

1日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
全 粒 粉 パ ン	全粒粉パン	60
	牛乳	206
	牛肉(3×3cmスライス)	20
	赤ぶどう酒	1
	皮むきじゃがいも(2cm)	50
	皮むき玉葱	40
	人参	15
	(冷)むき枝豆	5
	セロリ	1
	サラダ油	1
牛 乳	小麦粉	5
	バター	4
	サラダ油	1.5
	湯	25
	トマトケチャップ	4
	トマトピューレ	5.5
	(レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ	0.5
	ウスターソース	2
	赤ぶどう酒	2
ビー フ シ チ ュー	食塩	0.6
	こしょう	0.03
	ローリエ	0.1
	湯	60
	(冷)ブロッコリー	20
	(冷)カリフラワー	15
	青じそドレッシング	4
	(個)いちごジャム	15
花 野 菜 サ ラ ダ		
いち ご ジャ ム		

2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひ じ ぎ こ は ん	精白米(自校)	65
	鉄強化米	0.3
	牛肉(2×2cmスライス)	15
	(冷)油揚げ(5mm×20mm)	5
	切りこんにやく	5
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	(レト)芽ひじき水煮	1
	サラダ油	0.5
	薄口しょうゆ	2.2
牛 乳	清酒	2.3
	上白糖	1
	食塩	0.6
	濃口しょうゆ	0.6
	出し昆布	0.5
	牛乳	206
	食べて菜	17
	太もやし	30
	濃口しょうゆ	1.2
	花かつお(碎片)	1
食 べ て 菜 の お ひ た し	(冷)鮭2cm角切・骨なし	20
	清酒	1
	皮むきじゃがいも(2cm)	20
	人参	7
	大根	15
	ごぼう(ささがき)	7
	中ねぎ	3
	中みそ	5
	白みそ	2
	煮干し だし用	3
鮭 の み そ 汁	水	100
	(個)ココアワッフル 鉄分強化	28

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				
冬野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳 海藻サラダ 小煮干し	精白米(委託)	60	麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜の炒めもの かぼちゃのみそ汁	精白米(委託)	60	セルフ照り焼きチキン風バーガー 牛乳 コーンチャウダー	コッペパン(丸型)	50	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきの炒煮 いろどりあえ	精白米(委託)	60	麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜のオイスターソース炒め 中華あえ 黒ごまプリン	精白米(委託)	60				
	精白米(委託)	70		精白米(委託)	70		コッペパン(丸型)	60		精白米(委託)	70		精白米(委託)	70				
	米粒麦 委託	6		米粒麦 委託	6		牛乳	206		米粒麦 委託	6		米粒麦 委託	6				
	米粒麦 委託	7		米粒麦 委託	7		鶏肉胸・皮なし(唐揚げ用)	25		牛乳	206		米粒麦 委託	7	米粒麦 委託	7	牛乳	206
	牛乳	206		牛乳	206		鶏肉もも・皮なし(唐揚げ用)	25		清酒	1		牛乳	206	(冷)さばのみそ煮	小50	牛乳	206
	豚肉並(3×3cmスライス)	20		豚肉並(3×3cmスライス)	30		清酒	1		でんぷん	4		(冷)さばのみそ煮	中70	豚肉並(2×2cmスライス)	30	豚肉と野菜のオイスターソース炒め	30
	皮むき玉葱	35		おろし生姜	0.2		でんぷん	4		米粉	1		(冷)厚揚げ(カット)	15	清酒	1	中煮あえ	1
