1日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　ポトフ　フレンチサラダ　クリームチーズ（小中のみ）	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳		206
	鶏肉胸・皮なし（2×1cm）		9
	鶏肉もも・皮なし（2×1cm）		6
	ベーコン（厚切り・短冊）		10
	じゃがいも		50
	玉葱		45
	キャベツ		25
	人参		15
	（冷）白いんげん豆		15
	セロリ		2
	パセリ		0.7
	サラダ油		1
	白ぶどう酒		1
	（レト）がらスープ		4
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.3
	ローリエ		0.1
	湯		75
	ロースハム（短冊）卵抜き		5
	キャベツ		20
	きゅうり		20
	（缶）ホールコーン		5
	食酢		3
	サラダ油		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

2日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　いわしのかば焼き風　小松菜のおかかあえ　大根のみそ汁　節分豆（小中のみ）	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）いわし開き　澱粉付		幼小40
	（冷）いわし開き　澱粉付		中50
	食用油		4
	生姜		1.2
	濃口しょうゆ		2.8
	上白糖		2.8
	みりん		1.8
	清酒		1.8
	でんぷん		0.2
	湯		4
	小松菜		30
	キャベツ		30
	花かつお		0.8
	濃口しょうゆ		2
	ポン酢		1
	油揚げ		5
	大根		30
	人参		15
	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		110
	（個）節分豆		5

3日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　味つけのり　牛乳　あつあげとチンゲンサイのみそいため　かきたま汁	精白米（自校）		66
	精白米（自校）		73
	米粒麦　自校		6
	米粒麦　自校		7
	（個）味付けのり（5枚）		2.5
	牛乳		206
	豚肉赤身ミンチ		15
	清酒		2
	生姜		0.6
	にんにく		0.2
	（冷）厚揚げ（カット）		50
	玉葱		40
	人参		10
	たけのこ水煮（ホール）		8
	しめじ		5
	チンゲンサイ		20
	ごま油		0.8
	中双糖		2
	チキンコンソメ		0.6
	濃口しょうゆ		2
	赤みそ		3
	豆板醤		0.03
	でんぷん		0.7
	水		20
	鶏卵		20
	玉葱		30
	人参		7
	中ねぎ		5
	干ししいたけ（スライス）		1
	濃口しょうゆ		1
	食塩		0.5
	でんぷん		0.5
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		130

6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
さけザンギ	(冷)鮭2cm角切・骨なし		40
	生姜		0.7
	にんにく		0.3
	清酒		1
	濃口しょうゆ		2
	食塩		0.1
	米粉		3
	でんぷん		3
	炒り白ごま		3
	なたね油		4
こんぶあえ	(缶)ホールコーン		7
	キャベツ		30
	小松菜		20
	(乾)刻み昆布		0.7
	濃口しょうゆ		2.3
	ポン酢		0.8
	上白糖		0.7
いももち	(冷)いももち		25
	油揚げ		5
	大根		20
	人参		7
	太ねぎ		5
	食塩		0.6
	濃口しょうゆ		0.6
	清酒		1
	みりん		0.5
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		120

7日(火)

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒糖パン	黒糖パン		50
	黒糖パン		60
	粉黒糖		7.5
	粉黒糖		9
牛乳	牛乳		206
さぬきのチャウダー	鶏肉胸・皮なし(2×2cm)		12
	鶏肉もも・皮なし(2×2cm)		8
	白ぶどう酒		1
	エリンギ(カット)		5
	さつまいも(2cm角)		20
	じゃがいも		15
	玉葱		30
	レタス		15
	金時人参		7
	ふしめん		5
	パセリ		0.5
	サラダ油		1
	小麦粉		3
	バター		1
	サラダ油		1
	(レト)がらスープ		4
	食塩		0.3
	こしょう		0.05
	チキンコンソメ		0.5
	調理用牛乳		30
	粉チーズ		3
	水		60
菜の花サラダ	ロースハム(短冊)卵抜き		5
	キャベツ		25
	菜の花		20
	(缶)ホールコーン		10
	食酢		2
	サラダ油		2
	上白糖		0.5
	食塩		0.2
	こしょう		0.02

8日(水)

