1日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
焼肉ピラフ　牛乳　ナムル　わかめとうずらたまごのスープ　ミックスナッツ	精白米（自校）		65
	鉄強化米		0.3
	牛赤肉（2×2cmスライス）		25
	おろし生姜		0.7
	おろしにんにく		0.5
	皮むき玉葱		10
	人参		5
	（冷）むき枝豆		5
	サラダ油		0.5
	清酒		2
	濃口しょうゆ		2
	上白糖		1.2
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.5
	牛乳		206
	小松菜		17
	太もやし		28
	人参		5
	棒々鶏ドレッシング		4.5
	ボンレスハム（短冊）卵抜き		5
	（レト）うずら卵		20
	春雨（太め5cm）		3.5
	皮むき玉葱		25
	人参		7
	干しわかめ（カット）		0.4
	サラダ油		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	濃口しょうゆ		0.8
	（レト）がらスープ		3
	チキンコンソメ		0.3
	でんぷん		0.2
	ごま油		0.1
	湯		100
	（個）ミックスナッツ		小10
	（個）ミックスナッツ		中15

2日（木）

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　ツナサラダ	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳		206
	牛赤肉（2cm角）		30
	おろしにんにく		0.1
	赤ぶどう酒		2
	皮むきじゃがいも（2cm）		30
	ビーツ		10
	皮むき玉葱		35
	キャベツ		20
	パセリ		0.8
	トマト水煮		10
	サラダ油		1
	バター		1
	トマトケチャップ		2
	トマトパウダー		0.2
	食塩		0.5
	こしょう		0.05
	チキンコンソメ		0.5
	ローリエ		0.1
	生クリーム		3
	湯		50
	大根		20
	きゅうり		20
	（レト）まぐろ油漬		7
	青じそドレッシング		4

3日（金）

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　たくあんあえ　とうふのすまし汁　節分豆	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		小40
	（冷）いわし開き　澱粉付		中50
	なたね油　ローリー		7
	上白糖		2.4
	濃口しょうゆ		2.4
	みりん		1.4
	清酒		1.4
	でんぷん		0.3
	湯		3
	ほうれん草		17
	太もやし		30
	たくあん（刻み）		7
	濃口しょうゆ		1.2
	（冷）豆腐（カット）		30
	型抜きかまぼこ（鬼）		6
	皮むき玉葱		10
	えのきたけ（1/2カット）		10
	中ねぎ		3
	食塩		0.4
	濃口しょうゆ		2
	削り節　だし用		3
	出し昆布		1
	湯		100
	（個）節分豆		5

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
味つけのり			
	(個)味付けのり(5枚)		2.5
牛乳			
	牛乳		206
ぶた肉とごぼうの煮もの			
	豚肉赤身(2×2cmスライス)		30
	つきこんにゃく(ハーフ)		20
	ごぼう(斜め・5mm厚さ)		30
	れんこん(いちょう5mm)		15
	人参		13
	(冷)さやいんげん		7
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		4.5
	清酒		1
	みりん		0.5
	中双糖		1.3
	湯		20
梅ちりめんあえ			
	ブロッコリー(カット)		25
	きゅうり		25
	梅ちりめんの素		2.5
	濃口しょうゆ		0.1

7日(火)

献立名	食品名		一人当り正味分量
牛どん(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
菜の花あえ			
	牛赤肉(3×3cmスライス)		30
	清酒		1
	皮むき玉葱		50
	人参		10
	干ししいたけ(スライス)		0.5
	太ねぎ		10
	濃口しょうゆ		5.5
	みりん		4
	上白糖		1.8
	食塩		0.3
	でんぷん		0.6
	削り節　だし用		3
	出し昆布		1
	湯		50
	キャベツ		25
	菜の花		15
	人参		5
	濃口しょうゆ		1.2
	花かつお(砕片)		1

8日(水)

献立名	食品名		一人当り正味分量
きなこあげパン	コッペパン		50
	コッペパン		70
	なたね油　ローリー		10
	きな粉		4
	三温糖		3
	食塩		0.01
	紙ナフキン		1
牛乳			
	牛乳		206
ポトフ			
	豚肉赤身(2×2cmスライス)		20
	(冷)白いんげん豆		10
	キャベツ		20
	皮むきじゃがいも(2cm)		30
	皮むき玉葱		30
	人参		7
	ローリエ		0.1
	サラダ油		1
	(レト)がらスープ		3
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	湯		80
海そうサラダ			
	(乾)海藻ミックス		0.5
	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		2
	上白糖		0.8
	ごま油		0.3
	サラダ油		0.3
	炒り白ごま		1

