

1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
牛乳	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	21
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	14
とり肉とレバーの香りあげ	清酒	1
	でんぷん	5
	(冷)豚レバー 澱粉つき	20
	なたね油	5
	細ねぎ	1
	生姜	0.8
	にんにく	0.8
	中双糖	3
	濃口しょうゆ	2.5
	清酒	1.5
	豆板醤	0.05
	湯	4
	炒り白ごま	0.5
	グリーンサラダ	
	キャベツ	30
	ブロッコリー(カット)	25
	(缶)ホールコーン	5
	食酢	3
	上白糖	1
うずらたまご	オリーブ油	1
	サラダ油	0.5
	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	(レト)うずら卵	25
	玉葱	20
	チンゲンサイ	15
	人参	7
	えのきたけ	7
	(レト)がらスープ	4
	サラダ油	0.5
	濃口しょうゆ	0.5
	チキンコンソメ	0.3
	ごま油	0.1
	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	湯	120

2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	0.5	
牛乳	牛乳	206	
	豚肉赤身(2×2cmスライス)	30	
ぶた肉とごぼうの煮もの	洗いごぼう	35	
	つきこんにやく	20	
	人参	15	
	(冷)さやいんげん	7	
	サラダ油	1	
	濃口しょうゆ	4	
	みりん	2	
	中双糖	1.5	
	清酒	1.5	
	でんぷん	0.5	
	だし汁	8	
		油揚げ	5
		じゃがいも	30
		玉葱	20
	人参	5	
	中ねぎ	5	
	干しわかめ(カット)	0.5	
納豆(小中のみ)	中みそ	6	
	白みそ	5	
	煮干し だし用	4	
	水	115	
	(個)納豆	30	

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
麦ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き風 おかかあえ 豆腐のみそ汁	精白米(委託)	60	コッペパン 牛乳 白菜のクリーム煮 ひじき入り根菜サラダ りんご(小中のみ)	コッペパン	50	里芋ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ アーモンドあえ	精白米(自校)	65	しっぽくうどん 牛乳 かたくちいわしのから揚げ ブロッコリーの和え物	(個)ゆでうどん袋入り 幼~小3	200	えび入り五日チャーハン(麦入り) 牛乳 茎わかめのサラダ 春雨スープ ヨーグルト(小中のみ)	精白米(自校)	59
	精白米(委託)	70		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
	米粒麦 委託	6		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
	米粒麦 委託	7		牛乳	206		油揚げ	5		豚肉赤身(2×2cmスライス)	20		(冷)むきえび	20
	牛乳	206		鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12		里いも(1.5cm)	20		清酒	1		清酒	1
	(冷)さんま開き 澱粉付き 幼小	40		鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8		人参	7		てんぷら	10		焼き豚(1cm角切り)	15
	(冷)さんま開き 澱粉付き 中	50		白ぶどう酒	1		(冷)むき枝豆	3		油揚げ	5		玉葱	15
	なたね油	4		ベーコン(短冊)	5		濃口しょうゆ	3		大根	30		人参	5
	生姜	1.2		白菜	40		清酒	2		里いも(1.5cm)	20		(冷)むき枝豆	5
	濃口しょうゆ	2.7		玉葱	40		上白糖	0.7		人参	10		中ねぎ	3
	上白糖	2.7		じゃがいも	30		食塩	0.55		中ねぎ	5		ごま油	1
	清酒	1.8		エリンギカット	10		出し昆布	0.7		濃口しょうゆ	4.8		濃口しょうゆ	1
	みりん	1.7		人参	10		牛乳	206		みりん	1		チキンコンソメ	0.6
	でんぷん	0.2		サラダ油	0.5		豚肉並(2×3cmスライス)	20		清酒	1		食塩	0.5
	湯	4		小麦粉	3.5		清酒	1		食塩	0.3		こしょう	0.02
	もやし	30		サラダ油	2		鶏卵	20		煮干し だし用	5		牛乳	206
	小松菜	25		バター	1		高野豆腐(サイコロ)	18		水	150		牛乳	206
	人参	7		(レト)がらスープ	3		玉葱	30		(冷)かたくちいわし澱粉付き	25		キャベツ	25
	花かつお	0.8		チキンコンソメ	0.5		人参	8		なたね油	4		(冷)茎わかめ(細切り)	15
	濃口しょうゆ	2		食塩	0.4		(冷)さやいんげん	7		食塩	0.1		きゅうり	10
豆腐	30	こしょう	0.02	生しいたけ(スライス)	4	(冷)ブロッコリー	20	(缶)ホールコーン	5					
油揚げ	5	調理用牛乳	25	濃口しょうゆ	3.5	キャベツ	20	濃口しょうゆ	2					
玉葱	20	生クリーム	2	三温糖	3	食酢	1.5	食酢	1.5					
中ねぎ	5	ピザ用チーズ	1.5	食塩	0.3	(冷)ブロッコリー	20	上白糖	1					
白みそ	6	湯	45	削り節 だし用	2	キャベツ	20	サラダ油	0.5					
白みそ	5	(レト)まぐろ油漬	8	湯	50	濃口しょうゆ	2.3	ごま油	0.5					
煮干し だし用	4	(乾)ひじき	0.5	キャベツ	30	ポン酢	0.7							
水	120	洗いごぼう	15	小松菜	20			ボンレスハム(短冊)卵抜き	10					
		れんこん(いちよう3mm)	15	もやし	10			玉葱	30					
		きゅうり	10	アーモンド(刻み)	1.5			人参	7					
		人参	5	濃口しょうゆ	2.7			生しいたけ(スライス)	5					
		焙煎ごまドレッシング	9	食酢	2.2			中ねぎ	5					
		りんご	40	上白糖	1			春雨(8~10cm)	5					
				サラダ油	1			サラダ油	1					
				アーモンド(粉)	1			(レト)がらスープ	4					
								濃口しょうゆ	0.5					
								チキンコンソメ	0.3					
								ごま油	0.1					
								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					