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
マーボーどうふ	豚肉赤身ミンチ		25
	清酒		1
	(冷)豆腐(カット)		80
	玉葱		35
	人参		15
	干ししいたけ(スライス)		1
	中ねぎ		5
	生姜		1
	にんにく		0.8
	サラダ油		1
	トマトケチャップ		7
	濃口しょうゆ		3.5
	(レト)がらスープ		3
	赤みそ		2
	清酒		1
	三温糖		0.5
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.1
	豆板醤		0.1
	でんぷん		1
	ごま油		0.1
	水		35
はるさめサラダ	ロースハム(短冊)卵抜き		7
	春雨(8～10cm)		5
	もやし		25
	小松菜		10
	人参		10
	炒り白ごま		1.5
	濃口しょうゆ		2.5
	食酢		2
	上白糖		1.5
	ごま油		1
	からし粉		0.05
ぽんかん(小中のみ)	ぽんかん		100

9日(木)

献立名	食品名		一人当り正味分量
ガーリックピラフ(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)		12
	(冷)鶏肉もも・皮なし(1×1cm)		8
	白ぶどう酒		1
	ベーコン(短冊)		5
	玉葱		15
	人参		5
	エリンギ(カット)		5
	(冷)むき枝豆		5
	にんにく		1
	サラダ油		1.4
	チキンコンソメ		0.7
	食塩		0.8
	こしょう		0.03
牛乳	牛乳		206
粉雪チーズサラダ	カッテージチーズ		7
	ブロッコリー(カット)		25
	キャベツ		20
	(缶)ホールコーン		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
ミネストローネ	ベーコン(短冊)		5
	(冷)白いんげん豆		18
	玉葱		40
	人参		10
	セロリ		2
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	トマト水煮		8
	(レト)がらスープ		4
	赤ぶどう酒		1
	食塩		0.6
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.5
	ローリエ		0.1
	水		120
チョコタルト(小中のみ)	(個)チョコタルト		30

10日(金)

献立名	食品名		一人当り正味分量
冬野菜カレーライス(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(2×3cmスライス)		25
	玉葱		40
	じゃがいも		25
	大根		25
	れんこん(いちょう5mm)		8
	人参		7
	セロリ		3
	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		0.5
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ		0.5
	水		80
海そうサラダ	(乾)海藻ミックス		1
	キャベツ		30
	きゅうり		10
	炒り白ごま		1
	食酢		2.5
	濃口しょうゆ		2.5
	上白糖		1.5
	ごま油		0.5
	サラダ油		0.5
小にぼし(小中のみ)	小煮干し		4

13日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
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
	コッペパン		60
	なたね油		6
	きな粉		4.5
	三温糖		3
	紙ナフキン		1
	牛乳		206
	(冷)肉だんご		30
	白菜		40
	玉葱		20
	たけのこ水煮(ホール)		10
	人参		10
	干ししいたけ(スライス)		1
	中ねぎ		5
	春雨(8～10cm)		3
	生姜		0.5
	(レト)がらスープ		3
	濃口しょうゆ		2
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.3
	水		120
	ほうれん草		20
	切干し大根		4
	(缶)ホールコーン		5
	するめ(カット)		2
	(乾)刻み昆布		0.7
	三温糖		1.7
	濃口しょうゆ		3
	食酢		1.2
	ごま油		0.3

14日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
キムチごはん（麦入り）　牛乳　ナムル　トック入りわかめスープ	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)むき枝豆		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
	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

15日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　ボルシチ　花野菜サラダ　ネーブルオレンジ（小中のみ）	コッペパン		50
	コッペパン		60
	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

16日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
中華あんかけラーメン　牛乳　さつまいものからあげ　ブロッコリーのサラダ	(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

17日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　さばのみぞれ煮　小松菜のあえもの　けんちん汁	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)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
	つきこんにゃく		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

20日（月）

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 ちくぜん煮 じゃがいものみそ汁	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
	板こんにゃく		30
	洗いごぼう		20
	れんこん（いちょう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

