

A 1月

A 9日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
金時人参のピラフ (麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	9
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	6
	ぶどう酒 白	1
	冷)ベーコンスライス 乳・卵抜き	5
	玉葱	15
	金時人参	13
	冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.2
	サラダ油	1
	バター	1
	牛乳	チキンコンソメ 乳・卵抜き
食塩		0.8
こしょう		0.03
野菜サラダ	牛乳	206
	レト)まぐろ油漬	12
高野豆腐入り コーンスープ	キャベツ	30
	きゅうり	12
	人参	5
	食酢	3
	サラダ油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	乾)高野豆腐 粉末	5
	缶)クリームコーン	30
缶)ホールコーン	10	
玉葱	35	
セロリー	0.5	
パセリ	0.5	
サラダ油	1.2	
調理用牛乳	30	
生クリーム	5	
レト)がらスープ	3	
食塩	0.7	
こしょう	0.05	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
コーンスターチ	1	
水	100	

A 10日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
黒豆ごはん	精白米(自校)	70	
	もち米	10	
	炒り黒豆	9	
	清酒	2	
	食塩	0.8	
	牛乳	牛乳	206
		豚肉赤身ミンチ	15
	厚揚げ	25	
	大根	70	
	人参	10	
大根と厚揚げのそぼろ煮	冷)さやいんげん	7	
	生姜	0.3	
	サラダ油	1	
	濃口醤油	5	
	砂糖(三温糖)	3	
	みりん	1	
	清酒	1	
	でん粉	0.9	
	湯	20	
	湯	20	
野菜のポン酢あえ	小松菜	23	
	もやし	20	
	キャベツ	20	
	濃口醤油	2.5	
	ポン酢	0.8	
	乾)花かつお	1	

A 11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)	70
	米粒麦 委託	10
牛乳	牛乳	206
	冷)めばる角切	50
魚のたつた揚げ	濃口醤油	1
	食塩	0.2
	清酒	2
	米粉	3
	でん粉	4
	なたね油	7
	ほうれん草	15
	切干し大根	4
	缶)ホールコーン	3
	人参	5
切干大根のあえもの	乾)刻み昆布	0.6
	砂糖(三温糖)	1.5
	濃口醤油	2.5
	食酢	1
	ごま油	0.3
	油揚げ	7
	金時いも カット	25
	金時人参	7
	中ねぎ	5
	中みそ	6
甘みそ	7	
あさりの佃煮	だし 煮干し	5
	水	120
	レト)あさり佃煮	10

A 12日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン	米粉パン	60
	牛乳	206
牛乳	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	鶏肉 胸 皮なし カット	12
大豆とトマトのシチュー	冷)ベーコンスライス 乳・卵抜き	5
	冷)大豆水煮	25
	じゃがいも	30
	玉葱	30
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉	4
	サラダ油	3.5
海藻サラダ	バター	0.6
	レト)トマト水煮 ダイス	30
	トマトピューレ	10
	赤ぶどう酒	2
	ウスターソース	2
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	こしょう	0.06
	ローリエ	0.1
湯	60	
アーモンド入りチーズ(中のみ)	乾)海藻ミックス	1
	キャベツ	30
	きゅうり	10
	缶)ホールコーン	7
	炒り白ごま	1
	食酢	3
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	0.5
	サラダ油	0.5
(個)ぼんかん	(個)ぼんかん	100
	(個)アーモンド入りチーズ	15

A 1月

A 15日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
菜めし ⁹⁴	精白米(自校)	90	
	菜めしの素	4	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		牛肉スライス	15
		冷)ひろうす ミニ	20
		乾)ひじき	3
		つきこんにやく	25
	がんもどきとひじきのうま煮 ¹²⁷	洗いごぼう	15
		人參	10
		冷)さやいんげん	8
サラダ油		1	
濃口醤油		5	
砂糖(三温糖)		4.5	
みりん		0.5	
湯		20	
もやし		20	
小松菜		23	
香りあえ ⁶⁵	きゅうり	15	
	上乾ちりめん	2	
	砂糖(上白糖)	1.5	
	食酢	1.5	
	冷)レモン果汁	1.5	
	濃口醤油	0.3	
	食塩	0.3	

