

10日(火)

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	0.3
牛乳	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	25
あつあげのみそいため	清酒	1
	(冷)厚揚げ(カット)	40
	皮むき玉葱	40
	人参	10
	たけのこ水煮(短冊切り)	20
	干しいたけ(スライス)	1
	おろし生姜	0.5
	おろしにんにく	0.5
	ごま油	0.8
	中双糖	1.3
	チキンコンソメ	0.5
	濃口しょうゆ	3
	赤みそ	2.5
	豆板醤	0.1
	でんぷん	1
	湯	20
	ロメインレタス	15
	きゅうり	25
	人参	5
(レト)ホールコーン	7	
濃口しょうゆ	2	
食酢	1.5	
ゆず酢	0.5	
上白糖	0.8	
炒り白ごま	1	

献立名	食品名	一人当り 正味分量
さけ	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
菜めし	鉄強化米	0.3
	鮭菜めしの素	4
牛乳	牛乳	206
	(冷)平つくね	40
とりつくねの照り焼き風	なたね油 ローリー	4
	おろし生姜	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
	蒸し黒豆レトルト	15
	(冷)油揚げ(5mm×20mm)	5
	(乾)ひじき	1
	れんこん(いちょう2mm)	10
	金時にんじん	5
	ごぼう(ささがき)	7
つきこんにやく	5	
(冷)さやいんげん3cmカット	5	
サラダ油	1	
濃口しょうゆ	1.8	
上白糖	1.1	
みりん	0.7	
削り節 だし用	0.5	
湯	15	
(冷)あん入り白玉	30	
大根	25	
金時にんじん	7	
中ねぎ	5	
白みそ	6	
中みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	120	

11日(水)

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
	(冷)肉だんご	35
	ロメインレタス	15
	皮むき玉葱	25
	たけのこ水煮(短冊切り)	10
	人参	10
ロメインレタスと肉だんごのスープ煮	エリンギ(カット)	5
	春雨(太め5cm)	2.5
	おろし生姜	0.5
	サラダ油	1
	(レト)がらスープ	3
	濃口しょうゆ	2
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	湯	90
	人参	22
	きゅうり	20
	(レト)まぐろ油漬	7
かんきつドレッシング	4.5	
(個)ヨーグルト 鉄分強化	70	

12日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
年明けうどん	(個)ゆでうどん袋入り	小1〜3 200
	(個)ゆでうどん袋入り	小4〜6 280
	豚肉赤身(3×3cmスライス)	18
	おろし生姜	0.1
	清酒	1.5
	サラダ油	0.5
	型抜きかまぼこ(梅)	10
	(冷)里いも乱切り	30
	大根	20
	金時にんじん	10
	干しいたけ(スライス)	0.5
	中ねぎ	5
濃口しょうゆ	5	
みりん	0.5	
食塩	0.3	
でんぷん	2	
煮干し だし用	5	
水	120	
牛乳	206	
(冷)金時揚げ	40	
なたね油	4	
しょうゆ豆	10	
みかん(10個入り)	80	

13日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
梅	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
ちりめんご	鉄強化米	0.3
	梅ちりめんごの素	3
牛乳	牛乳	206
	豚肉赤身(3×3cmスライス)	30
じゃがいものうま煮	清酒	1
	皮むきじゃがいも(2cm)	70
	皮むき玉葱	40
	つきこんにやく(ハーフ)	20
	金時にんじん	15
	(冷)むぎ枝豆	5
	サラダ油	1
	濃口しょうゆ	3.7
	中双糖	1.7
	食塩	0.1
	湯	10
	ほうれん草	20
	太もやし	30
たくあん(刻み)	7	
濃口しょうゆ	1.2	
(個)フルーツキャロットゼリー	50	