	皮むきかぶ	25		おろしにんにく	0.5		なたね油 ローリー	7		濃口しょうゆ	2.5		(乾)ひじき	2	たけのこ水煮(短冊切り)	15	ピーマン	20
	れんこん(いちょう5mm)	15		濃口しょうゆ	1		濃口しょうゆ	2.5		サラダ油	1.5		ごぼう(さががき)	20	皮むき玉葱	20	人參	10
	人參	10		清酒	1		みりん	1		キャベツ	25		人參	5	おろし生姜	0.5	おろし生姜	0.5
	(冷)むき枝豆	5		サラダ油	2		でんぷん	0.2		太もやし	20		つきこんにやく(ハーフ)	10	サラダ油	1	濃口しょうゆ	4
	トマト水煮	5		エリンギ(カット)	5		湯	8		皮むき玉葱	20		(冷)むき枝豆	5	上白糖	1.5	オイスターソース	0.7
	おろしにんにく	0.5		食塩	0.2		キャベツ	25		エリンギ(カット)	5		サラダ油	1	濃口しょうゆ	2.8	でんぷん	0.5
	おろし生姜	0.3		こしょう	0.02		人參	7		食塩	0.2		濃口しょうゆ	2.8	三温糖	1	ごま油	0.5
	サラダ油	1		上白糖	0.8		ベーコン(短冊)	5		こしょう	0.04		三温糖	1	みりん	0.5	きゅうり	25
	小麦粉	5.5		みりん	0.5		(レト)ホールコーン	8		みりん	0.5		湯	10	湯	10	太もやし	20
	サラダ油	4.5		濃口しょうゆ	2.5		(レト)クリームコーン	20		湯	10		キャベツ	25	キャベツ	25	(レト)ホールコーン	7
	カレー粉	1		皮付きかぼちゃ(1.5cm)	30		皮むきじゃがいも(2cm)	20		キャベツ	25		太もやし	20	太もやし	20	濃口しょうゆ	2.3
	(レト)がらスープ	3		人參	10		皮むき玉葱	30		人參	5		人參	5	人參	5	食酢	2
	ウスターソース	3		油揚げ	10		(冷)しめじ(カット)	7		華やかごはんの素	2		濃口しょうゆ	0.1	濃口しょうゆ	0.1	上白糖	1.2
	赤ぶどう酒	2		中ねぎ	5		サラダ油	1		濃口しょうゆ	0.1						ごま油	0.6
	トマトケチャップ	2		中みそ	5		(レト)がらスープ	3									(個)黒ごまプリン	40
	とんかつソース	1		白みそ	2		食塩	0.4										
	濃口しょうゆ	1		煮干し だし用	3		こしょう	0.04										
	チャツネ	1		湯	100		チキンコンソメ	0.5										
	食塩	0.8					コーンスターチ	0.4										
	こしょう	0.04					調理用牛乳	20										
	チキンコンソメ	0.5					湯	55										
	湯	90																
	大根	30																
	(乾)海藻ミックス	0.5																
	(レト)ホールコーン	7																
濃口しょうゆ	2																	
上白糖	0.8																	
食酢	2																	
ごま油	0.3																	
サラダ油	0.3																	
炒り白ごま	1																	
かえり	3																	

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	50	麦ごはん	精白米(委託)	60	しつぽくうどん	(個)ゆでうどん袋入り 小1~3	200	麦ごはん	精白米(委託)	60	コッペパン	コッペパン	50
	コッペパン	60		精白米(委託)	70		(個)ゆでうどん袋入り 小4~6	280		精白米(委託)	70		コッペパン	60
牛乳	牛乳	206	牛乳	米粒麦 委託	6	牛乳	(個)ゆでうどん袋入り 中	300	牛乳	米粒麦 委託	6	牛乳	牛乳	206
	(冷)鶏ささみコーンフレイクフライ	小50		米粒麦 委託	7		鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12		米粒麦 委託	7		牛乳	206