A 16日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
コッペパン ⁶⁰	(個)コッペパン 袋入り	小1-2 50	
	(個)コッペパン 袋入り	小3-4 60	
	(個)コッペパン 袋入り	小5-中 70	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		鶏肉 胸 皮なし カット	18
		鶏肉 もも 皮なし カット	12
		清酒	1
		でん粉	5
		冷)豚レバー 粉つき	20
		乾)カシューナッツ	12
なたね油		5	
細ねぎ		1	
生姜		0.8	
鶏とレバーのナッツ揚げ ⁸⁷	にんにく	0.8	
	砂糖(中双糖)	3	
	濃口醤油	2.8	
	清酒	1.5	
	豆板醤	0.05	
	湯	4	
	冷)ベーコンスライス 乳・卵抜き	5	
	冷)豆腐 カット	20	
	キャベツ	25	
チャンプルー ⁷⁵	もやし	15	
	人參	7	
	食塩	0.3	
	濃口醤油	1	
	ごま油	1	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
	こしょう	0.03	
	乾)花かつお	0.5	
	玉葱	25	
わかめスープ ¹⁷⁵	中ねぎ	3	
	乾)干しわかめ カット	0.8	
	サラダ油	0.5	
	レト)がらスープ	3	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	濃口醤油	0.8	
	食塩	0.7	
	こしょう	0.03	
	ごま油	0.2	
	でん粉	0.5	
湯	140		

A 17日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		(冷)さばの甘露煮	小 50
		(冷)さばの甘露煮	中 70
		ブロッコリーカット	25
		キャベツ	20
	さばの甘露煮 ⁵⁰	人參	5
		ローズハム 短冊 卵抜き	7
		濃口醤油	2
食酢		1.5	
砂糖(上白糖)		1	
サラダ油		0.5	
ごま油		0.5	
炒り白ごま		1	
鶏肉 胸 皮なし カット		6	
鶏肉 もも 皮なし カット	4		
ごまドレッシング ⁷⁹	冷)白玉	25	
	なると カット	5	
	大根	25	
	人參	7	
	小松菜	6	
	濃口醤油	2	
	食塩	0.5	
	みりん	1	
	乾)だしけずり節 鯖抜き	4	
	乾)だし昆布	1	
白玉雑煮 ¹⁹⁷	水	110	

A 18日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ごはん ⁸⁰	精白米(自校)	80	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		鶏肉 もも 皮なし カット	12
		鶏肉 胸 皮なし カット	18
		清酒	1
		波型こんにやく	40
	筑前煮 ¹⁶³	ごぼう カット	40
		洗いれんこん	20
		人參	15
		ごま油	1.5
濃口醤油		4.5	
砂糖(中双糖)		3.5	
でん粉		0.7	
水		7	
ほうれん草		25	
もやし		35	
ほうれん草ともやしの和えもの ⁸³	人參	7	
	レト)まぐろ油漬	12	
	濃口醤油	2	
	食酢	1.5	
	砂糖(上白糖)	0.8	
	(個)ひじきのり	10	

A 19日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
セルフハンバーガー ⁶⁵	コッペパン(丸型)	65	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		(冷)おからハンバーグ ボイル用	小 50
		(冷)おからハンバーグ ボイル用	中 60
		キャベツ	30
		人參	5
	コーンスープ ⁴³	(個)トマトケチャップ	小1-4 8
		(個)ケチャップ&マスタード	小5-中 8
		スライスチーズ	中のみ 20
冷)ベーコンスライス 乳・卵抜き		5	
缶)クリームコーン		35	
玉葱		30	
パセリ		0.5	
サラダ油		0.5	
調理用牛乳		35	
ストロベリームース ¹⁸⁶	レト)がらスープ	3	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
	食塩	0.6	
	こしょう	0.03	
	コーンスターチ	1	
	湯	75	
	(冷)いちごムース	40	

A 1月

A 22日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご はん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	冷)舌平目粉付き	50
ゲ タ の レ モ ン ソ ー ス ⁶⁹	清酒	2
	なたね油	5
	冷)レモン果汁	5
	砂糖(上白糖)	3.5
	濃口醤油	2.8
	みりん	0.7
	でん粉	0.2
	小松菜	25
	もやし	35
	人参	7
磯 香 あ え ⁷¹	炒り白ごま	1
	乾)味付もみのり	1.5
う ち こ み 汁	濃口醤油	1
	油揚げ	5
	生うどん	20
	大根	15
	金時人参	8
	中ねぎ	5
	生しいたけ スライス	5
	中みそ	6
	甘みそ	4
	だし煮干し	4
222	水	150