9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
焼きのり			
	(個)焼きのり(5枚)		2.5
牛乳			
	牛乳		206
とり肉とさといもの煮もの			
	鶏肉胸・皮なし(2×2cm)		15
	鶏肉もも・皮なし(2×2cm)		10
	清酒		1
	ちくわ		15
	大根		30
	里いも(2cm)		20
	波型こんにゃく		15
	人参		10
	(冷)むき枝豆		5
	(乾)早煮昆布(カット)		1
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		3.2
	中双糖		1.5
	湯		10
香りあえ			
	ほうれん草		15
	太もやし		30
	人参		5
	濃口しょうゆ		1.8
	すだち酢		1.5
	上白糖		1
野菜マフィン			
	(個)野菜マフィン		25

10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
牛乳			
	牛乳		206
肉じゃが			
	牛赤肉(3×3cmスライス)		30
	清酒		1
	皮むきじゃがいも(2cm)		70
	皮むき玉葱		40
	つきこんにゃく(ハーフ)		20
	人参		15
	(冷)むき枝豆		5
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		3.6
	中双糖		1.8
	湯		10
かみかみあえ			
	さきいか		3
	れんこん(いちょう5mm)		10
	きゅうり		20
	人参		5
	(レト)ホールコーン		7
	上白糖		0.5
	濃口しょうゆ		1.5
	食酢		2
	ごま油		0.5
	すりごま		0.5
ネーブルオレンジ			
	(個)ネーブルオレンジ(1/4)		50

13日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　肉だんごのトマト煮　大根サラダ　チョコタルト	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳		206
	（冷）肉だんご		30
	皮むきじゃがいも（2cm）		40
	皮むき玉葱		40
	人参		15
	（冷）エリンギ（カット）		10
	（冷）ひよこ豆水煮		10
	おろしにんにく		0.5
	サラダ油		1
	バター		0.5
	トマト水煮		25
	トマトケチャップ		2
	トマトパウダー		0.1
	赤ぶどう酒		1
	上白糖		1
	ウスターソース		0.7
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.3
	こしょう		0.04
	湯		30
	大根		22
	きゅうり		20
	（レト）ホールコーン		7
	かんきつドレッシング		4.5
	（個）チョコタルト		30

14日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　さばの塩焼き　ひじきのいり煮　冬野菜のみそ汁	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		小50
	（冷）さば		中70
	清酒		1
	食塩		0.3
	（冷）厚揚げ（カット）		15
	（乾）ひじき		2
	ごぼう（ささがき）		20
	人参		5
	つきこんにゃく		10
	（冷）むき枝豆		5
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		2.5
	三温糖		1
	みりん		0.5
	水		10
	油揚げ		5
	白菜		20
	大根		20
	人参		5
	中ねぎ		3
	中みそ		5
	白みそ		2
	煮干し　だし用		3
	湯		110

15日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　とり肉ののり塩バターいため　ゆでブロッコリー　ポテトボール入りミネストローネ	コッペパン（丸型）		50
	コッペパン（丸型）		60
	牛乳		206
	鶏肉胸・皮なし（2×2cm）		25
	鶏肉もも・皮なし（2×2cm）		25
	白ぶどう酒		2
	皮むき玉葱		10
	サラダ油		0.5
	バター		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	ブロッコリー（カット）		30
	ベーコン（短冊）		5
	（冷）いももち		25
	（冷）白いんげん豆		7
	皮むき玉葱		15
	人参		8
	ドライパセリ		0.01
	おろしにんにく		0.1
	トマト水煮		20
	サラダ油		0.5
	（レト）がらスープ		3
	赤ぶどう酒		1
	トマトパウダー		0.8
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.5
	上白糖		0.1
	ローリエ		0.1
	湯		95

16日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
カレーライス（麦ごはん）　牛乳　大根とコーンのコールスローサラダ　小にぼし	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
	牛赤肉（3×3cmスライス）		30
	皮むきじゃがいも（2cm）		50
	皮むき玉葱		40
	人参		10
	セロリ		2
	（冷）むき枝豆		5
	トマト水煮		5
	おろしにんにく		0.5
	サラダ油		1
	小麦粉		5.5
	サラダ油		4.5
	カレー粉		1
	（レト）がらスープ		3
	ウスターソース		3
	赤ぶどう酒		2
	トマトケチャップ		2
	とんかつソース		1
	濃口しょうゆ		1
	チャツネ		1
	食塩		0.8
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ		0.5
	湯		90
	大根		20
	きゅうり		20
	（レト）ホールコーン		7
	コールスロードレッシング		4.5
	小煮干し		3

17日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
みそラーメン　牛乳　かぼちゃのフライ　ミニトマト	（個）中華めん袋入り		小1～3　150
	（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（3×3cmスライス）		25
	清酒		1
	濃口しょうゆ		1
	キャベツ		25
	太もやし		25
	人参		10
	太ねぎ		3
	（レト）ホールコーン		5
	きくらげ（せん切り）		0.5
	おろしにんにく		0.7
	ごま油		1
	赤みそ		7
	（レト）がらスープ		3
	清酒		1.5
	上白糖		0.9
	チキンコンソメ		0.8
	食塩		0.35
	豆板醤		0.1
	こしょう		0.06
	でんぷん		1
	湯		125
	牛乳		206
	（冷）かぼちゃフライ		52
	なたね油　ローリー		5
	ミニトマト（35・43個入り）		30