コーンフレイク	(冷)鶏ささみコーンフレイクフライ	中60	大根と里芋のそぼろ煮	牛乳	206	牛乳	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	10	煮しめ	牛乳	206	チキンのカレー	鶏肉もも・皮付(切込み入り)	70
	なたね油 ローリー	7		豚肉並ミンチ	10		清酒	1		てんぷら	10		ゆず香あえ	鶏肉もも・皮なし(2×2cm)
チキン	(個)濃厚ソース	10	昆布あえ	牛肉ミンチ	10	小さいわしのから揚げ	油揚げ	5	ヨーグルト	れんこん(いちよう8mm)	15	ポテトサラダ	こしょう	0.03
	大根	30		(冷)厚揚げ(カット)	30		里いも(1.5cm)	20		鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	20		ごぼう(斜め・5mm厚さ)	20
チーズ	きゅうり	15	小原紅早生	大根	40	りんご	金時にんじん	5	ゆず酢	ごぼう(斜め・5mm厚さ)	20	ロメインレタスのスープ	上白糖	0.7
	星形チーズ	7		きゅうり	20		中ねぎ	5		金時にんじん	10		みりん	10
ミネストローネ	青じそドレッシング	4	小原紅早生	人参	10	りんご	しめじ	5	すりごま	濃口しょうゆ	5	ミネストローネ	濃口しょうゆ	0.5
	ベーコン(短冊)	7		干しいたけ(スライス)	0.5		濃口しょうゆ	5		ちくわ	10		紙カップ	1
ミニケーキ	マカロニ(ホイール)	5	小原紅早生	(冷)さやいんげん	7	りんご	清酒	1.5	すりごま	(乾)早煮昆布(カット)	1	ミニケーキ	カレー粉	0.3
	皮むき玉葱	20		サラダ油	1		みりん	1		(冷)さやいんげん	5		サラダ油	1
ミニケーキ	キャベツ	20	小原紅早生	濃口しょうゆ	3.5	りんご	食塩	0.6	すりごま	濃口しょうゆ	3.5	ミニケーキ	(冷)さやいんげん	7
	(冷)白いんげん豆	10		三温糖	1.5		煮干し だし用	3		濃口しょうゆ	1.2		中双糖	1.2
ミニケーキ	パセリ	0.7	小原紅早生	みりん	0.5	りんご	水	130	すりごま	みりん	0.5	ミニケーキ	皮むきじゃがいも(2cm)	70
	トマト水煮	20		清酒	1		牛乳	206		水	20		ほうれん草	17
ミニケーキ	サラダ油	0.5	小原紅早生	でんぷん	0.5	りんご	湯	15	すりごま	太もやし	30	ミニケーキ	(冷)むぎ枝豆	5
	おろしにんにく	0.3		食べて菜	17		小さいわし	35		ほうれん草	17		ゆず酢	2
ミニケーキ	(レト)がらスープ	3	小原紅早生	太もやし	30	りんご	なたね油 ローリー	7	すりごま	濃口しょうゆ	1.5	ミニケーキ	食塩	1
	赤ぶどう酒	1		塩ふき昆布	1		(個)りんご(1/4)	50		上白糖	1.5		炒り白ごま	1.5
ミニケーキ	トマトパウダー	0.8	小原紅早生	濃口しょうゆ	1.2	りんご			すりごま	炒り白ごま	1.5	ミニケーキ	ベーコン(短冊)	5
	食塩	0.3		炒り白ごま	1						すりごま		0.5	皮むき玉葱
ミニケーキ	こしょう	0.03	小原紅早生	湯	15	りんご			すりごま	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70	ミニケーキ	ロメインレタス	15
	チキンコンソメ	0.5		小原紅早生	80									
ミニケーキ	上白糖	0.1	小原紅早生			りんご			すりごま			ミニケーキ	パセリ	0.5
	ローリエ	0.1												
ミニケーキ	湯	90	小原紅早生			りんご			すりごま			ミニケーキ	食塩	0.4
	(個)ミニケーキ	30												
ミニケーキ			小原紅早生			りんご			すりごま			ミニケーキ	チキンコンソメ	0.5
ミニケーキ			小原紅早生			りんご			すりごま			ミニケーキ	でんぷん	0.4