21日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
大根のたまごとじどんぶり（麦ごはん） 牛乳 大豆と小にぼしのあげ煮 食べて菜のおかかあえ	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
	ベーコン（短冊）		7
	鶏卵		30
	大根		60
	人参		10
	干ししいたけ（スライス）		1
	中ねぎ		5
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		3.5
	みりん		2
	三温糖		1
	食塩		0.25
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.6
	でんぷん		1
	水		50
	小煮干し		4
	（冷）大豆水煮		25
	でんぷん		3
	なたね油		5
	上白糖		2.5
	濃口しょうゆ		0.7
	湯		1.5
	炒り白ごま		1
	食べて菜		20
	もやし		20
	キャベツ		20
	花かつお		0.8
	濃口しょうゆ		2
	ポン酢		0.8

22日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
セルフカレーパン 牛乳 ゆでブロッコリー コーンスープ チーズ（中のみ）	コッペパン（丸型）		50
	コッペパン（丸型）		60
	豚肉赤身ミンチ		20
	牛肉ミンチ		10
	（レト）ひきわり大豆		15
	玉葱		30
	人参		10
	ピーマン		4
	レーズン		1
	にんにく		0.3
	生姜		0.2
	サラダ油		0.5
	小麦粉		1
	トマトケチャップ		8
	ウスターソース		2
	カレー粉		0.8
	赤ぶどう酒		1
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.2
	こしょう		0.02
	牛乳		206
	ブロッコリー（カット）		30
	ベーコン（短冊）		5
	（缶）クリームコーン		35
	玉葱		30
	（缶）ホールコーン		5
	パセリ		0.5
	バター		1
	調理用牛乳		30
	（レト）がらスープ		4
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	コーンスターチ		1
	水		70
	（個）チーズ鉄強化		13.5

24日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ひじきごはん（麦入り） 牛乳 大根のそぼろ煮 いなか汁	精白米（自校）		59
	米粒麦 自校		6
	鉄強化米		0.3
	牛赤肉（2×2cmスライス）		20
	（冷）大豆水煮		5
	つきこんにゃく（ハーフ）		5
	（冷）むき枝豆		5
	（乾）ひじき		1
	サラダ油		0.8
	濃口しょうゆ		3
	清酒		2
	上白糖		1
	食塩		0.3
	牛乳		206
	鶏肉 ひき肉		15
	大根		80
	人参		10
	（冷）グリンピース		5
	生姜		0.5
	サラダ油		0.5
	濃口しょうゆ		3
	上白糖		2
	清酒		1
	みりん		1
	でんぷん		0.5
	水		10
	（冷）厚揚げ（2g/個）		25
	里いも（1.5cm）		25
	洗いごぼう		10
	人参		7
	太ねぎ		7
	中みそ		5
	白みそ		5
	煮干し だし用		4
	水		100

27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
焼きのり			
	（個）焼きのり（5枚）		2.5
牛乳			
	牛乳		206
魚のごまみそソースかけ			
	（冷）赤魚3cm角切		50
	生姜		0.4
	清酒		1
	でんぷん		8
	なたね油		5
	炒り白ごま		1
	すりごま		0.5
	中みそ		3.5
	赤みそ		1.5
	上白糖		1.8
	清酒		1.5
	水		10
香りあえ			
	もやし		25
	キャベツ		20
	きゅうり		20
	上白糖		1.5
	食酢		1.5
	（冷）レモン果汁		1.5
	濃口しょうゆ		0.3
	食塩		0.3
とうふのすまし汁			
	豆腐		30
	玉葱		20
	人参		7
	中ねぎ		5
	干ししいたけ（スライス）		0.5
	食塩		0.7
	濃口しょうゆ		0.5
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		120

28日（火）

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
ビーフストロガノフ			
	牛赤肉（3×3cmスライス）		30
	玉葱		40
	エリンギ（カット）		10
	サラダ油		1
	トマト水煮		5
	白ぶどう酒		4
	チキンコンソメ		0.5
	小麦粉		2
	バター		1
	サラダ油		1.5
	生クリーム		4
	ヨーグルト（調理用）		7
	食塩		0.4
	こしょう		0.02
	水		10
こふきいも			
	じゃがいも		60
	ゆで塩		1.2
ロメインレタスのサラダ			
	大根		35
	ロメインレタス		25
	人参		5
	食酢		2
	サラダ油		1
	上白糖		1
	食塩		0.2
	こしょう		0.02