10日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 焼きどうふのみそそぼろ煮 かみかみあえ	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
	豚肉赤身ミンチ		15
	焼き豆腐		85
	玉葱		30
	人参		10
	チンゲンサイ		10
	中ねぎ		3
	干ししいたけ（スライス）		1
	生姜		0.5
	にんにく		0.1
	ごま油		1
	赤みそ		5.5
	三温糖		2
	清酒		2
	濃口しょうゆ		1.5
	一味		0.01
	でんぷん		1
	湯		20
	まんば		25
	切干し大根		4
	人参		5
	するめ（カット）		2
	三温糖		1.7
	濃口しょうゆ		2.5
	食酢		1.7
	ごま油		0.3
	炒り白ごま		1

11日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
わかめごはん（麦入り） 牛乳 高野豆腐のうま煮 ほうれん草のごまあえ 小魚入りアーモンド（小中のみ）	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
	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		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

12日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
年明け八菜うどん 牛乳 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）	（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
	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

13日（金）

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 りんご（小中のみ） チーズ（中のみ）	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
	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

16日（月）

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
ふりかけ（小中のみ）	（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
	米粉		4
	でんぷん		3
	なたね油		5
牛乳	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
さけのたつたあげ	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
切りぼし大根のあえもの	削り節　だし用		3
	出し昆布		0.5
	水		110
七草汁	（個）大豆ふりかけ		2.5

17日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒豆ごはん	精白米（自校）		63
	精白米（自校）		70
	もち米		9
	もち米		10
	炒り黒豆		9
	清酒		2
	食塩		0.8
牛乳	牛乳		206
れんこんのきんぴら	鶏肉胸・皮なし（2×2cm）		9
	鶏肉もも・皮なし（2×2cm）		6
	れんこん（いちょう5mm）		20
	つきこんにゃく		10
	洗いごぼう		10
	人参		7
	（冷）さやいんげん		6
	ごま油		2
	濃口しょうゆ		3.5
	三温糖		1.2
	みりん		1
	炒り白ごま		1
	一味		0.01
	湯		5
うちこみ汁	油揚げ		5
	生うどん　さぬきの夢2009		15
	大根		15
	金時人参		8
	中ねぎ		5
	生しいたけ（スライス）		5
	中みそ		5
	白みそ		4
	煮干し　だし用		4
	水		150

18日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
根菜カレーライス（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
	豚肉赤身（3×3cmスライス）		25
	玉葱		40
	じゃがいも		30
	人参		15
	れんこん（いちょう5mm）		15
	洗いごぼう		10
	セロリ		5
	にんにく		0.5
	生姜		0.5
	サラダ油		1
	小麦粉		6
	カレー粉		1
	サラダ油		4
	（レト）がらスープ		4
	トマトケチャップ		2
	ウスターソース		1.3
	とんかつソース		1
	濃口しょうゆ		1
	チャツネ		1
	赤ぶどう酒		1
	食塩		0.6
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ		0.4
	湯		80
レタスとちりめんのサラダ	上乾ちりめん		2
	大根		35
	レタス		25
	人参		5
	（缶）ホールコーン		5
	濃口しょうゆ		2.5
	食酢		1.8
	上白糖		1.2
	サラダ油		0.6
	ごま油		0.6
ヨーグルト（小中のみ）	（個）ヨーグルト		70

19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（丸型）		50
	コッペパン（丸型）		60
牛乳	牛乳		206
鶏からあげのはちみつレモンソースかけ	鶏肉胸・皮なし（2×2cm）		30
	鶏肉もも・皮なし（2×2cm）		20
	清酒		1
	でんぷん		6
	なたね油		5
	（冷）レモン果汁		5
	上白糖		0.7
	はちみつ		4
	濃口しょうゆ		3
	みりん		1
	水		2
ほうれん草のサラダ	ほうれん草		25
	キャベツ		20
	（缶）ホールコーン		7
	濃口しょうゆ		2.5
	食酢		2
	上白糖		1.2
	ごま油		1
うずら卵と青梗菜のスープ	（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
	濃口しょうゆ		0.5
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.3
	湯		120

20日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
焼肉ピラフ	精白米（自校）		65
	鉄強化米		0.3
	牛赤肉（3×3cmスライス）		25
	生姜		0.7
	にんにく		0.5
	玉葱		10
	人参		7
	（冷）むき枝豆		5
	サラダ油		0.5
	濃口しょうゆ		2
	上白糖		1.3
	清酒		1
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.5
牛乳	牛乳		206
チョレギサラダ	もやし		30
	小松菜		25
	人参		5
	食酢		1.5
	濃口しょうゆ		1
	ごま油		0.7
	上白糖		0.5
	食塩		0.15
	にんにく		0.1
	炒り白ごま		1
	味付けもみのり		1
トック入りわかめスープ	ロースハム（短冊）卵抜き		5
	トック　国産米使用		20
	玉葱		20
	中ねぎ		3
	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		0.5
	ごま油		0.2
	湯		140
ココアワッフル（小中のみ）	（個）ココアワッフル　鉄分強化		28

23日(月)

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
さばのゆずみそ煮	(冷)さばのゆずみそ煮		幼小50
	(冷)さばのゆずみそ煮		中70
いも煮	(冷)里いも		25
	牛赤肉(2×2cmスライス)		10
	大根		15
	洗いごぼう		7
	人参		7
	つきこんにゃく		7
	生しいたけ(スライス)		5
	太ねぎ		7
	濃口しょうゆ		1.5
	食塩		0.4
	みりん		2
	削り節　だし用		3
	出し昆布		0.5
	水		70
茎わかめのあえもの	大根		25
	きゅうり		15
	人参		7
	(乾)茎わかめ(カット)		0.6
	食酢		2.5
	濃口しょうゆ		2.5
	上白糖		1.2
	ごま油		0.8

24日(火)

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	牛乳		206
ひじきとチーズのサラダ	(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
らりるれレタスのコンソメスープ	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
豆乳プリンタルト(小中のみ)	(個)国産豆乳プリンタルト		25

25日(水)

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　ボイル用		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	牛乳		206
コーンチャウダー	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
チーズ(小中のみ)	(個)スライスチーズ(鉄・Ca強化)		20

26日(木)

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
	つきこんにゃく		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	牛乳		206
まんばのけんちゃん	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
金時汁	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
わさんぼんとう(小中のみ)	(個)和三盆糖		3

27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
味つけのり(小中のみ)	(個)味付けのり(5枚)		2.5
牛乳	牛乳		206
かたくちいわしのからあげ	(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
食べて菜のゆず香あえ	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
あんもちぞう煮	(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

30日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　ホイコーロー　うずら卵と春雨のスープ　マファール（小中のみ）	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

31日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　しじみのつくだ煮（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
	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		6
	米粒麦　委託		7
	（レト）しじみ佃煮		10
	牛乳		206
	牛赤肉（3×2cmスライス）		30
	じゃがいも		70
	玉葱		40
	つきこんにゃく		20
	人参		10
	（冷）さやいんげん		7
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		4
	中双糖		3
	清酒		3
	食塩		0.1
	湯		5
	もやし		30
	（生）まんば		25
	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