A 23日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
し つ ぼ く う ど ん	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	小1-3 200
	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	小4-6 280
	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	中 300
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	清酒	1
	油揚げ	5
	大根	30
	里いも カット	20
	金時人参	10
牛 乳	洗いごぼう	7
	中ねぎ	5
	濃口醤油	5
	みりん	1
	清酒	1
	食塩	0.4
	だし煮干し	5
	水	150
	牛乳	206
	冷)たこ カット(3cm)	40
た こ の 煮 付 け	濃口醤油	2
	砂糖(三温糖)	0.5
	みりん	1
	清酒	2
	食べて菜	15
	もやし	30
	金時人参	5
	上乾ちりめん	2
	濃口醤油	2.5
	ポン酢	0.5
食 べ て 菜 の ち り め ん あ え ⁴⁶	炒り白ごま	1

A 24日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
い り こ め し (麦 入 り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	かえり	3
	油揚げ	5
	つきこんにやく	10
	洗いごぼう	7
	金時人参	5
	冷)むき枝豆	5
	濃口醤油	4
	清酒	1.5
牛 乳 ¹²²	洗いごぼう	0.6
	乾)だし昆布	1
	牛乳	206
	てんぷら	10
	油揚げ	10
	白菜	50
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	2.5
	みりん	0.5
	ごま油	0.2
白 菜 の 煮 び た し	だし汁	10
	冷)あん入り白玉	30
	大根	25
	金時人参	5
	中ねぎ	5
	甘みそ	7
	中みそ	6
	濃口醤油	0.5
	乾)だし昆布	4
	水	120
あ ん も ち 雑 煮		
	(個)和三盆糖	3

A 25日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	25
麻 婆 豆 腐	清酒	1
	冷)豆腐 カット	80
	玉葱	35
	人参	10
	生しいたけ スライス	5
	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(1kg/3kg)	7
中 華 サ ラ ダ	濃口醤油	3.5
	レト)がらスープ	3
	赤みそ	2
	清酒	1
	砂糖(三温糖)	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.15
	豆板醤	0.1
	でん粉	1
	ごま油	0.1
湯	湯	35
	ロースハム 短冊 卵抜き	7
	乾)はるさめ	5
	もやし	20
	きゅうり	15
	人参	10
	炒り白ごま	1
	濃口醤油	2.5
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1.5
65	ごま油	1
	からし粉	0.05

A 26日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ラ イ 麦 パ ン ⁵⁰	ライ麦パン	50
	牛乳	206
牛 乳	ミニウイナー 乳・卵抜き	20
	冷)ペーコンスライス 乳・卵抜き	7
	玉葱	40
	じゃがいも	35
	キャベツ	30
	人参	15
	セロリー	2
	パセリ	0.7
	冷)白いんげん豆	15
	サラダ油	1
ポ ト フ	レト)がらスープ	3
	ぶどう酒 白	1
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ローリエ	0.1
	湯	75
	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
ク リ ー ム チ ー ズ	食酢	3.5
	サラダ油	1.5
	砂糖(上白糖)	1.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	(個)クリームチーズ	18
り ん ご	(個)りんご 皮付き カット(1/4)	50

A 29日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレー ピラフ (麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	玉葱	20
	人参	10
	エリンギ カット	5
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	0.5
	バター	0.6
	食塩	1
	こしょう	0.03
	カレー粉	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
牛乳 ごぼう 143 206 サラダ レタス の スープ 68 ココア ワッフル	牛乳	206
	レト)まぐろ油漬	10
	ごぼう サラダ用スティック状	25
	食酢	1
	きゅうり	15
	人参	5
	缶)ホールコーン	5
	焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	7
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	5
	レト)うずら卵	20
	レタス	15
	玉葱	20
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
でん粉	0.4	
湯	120	
(冷)ココアワッフル	40	