23日(月)			24日(火)			25日(水)			26日(木)			27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 たちうおのからあげ おかかあえ 金時汁	精白米(委託)	60	コッペパン コッペパン 牛乳 牛乳 チキンフリカッセ フレンチサラダ クリームチーズ	コッペパン	50	いりこめし 牛乳 まんばのけんちゃん ふしめん汁 わさんぼんとう	精白米(自校)	65	チキンキャロットカレーライス(麦ごはん) 牛乳 海そうサラダ 小魚入りアーモンド	精白米(委託)	60	ごはん 牛乳 あつあげのみそいため ロメインレタスのごま風味あえ	精白米(自校)	72		
	精白米(委託)	70		コッペパン	60		鉄強化米	0.3		精白米(委託)	70		精白米(自校)	80		
	米粒麦 委託	6		牛乳	206		かえり	3.5		米粒麦 委託	6		鉄強化米	0.3		
	米粒麦 委託	7					(冷)油揚げ(5mm×20mm)	5		米粒麦 委託	7					
	牛乳	206		牛乳	18		切りこんにやく	10					鶏肉もも・皮なし(3×3cm)	22	牛乳	206
	(冷)太刀魚でんぷん付き	45		牛乳	15		ごぼう(さががき・小さめ)	7					(乾)レンズ豆	7	豚肉赤身ミンチ	25
	なたね油 ローリー	5		皮むきじゃがいも(2cm)	30		金時にんじん	5					皮むき玉葱	50	清酒	1
	きゅうり	20		皮むき玉葱	40		(冷)むき枝豆	3					皮むきかぶ	18	(冷)厚揚げ(カット)	40
	大根	20		人参	15		薄口しょうゆ	4					れんこん(いちょう5mm)	12	皮むき玉葱	40
	濃口しょうゆ	1.5		ブナピー	10		清酒	1.5					金時にんじん	30	人参	10
	花かつお(碎片)	1		ドライパセリ	0.05		食塩	0.4					(冷)むき枝豆	6	たけのこ水煮(短冊切り)	20
	油揚げ	5		にんにく	0.1		出し昆布	0.5					トマト水煮	5	干しいたけ(スライス)	1
	さつまいも(2cm角)	30		サラダ油	1		牛乳	206					おろしにんにく	0.5	おろし生姜	0.5
	金時にんじん	10		小麦粉	2.5		てんぷら	10					サラダ油	1	おろしにんにく	0.5
	中ねぎ	5		バター	1		豆腐	30					小麦粉	5.5	ごま油	0.8
	干しわかめ(カット)	0.5		サラダ油	1.5		まんば	30					サラダ油	4.5	中双糖	1.3
	中みそ	6		白ぶどう酒	4		太もやし	25					カレー粉	1	チキンコンソメ	0.5
	白みそ	5		チキンコンソメ	0.3		サラダ油	0.8					(レト)がらスープ	3	濃口しょうゆ	3
	煮干し だし用	4		食塩	0.3		濃口しょうゆ	2.5					ウスターソース	3	赤みそ	2.5
	水	125		こしょう	0.03		清酒	2					赤ぶどう酒	2	豆板醤	0.1
				調理用牛乳	20		みりん	0.5					トマトケチャップ	2	でんぷん	1
				生クリーム	1		ごま油	0.2					とんかつソース	1	湯	20
				湯	30		煮干し だし用	0.3					濃口しょうゆ	1	ロメインレタス	15
		キャベツ	20	水	10			チャツネ	1	きゅうり	25					
		きゅうり	25	ふしめん	3			食塩	0.8	人参	5					
		(レト)ホールコーン	7	(冷)油揚げ(5mm×20mm)	7			こしょう	0.04	(レト)ホールコーン	7					
		フレンチドレッシング	4.5	皮むき玉葱	25			チキンコンソメ	0.7	濃口しょうゆ	2					
		(個)クリームチーズ	18	(冷)しめじ(カット)	6			湯	90	食酢	1.5					
				中ねぎ	5			牛乳	206	ゆず酢	0.5					
				濃口しょうゆ	2					上白糖	0.8					
				食塩	0.5			キャベツ	20	炒り白ごま	1					
				清酒	1			きゅうり	20							
				みりん	1			(乾)海藻ミックス	0.5							
				削り節 だし用	3			(レト)ホールコーン	7							
				出し昆布	1			青じそドレッシング	4.5							
				水	100											
				(個)和三盆糖	3			(個)小魚入りアーモンド	8							

30日(月)

献立名	食品名	一人当たり 正味分量	
中華 どんぶり (麦ごはん) 牛乳	精白米(委託)	60	
	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	6	
	米粒麦 委託	7	
	豚肉赤身(3×3cmスライス)	25	
	おろし生姜	0.2	
	濃口しょうゆ	1.2	
	清酒	1	
	なると(3mm)	15	
	チンゲンサイ	15	
	皮むき玉葱	20	
	人参	8	
	干しいたけ(スライス)	1	
	たけのこ水煮(短冊切り)	10	
	サラダ油	1	
わかさぎの フライ ミニトマト	ごま油	0.5	
	(レト)がらスープ	3	
	濃口しょうゆ	1.5	
	チキンコンソメ	0.4	
	食塩	0.4	
	こしょう	0.06	
	でんぷん	1.5	
	湯	40	
	牛乳	206	
	(冷)わかさぎのフライ	35	
	なたね油 ローリー	7	
	ミニトマト(35個・43個入り)	30	

31日(火)

献立名	食品名	一人当たり 正味分量
米粉 パン	米粉パン	50
	米粉パン	60
	牛乳	206
	鶏肉胸・皮なし(唐揚げ用)	50
	清酒	1
	食塩	0.15
	こしょう	0.06
	でんぷん	4
	米粉	1
	なたね油 ローリー	7
	(冷)レモン果汁	3.5
	はちみつ	1.5
	濃口しょうゆ	2.8
	上白糖	1.5
	みりん	0.7
でんぷん	0.2	
湯	5	
とり肉 のはちみつ レモン ソース かけ ブロッ コリー とコー ーンの サラダ らり るれ レタ スの スー プ	ブロッコリー(カット)	20
	太もやし	20
	(レト)ホールコーン	7
	(レト)まぐろ油漬	7
	かんきつドレッシング	4.5
	ベーコン(短冊)	5
	皮むき玉葱	25
	レタス	15
	人参	8
	(レト)がらスープ	3
	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ	0.5
	濃口しょうゆ	0.5
	でんぷん	0.4
湯	110	