12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(丸型)	50
	コッペパン(丸型)	60
	牛乳	206
牛乳	(冷)メルルーサ2cm角切	50
	清酒	2
魚のレモンソース	食塩	0.1
	でんぷん	8
	なたね油	6
	(冷)レモン果汁	4
	上白糖	3
	濃口しょうゆ	2
	きゅうり	25
	(冷)ブロッコリー	15
	赤パプリカ	5
	黄パプリカ	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
	ベーコン(短冊)	10
(冷)白いんげん豆	10	
玉葱	20	
白菜	20	
人参	5	
マカロニ(雪)	3	
セロリ	3	
パセリ	0.5	
(レト)がらスープ	4	
濃口しょうゆ	0.5	
チキンコンソメ	0.4	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
湯	110	

13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		
煮込みおでん	牛乳	206
	牛肉(3×3cmスライス)	20
	(レト)うずら卵	25
	(冷)厚揚げ(カット)	25
	てんぷら	15
	大根	35
	板こんにゃく	20
	人参	10
	(乾)早煮昆布(カット)	1
	白みそ	5
	赤みそ	3
	中双糖	3
清酒	1	
濃口しょうゆ	0.8	
水	50	
まんぱ	30	
もやし	25	
人参	5	
炒り白ごま	1	
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	
小原紅早生(小中のみ)		
小原紅早生	80	

14日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
深川めし	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
牛乳	鉄強化米	0.5
	(冷)あさりむき身	15
	生姜	1.3
	清酒	2
	油揚げ	4
	洗いごぼう	7
	(冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	濃口しょうゆ	3
	上白糖	1.1
	清酒	0.5
	食塩	0.5
	牛乳	206
	ロースハム(短冊)卵抜き	5
	きゅうり	15
	(乾)かんぴょう(2cm)	6
	人参	5
	(乾)刻み昆布	0.8
	炒り白ごま	0.5
	濃口しょうゆ	2.7
	食酢	2.2
	上白糖	1.2
ごま油	1	
鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	9	
鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	6	
かまぼこスライス	5	
(冷)白玉	25	
大根	25	
人参	7	
小松菜	7	
濃口しょうゆ	2	
みりん	1	
食塩	0.35	
削り節 だし用	4	
出し昆布	1	
水	110	

15日(木)		
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 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)	20
	牛肉(2cm角)	10
	大かぶ	50
	玉葱	30
	キャベツ	20
牛乳	人参	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
	トマトピューレ	4
	(レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	2
	チキンコンソメ	0.4
	ローリエ	0.1
	食塩	0.55
こしょう	0.05	
生クリーム	3	
湯	80	
じゃがいも	60	
人参	7	
ゆで塩	1.2	
(個)クリームチーズ	18	
クワイフルーツ(香緑)	50	

