

1日(木)

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	0.5
	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
	人参	7
	(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
韓国風いそかあえ	もやし	30
	小松菜	25
	人参	5
	炒り白ごま	2
	味付けもみのり	1
	濃口しょうゆ	1
	食塩	0.15
	ごま油	0.7
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
	トック	20
	玉葱	20
	干しわかめ(カット)	0.8
	中ねぎ	3
	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	
(個)ミックスナッツ	15	

2日(金)

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
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	21
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	14
	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
	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	

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
ごはん 牛乳 ぶた肉とごぼうの煮もの じゃがいものみそ汁 納豆(小中のみ)	精白米(自校)	72	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 コッペパン 牛乳 鶏肉 胸・皮なし(2×2cm) 鶏肉 もも・皮なし(2×2cm) 白ぶどう酒 ベーコン(短冊) 白菜 玉葱 じゃがいも エリンギカット 人参 サラダ油 小麦粉 サラダ油 バター (レト)がらスープ チキンコンソメ 食塩 こしょう 調理用牛乳 生クリーム ピザ用チーズ 湯 (レト)まぐろ油漬 (乾)ひじき 洗いごぼう れんこん(いちょう3mm) きゅうり 人参 焙煎ごまドレッシング りんご	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	しつぽくうどん 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	
	精白米(自校)	80		精白米(委託)	70		コッペパン		60	(冷)鶏肉・皮なし(1×1cm)		6	(個)ゆでうどん袋入り	小4~6 280
	鉄強化米	0.5		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
	牛乳	206		米粒麦 委託	7		鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)		12	油揚げ		5	豚肉赤身(2×2cmスライス)	20
	豚肉赤身(2×2cmスライス)	30		牛乳	206		鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)		8	里いも(1.5cm)		20	清酒	1
	洗いごぼう	35		(冷)さんま開き 澱粉付き 幼小40			白ぶどう酒		1	人参		7	てんぷら	10
	つきこんにやく	20		(冷)さんま開き 澱粉付き 中50			白菜		40	(冷)むき枝豆		3	油揚げ	5
	人参	15		なたね油	4		玉葱		40	濃口しょうゆ		3	大根	30
	(冷)さやいんげん	7		生姜	1.2		じゃがいも		30	清酒		2	里いも(1.5cm)	20
	サラダ油	1		濃口しょうゆ	2.7		エリンギカット		10	上白糖		0.7	人参	10
	濃口しょうゆ	4		上白糖	2.7		人参		10	食塩		0.55	中ねぎ	5
	みりん	2		清酒	1.8		サラダ油		0.5	出し昆布		0.7	濃口しょうゆ	4.8
	中双糖	1.5		みりん	1.7		小麦粉		3.5	牛乳		206	みりん	1
	清酒	1.5		でんぷん	0.2		湯		4	豚肉並(2×3cmスライス)		20	清酒	1
でんぷん	0.5	湯	4	もやし	30	清酒	1	食塩	0.3					
だし汁	8	もやし	30	小松菜	25	鶏卵	20	煮干し だし用	5					
油揚げ	5	人参	7	花かつお	0.8	高野豆腐(サイコロ)	18	水	150					
じゃがいも	30	濃口しょうゆ	2	豆腐	30	玉葱	30	牛乳	206					
玉葱	20	豆腐	30	油揚げ	5	人参	8	(冷)かたくちいわし澱粉付き	25					
人参	5	油揚げ	5	玉葱	20	(冷)さやいんげん	7	なたね油	4					
中ねぎ	5	玉葱	20	中ねぎ	5	生しいたけ(スライス)	4	食塩	0.1					
干しわかめ(カット)	0.5	中ねぎ	5	中みそ	6	濃口しょうゆ	3.5	(冷)ブロッコリー	20					
中みそ	6	中みそ	6	白みそ	5	三温糖	3	キャベツ	20					
白みそ	5	白みそ	5	煮干し だし用	4	食塩	0.3	濃口しょうゆ	2.3					
煮干し だし用	4	煮干し だし用	4	水	120	削り節 だし用	2	ポン酢	0.7					
水	115	水	120			湯	50							
(個)納豆	30							キャベツ	30					
								小松菜	20					
								もやし	10					
								アーモンド(刻み)	1.5					
								濃口しょうゆ	2.7					
								食酢	2.2					
								上白糖	1					
								サラダ油	1					
								アーモンド(粉)	1					