A 30日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
他 人 ど ん ぶ り (麦入り)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚肉スライス	20
	清酒	1
	鶏卵	30
	玉葱	50
	人参	10
	中ねぎ	5
	生しいたけ スライス	5
	濃口醤油	5
	みりん	3
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.6
	でん粉	0.5
牛乳 し し や も の か ら 揚 げ 28 小 松 菜 と も や し の ご ま あ え 67	乾)だしけずり節 鯖抜き	2
	湯	60
	牛乳	206
	冷)ししやも	20
	でん粉	4
	なたね油	4
	小松菜	25
	もやし	30
	人参	7
	炒り白ごま	1
	濃口醤油	2.5
	食酢	0.5
	砂糖(上白糖)	0.5

A 31日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
大 根 め し (麦入り)	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12	
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8	
	油揚げ	5	
	大根	25	
	冷)むき枝豆	5	
	濃口醤油	3	
	清酒	1.5	
	食塩	0.7	
	乾)だし昆布	1.2	
	牛乳 141 206 茎 わ か め の き ん び ら か き た ま 汁 82 小 魚 入 り ア ー モ ン ド 183 8	牛乳	206
		てんぷら	10
		乾)茎わかめ カット	1.5
れんこん カット		15	
ごぼう ささがき		15	
つきこんにやく		15	
人参		10	
ごま油		1	
濃口醤油		4.5	
砂糖(中双糖)		3	
みりん		1	
だし汁		5	
炒り白ごま		1	
鶏卵		20	
玉葱	20		
中ねぎ	5		
干しいたけ スライス	0.5		
濃口醤油	1		
食塩	0.7		
乾)だしけずり節 鯖抜き	4		
乾)だし昆布	1		
でん粉	0.5		
湯	130		
(個)小魚入りアーモンド	8		

B 1月

B 9日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
金時人参のピラフ (麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	9
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	6
	ぶどう酒 白	1
	冷)ペーコンスライス 乳・卵抜き	5
	玉葱	15
	金時人参	13
	冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.2
	サラダ油	1
	バター	1
	牛乳	チキンコンソメ 乳・卵抜き
食塩		0.8
こしょう		0.03
野菜サラダ	牛乳	206
	レト)まぐろ油漬	12
	キャベツ	30
	きゅうり	12
	人参	5
	食酢	3
	サラダ油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
高野豆腐入りコーンスープ	乾)高野豆腐 粉末	5
	缶)クリームコーン	30
	缶)ホールコーン	10
	玉葱	35
	セロリー	0.5
	パセリ	0.5
	サラダ油	1.2
	調理用牛乳	30
	生クリーム	5
	レト)がらスープ	3
	食塩	0.7
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	コーンスターチ	1
	水	100

B 10日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華どんぶり (麦入り)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚肉スライス	20
	生姜	2
	濃口醤油	1.5
	清酒	1
	冷)いか 短冊	10
	清酒	1
	レト)うずら卵	20
	白菜	30
	玉葱	30
	たけのこポイル	15
	牛乳	人参
中ねぎ		5
ごま油		0.5
レト)がらスープ		3
濃口醤油		1.5
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.4
食塩		0.5
でん粉		1
湯		55
牛乳		206
わかさぎの南蛮漬	冷)わかさぎ 粉付き	35
	なたね油	4
	細ねぎ	2
	食酢	4
	砂糖(上白糖)	3
	濃口醤油	3
	みりん	1
	一味	0.02
	湯	1.5
	ブロッコリー カット	30
ゆで塩	0.5	

B 11日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒豆ごはん	精白米(自校)	70
	もち米	10
	炒り黒豆	9
	清酒	2
	食塩	0.8
	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	15
	厚揚げ	25
	大根	70
	人参	10
大根と厚揚げのそぼろ煮	冷)さやいんげん	7
	生姜	0.3
	サラダ油	1
	濃口醤油	5
	砂糖(三温糖)	3
	みりん	1
	清酒	1
	でん粉	0.9
	湯	20
	野菜のポン酢あえ	
野菜のポン酢あえ	小松菜	23
	もやし	20
	キャベツ	20
	濃口醤油	2.5
	ポン酢	0.8
	乾)花かつお	1

B 12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)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	冷)めばる角切	50
	濃口醤油	1
	食塩	0.2
	清酒	2
	米粉	3
	でん粉	4
	なたね油	7
魚のたつた揚げ	ほうれん草	15
	切干し大根	4
	缶)ホールコーン	3
	人参	5
	乾)刻み昆布	0.6
	砂糖(三温糖)	1.5
	濃口醤油	2.5
	食酢	1
	ごま油	0.3
	切干大根のあえもの	油揚げ
金時いも カット		25
金時人参		7
中ねぎ		5
中みそ		6
甘みそ		7
だし 煮干し		5
水		120
レト)あさり佃煮		10