16日(金)		
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
煮しめ	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	21
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	14
食べて菜のゆず香あえ	清酒	1
	板こんにゃく	25
	洗いごぼう	25
	人参	20
	大根	20
	れんこん(いちちょう5mm)	20
	金時人参	10
	(冷)さやいんげん	8
	干しいたけ(スライス)	0.8
	ごま油	1.5
	濃口しょうゆ	3.5
	中双糖	2.5
	でんぷん	0.7
	水	6
たつくり	(レト)まぐろ油漬	8
	食べて菜	25
	もやし	20
	キャベツ	15
	濃口しょうゆ	2.3
	ゆず酢	1.7
	上白糖	1.1
	かえり	6
	炒り白ごま	1
	みりん	0.9
	上白糖	0.7
	濃口しょうゆ	0.35
水	0.7	
(個)国産だいだいのムース	30	

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
コッ ペ パ ン	コッペパン(丸型)	50	と り こ ぼ う ピ ラ フ (<small>麦入り</small>) 牛 乳	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 (<small>小中のみ</small>)	精白米(委託)	60	大 豆 ご は ん (<small>麦入り</small>) 牛 乳 大 根 の そ ぼ ろ 煮 か ぼ ち ゃ の み そ 汁 ゆ ず ゼ リ ー (<small>小中のみ</small>)	精白米(自校)	59	コッ ペ パ ン 牛 乳 ポ ー ク ビ ー ン ズ チ ョ ッ プ ド サ ラ ダ い ち ご ジ ャ ム (<small>小中のみ</small>) チ ー ズ (<small>中のみ</small>)	コッペパン	50
	コッペパン(丸型)	60		米粒麦 自校	6		精白米(委託)	70		米粒麦 自校	6		コッペパン	60
				鉄強化米	0.5		米粒麦 委託	6		鉄強化米	0.5		牛乳	206
				(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			
				(冷)鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	6					(冷)大豆水煮	12			
	牛乳	206		洗いごぼう	15		牛乳	206		油揚げ	3			
				人参	5					人参	5			
	(冷)フライドチキン	幼40		(冷)むき枝豆	5		牛肉(3×2cmスライス)	20		(冷)むき枝豆	5			
	(冷)フライドチキン	小50		(缶)ホールコーン	5		玉葱	40		サラダ油	0.8			
	(冷)フライドチキン	中60		干しいたけ(スライス)	0.5		大かぶ	30		清酒	2			
なたね油	4	ごま油	1	じゃがいも	20	濃口しょうゆ	2							
		清酒	1	れんこん(いちよう5mm)	10	上白糖	0.5							
星形チーズ	5	濃口しょうゆ	1	人参	10	食塩	0.5							
キャベツ	25	チキンコンソメ	0.8	エリンギカッタ	5									
(冷)ブロッコリー	20	食塩	0.2	セロリ	3									
赤パプリカ	3	こしょう	0.02	にんにく	0.5									
黄パプリカ	3			生姜	0.5									
食酢	2.5	牛乳	206	サラダ油	1									
サラダ油	1			小麦粉	6									
上白糖	1			カレー粉	1									
食塩	0.3			サラダ油	4									
こしょう	0.03			(レト)がらスープ	4									
				トマトケチャップ	2									
ベーコン(短冊)	7			ウスターソース	1.3									
(缶)クリームコーン	40			とんかつソース	1									
玉葱	30			濃口しょうゆ	1									
(缶)ホールコーン	5			チャツネ	1									
パセリ	0.5			赤ぶどう酒	1									
サラダ油	0.5			チキンコンソメ	0.5									
(レト)がらスープ	4			食塩	0.5									
チキンコンソメ	0.3			こしょう	0.04									
食塩	0.5			湯	60									
こしょう	0.03													
コーンスターチ	1.5			きゅうり	10									
湯	100			切干し大根	5									
				(缶)ホールコーン	5									
(個)ミニケーキ	30			人参	4									
				(乾)刻み昆布	0.5									
				食酢	2.2									
				濃口しょうゆ	2									
				上白糖	1									
				サラダ油	0.5									
				ごま油	0.5									
				小煮干し	4									