12日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
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
	米粒麦 自校	6
	鉄強化米	0.5
	(冷)むきえび	20
	清酒	1
	焼き豚(1cm角切り)	15
	玉葱	15
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	3
	ごま油	1
	濃口しょうゆ	1
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.02
	牛乳	206
	キャベツ	25
	(冷)茎わかめ(細切り)	15
	きゅうり	10
	(缶)ホールコーン	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	
ボンレスハム(短冊)卵抜き	10	
玉葱	30	
人参	7	
生しいたけ(スライス)	5	
中ねぎ	5	
春雨(8~10cm)	5	
サラダ油	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	

13日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 魚のレモンソース カラフルサラダ マカロニスープ	コッペパン(丸型)	50
	コッペパン(丸型)	60
	牛乳	206
	(冷)メルルーサ2cm角切	50
	清酒	2
	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	

14日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 煮込みおでん まんばのごまドレッシング和え 小原紅早生(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
	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
	板こんにやく	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
	まんば	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	80	

15日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
深川めし 牛乳 かんぴょうの和え物 白玉雑煮	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	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	

16日(金)		
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 粉ふきいも クリームチーズ(中のみ) 香緑(小中のみ)	コッペパン	50
	コッペパン	60
	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
	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	
キウイフルーツ(香緑)	50	

19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
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
	板こんにやく	25
	洗いごぼう	25
	大根	20
	れんこん(いちよう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
	(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)国産だいたいのみース	30	

20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
フライドチキン	(冷)フライドチキン	幼40
	(冷)フライドチキン	小50
	(冷)フライドチキン	中60
	なたね油	4
	星形チーズ	5
	キャベツ	25
	(冷)ブロッコリー	20
	赤パプリカ	3
	黄パプリカ	3
	食酢	2.5
	サラダ油	1
	上白糖	1
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	ベーコン(短冊)	7
	(缶)クリームコーン	40
	玉葱	30
	(缶)ホールコーン	5
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
(レト)がらスープ	4	
チキンコンソメ	0.3	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
コーンスターチ	1.5	
湯	100	
(個)ミニケーキ	30	

21日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
とりにぼろピラフ(麦入り)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	鉄強化米	0.5
	(冷)鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	9
	(冷)鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	6
	洗いごぼう	15
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	(缶)ホールコーン	5
	干しいたけ(スライス)	0.5
	ごま油	1
	清酒	1
	濃口しょうゆ	1
	チキンコンソメ	0.8
	食塩	0.2
	こしょう	0.02
	牛乳	206
	ローズハム(短冊)卵抜き	7
	もやし	25
	チンゲンサイ	15
人参	8	
ビーフン	5	
濃口しょうゆ	2.5	
食酢	2.5	
上白糖	1.3	
ごま油	1	
からし粉	0.06	
鶏卵	20	
豆腐	20	
ロメインレタス	20	
玉葱	15	
サラダ油	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	0.3	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
でんぷん	0.3	
湯	110	

22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	牛乳	206
冬野菜カレールイス	牛肉(3×2cmスライス)	20
	玉葱	40
	大かぶ	30
	じゃがいも	20
	れんこん(いちよう5mm)	10
	人参	10
	エリンギカット	5
	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	
チキンコンソメ	0.5	
食塩	0.5	
こしょう	0.04	
湯	60	
きゅうり	10	
切干し大根	5	
(缶)ホールコーン	5	
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	

23日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆ごはん(麦入り)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	鉄強化米	0.5
	牛肉(2×2cmスライス)	15
大根のそぼろ煮	(冷)大豆水煮	12
	油揚げ	3
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	サラダ油	0.8
	清酒	2
	濃口しょうゆ	2
	上白糖	0.5
	食塩	0.5
	牛乳	206
	鶏肉 ひき肉	15
	大根	80
	人参	10
	(冷)グリーンピース	5
	生姜	0.5
	サラダ油	0.5
	濃口しょうゆ	3
	上白糖	1.7
	清酒	1
	みりん	1
でんぷん	0.5	
だし汁	10	
油揚げ	5	
かぼちゃ(2×2cm)	25	
玉葱	25	
中ねぎ	5	
中みそ	6	
白みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	120	
(個)ゆずゼリー	40	