白いんげん豆	18	こしょう	0.04	チキンコンソメ	0.7					
キャベツ	25	春雨(8~10cm)	5	玉葱	40	チキンコンソメ	0.5	水	80					
菜の花	20	もやし	25	人参	10	水	80	(乾)海藻ミックス	1					
(缶)ホールコーン	10	小松菜	10	セロリ	2	キャベツ	30	キャベツ	30					
食酢	2	人参	10	パセリ	0.5	きゅうり	10	きゅうり	10					
サラダ油	2	炒り白ごま	1.5	サラダ油	0.5	炒り白ごま	1	炒り白ごま	1					
上白糖	0.5	濃口しょうゆ	2.5	トマト水煮	8	食酢	2.5	食酢	2.5					
食塩	0.2	食酢	2	(レト)がらスープ	4	濃口しょうゆ	2.5	濃口しょうゆ	2.5					
こしょう	0.02	上白糖	1.5	赤ぶどう酒	1	上白糖	1.5	上白糖	1.5					
		ごま油	1	食塩	0.6	ごま油	0.5	ごま油	0.5					
		からし粉	0.05	こしょう	0.03	サラダ油	0.5	サラダ油	0.5					
		ぼんかん	100	チキンコンソメ	0.5									
				ローリエ	0.1			小煮干し	4					
				水	120									
				(個)チョコタルト	30									

13日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチごはん(麦入り)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	鉄強化米	0.3
	豚肉赤身(2×2cmスライス)	20
	清酒	2
	生姜	0.8
	白菜キムチ(ごはん用)	18
	(冷)むぎ枝豆	5
	ごま油	2
	上白糖	1.2
	濃口しょうゆ	1.2
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.1
ナムル	牛乳	206
	もやし	30
	ほうれん草	20
	人参	10
	炒り白ごま	1.5
	にんにく	0.1
	食酢	2
	濃口しょうゆ	2
	上白糖	1.3
	ごま油	1
	一味	0.01
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
	トック	20
玉葱	30	
えのきたけ	5	
中ねぎ	5	
干しわかめ(カット)	0.8	
サラダ油	0.5	
(レト)がらスープ	4	
濃口しょうゆ	0.8	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ	0.3	
ごま油	0.4	
水	130	

14日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン(袋入り)	(個)常温コッペパン	幼 30
	(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(2cm角)	35
	サラダ油	1
	玉葱	40
	大根	25
	キャベツ	20
	人参	15
	ビーツ	10
セロリ	3	
パセリ	0.3	
サラダ油	1	
バター	1	
トマトケチャップ	4	
(レト)トマトピューレ	4	
赤ぶどう酒	2	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ	0.4	
ローリエ	0.1	
生クリーム	3	
水	80	
ブロッコリー(カット)	30	
カリフラワー(カット)	15	
(缶)ホールコーン	5	
食酢	3.5	
上白糖	2	
サラダ油	1.5	
食塩	0.3	
こしょう	0.02	
ネーブルオレンジ	50	

15日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華あんかけラーメン	(個)中華めん袋入り	幼～小3 150
	(個)中華めん袋入り	小4～6 200
	(個)中華めん袋入り	中 250
	豚肉赤身(2×2cmスライス)	20
	清酒	1
	生姜	0.5
	食塩	0.15
	こしょう	0.02
	なると(3mm)	7
	(冷)短冊いか(1×4cm)	10
	玉葱	30
	もやし	20
	たけのこ水煮(ホール)	12
人参	7	
干しいたけ(スライス)	1	
中ねぎ	5	
濃口しょうゆ	5	
(レト)がらスープ	4	
チキンコンソメ	0.5	
上白糖	0.5	
ごま油	0.5	
食塩	0.3	
でんぷん	2	
水	120	
牛乳	206	
さつまいも(2cm角)	50	
なたね油	4	
ブロッコリー(カット)	35	
赤パプリカ	5	
食酢	2	
サラダ油	1.3	
上白糖	0.5	
食塩	0.2	
こしょう	0.02	

16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
	牛乳	206
	(冷)さばのみぞれ煮	幼小50
	(冷)さばのみぞれ煮	中70
	白菜	45
	小松菜	25
	人参	5
	ポン酢	1
	濃口しょうゆ	2.5
	花かつお	0.8
鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	6	
鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	4	
豆腐	25	
油揚げ	7	
つきこんにやく	10	
洗いごぼう	10	
人参	7	
中ねぎ	5	
濃口しょうゆ	2	
食塩	0.5	
削り節 だし用	4	
出し昆布	1	
ごま油	0.1	
でんぷん	0.5	
水	130	

17日(金)		
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
	鉄強化米	0.3
	炊き込みわかめ	1.8
	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
	ちくわ	15
	板こんにやく	30
	洗いごぼう	20
れんこん(いちよう8mm)	20	
人参	15	
(冷)さやいんげん	8	
ごま油	1.5	
濃口しょうゆ	4	
中双糖	2.8	
でんぷん	0.7	
だし汁	6	
油揚げ	5	
玉葱	25	
じゃがいも	25	
しめじ	7	
中ねぎ	5	
中みそ	5	
白みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	110	