20日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
大豆ごはん 牛乳 こんぶあえ 石かり汁 牛乳プリン	精白米（自校）		65
	鉄強化米		0.3
	牛赤肉（2×2cmスライス）		15
	清酒		0.6
	（レト）蒸大豆 国産		13
	（冷）油揚げ（5×20mm）		3
	人参		7
	（冷）むき枝豆		5
	サラダ油		1
	清酒		2
	薄口しょうゆ		2.5
	上白糖		1
	食塩		0.8
	出し昆布		0.5
	牛乳		206
	太もやし		25
	キャベツ		20
	人参		5
	塩ふき昆布		1
	濃口しょうゆ		1.2
	炒り白ごま		1.2
	（冷）鮭（2cm角）骨皮なし		20
	清酒		1
	皮むきじゃがいも（2cm）		20
	白菜		20
	太ねぎ		10
	中みそ		6
	白みそ		3
	削り節 だし用		3
	出し昆布		1
	湯		100
	（個）牛乳プリン鉄分強化		40

21日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 クリームシチュー にんじんサラダ	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳		206
	鶏肉胸・皮なし（2×2cm）		15
	鶏肉もも・皮なし（2×2cm）		10
	皮むき玉葱		40
	皮むきじゃがいも（2cm）		30
	人参		7
	しめじ		10
	小麦粉		5
	バター		3
	サラダ油		2
	サラダ油		1
	（レト）がらスープ		3
	食塩		0.4
	こしょう		0.08
	チキンコンソメ		0.5
	調理用牛乳		20
	生クリーム		3
	ピザ用チーズ		3
	ローリエ		0.1
	湯		70
	人参		20
	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

22日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん しじみのつくだ煮 牛乳 すき焼き風煮 切ぼし大根のごま酢あえ お茶豆	精白米（自校）		72
	精白米（自校）		80
	鉄強化米		0.3
	（個）しじみ佃煮		6
	牛乳		206
	牛赤肉（3×3cmスライス）		27
	（冷）焼き豆腐（カット）		30
	白菜		30
	大根		40
	皮むき玉葱		25
	人参		10
	太ねぎ		10
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		7
	中双糖		4
	清酒		2
	切干し大根		4
	きゅうり		25
	しょうゆ		2.5
	食酢		2
	上白糖		0.8
	炒り白ごま		1.5
	すりごま		0.5
	（個）お茶豆		6

24日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 ポークビーンズ さやいんげんのサラダ	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳		206
	豚肉赤身（2×2cmスライス）		20
	赤ぶどう酒		2
	（レト）蒸大豆 国産		20
	（冷）白いんげん豆		10
	皮むきじゃがいも（2cm）		40
	皮むき玉葱		40
	人参		15
	ドライパセリ		0.1
	トマト水煮		12
	サラダ油		1
	トマトケチャップ		2
	トマトパウダー		0.2
	上白糖		0.5
	ウスターソース		0.5
	食塩		0.5
	こしょう		0.05
	チキンコンソメ		0.3
	湯		20
	（冷）さやいんげん3cmカット		30
	人参		7
	（レト）まぐろ油漬		7
	かんきつドレッシング		4.5

27日(月)

献立名	食品名		一人当り正味分量
ビビンバ(麦ごはん) 牛乳 とうふチゲ	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(2×2cmスライス)		40
	中ねぎ		3
	おろしにんにく		0.8
	ごま油		1
	濃口しょうゆ		2.5
	三温糖		1
	ほうれん草		17
	太もやし		25
	人参		5
	食酢		1
	ごま油		0.5
	濃口しょうゆ		2
	上白糖		1
	食塩		0.2
	豚肉赤身(2×2cmスライス)		15
	清酒		1
	おろし生姜		0.3
	おろしにんにく		0.3
	(冷)豆腐(カット)		25
	白菜キムチ		10
	(セ)白菜		20
	太もやし		10
	人参		10
	太ねぎ		10
	ごま油		1
	キムチの素		2
	(レト)がらスープ		3
	濃口しょうゆ		2
	みりん		1.5
	食塩		0.5
	湯		50

28日(火)

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 こうやどうふの煮もの ごまあえ	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(2×2cmスライス)		25
	清酒		1
	高野豆腐(サイコロ)		17
	皮むき玉葱		30
	人参		10
	(冷)さやいんげん		10
	干ししいたけ(スライス)		1
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		3.4
	三温糖		1.9
	食塩		0.3
	湯		60
	小松菜		17
	太もやし		28
	人参		5
	しょうゆ		2.3
	食酢		2
	上白糖		1
	炒り白ごま		1.5
	すりごま		0.5