B 15日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン ⁶⁰	米粉パン	60
	牛乳	206
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
牛乳	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	冷)ベーコンスライス 乳・卵抜き	5
大豆とトマトのシチュー	冷)大豆水煮	25
	じゃがいも	30
	玉葱	30
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉	4
	サラダ油	3.5
	バター	0.6
	レト)トマト水煮 ダイス	30
	トマトピューレ	10
	赤ぶどう酒	2
	ウスターソース	2
	砂糖(上白糖)	0.7
食塩	0.6	
ぼんかん(小中のみ) ²⁴¹	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	こしょう	0.06
	ローリエ	0.1
	湯	60
	乾)海藻ミックス	1
	キャベツ	30
	きゅうり	10
	缶)ホールコーン	7
	炒り白ごま	1
	食酢	3
アーモンド入りチーズ(中のみ) ⁵⁸	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	0.5
	サラダ油	0.5
	(個)ぼんかん	100
	(個)アーモンド入りチーズ	15

B 16日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜めし ⁹⁴	精白米(自校)	90
	菜めしの素	4
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	牛肉スライス	15
がんもどきとひじきのうま煮 ¹²⁷	冷)ひろうす ミニ	20
	乾)ひじき	3
	つきこんにやく	25
	洗いごぼう	15
	人参	10
	冷)さやいんげん	8
	サラダ油	1
	濃口醤油	5
	砂糖(三温糖)	4.5
	みりん	0.5
	湯	20
	もやし	20
	小松菜	23
	きゅうり	15
	上乾ちりめん	20
砂糖(上白糖)	1.5	
食酢	1.5	
冷)レモン果汁	1.5	
濃口醤油	0.3	
食塩	0.3	

B 17日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン(袋入り) ⁶⁰	(個)コッペパン 袋入り	幼 40
	(個)コッペパン 袋入り	小1-2 50
	(個)コッペパン 袋入り	小3-4 60
	(個)コッペパン 袋入り	小5-中 70
	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	18
	鶏肉 もも 皮なし カット	12
	清酒	1
	でん粉	5
	冷)豚レバー 粉つき	20
	乾)カシューナッツ	12
	なたね油	5
	細ねぎ	1
	生姜	0.8
	にんにく	0.8
鶏とレバーのナッツ揚げ ⁸⁷	砂糖(中双糖)	3
	濃口醤油	2.8
	清酒	1.5
	豆板醤	0.05
	湯	4
	冷)ベーコンスライス 乳・卵抜き	5
	冷)豆腐 カット	20
	キャベツ	25
	もやし	15
	人参	7
	食塩	0.3
	濃口醤油	1
	ごま油	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	こしょう	0.03
乾)花かつお	0.5	
わかめスープ ⁷⁵	玉葱	25
	中ねぎ	3
	乾)干しわかめ カット	0.8
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	濃口醤油	0.8
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	ごま油	0.2
	でん粉	0.5
	湯	140

B 18日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206	
	(冷)さばの甘露煮	幼-小 50	
さばの甘露煮 ⁵⁰	(冷)さばの甘露煮	中 70	
	ブロッコリーカット	25	
	キャベツ	20	
	人参	5	
	ローズハム 短冊 卵抜き	7	
	濃口醤油	2	
	食酢	1.5	
	砂糖(上白糖)	1	
	サラダ油	0.5	
	ごま油	0.5	
	炒り白ごま	1	
	鶏肉 胸 皮なし カット	6	
	鶏肉 もも 皮なし カット	4	
	冷)白玉	25	
	なると カット	5	
ごまドレッシング ⁷⁹	大根	25	
	人参	7	
	小松菜	6	
	濃口醤油	2	
	食塩	0.5	
	みりん	1	
	乾)だしけずり節 鯖抜き	4	
	乾)だし昆布	1	
	水	110	
	白玉雑煮 ¹⁹⁷		

B 19日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん ⁸⁰	精白米(自校)	80
	牛乳	206
牛乳 ²⁰⁶	鶏肉 もも 皮なし カット	12
	鶏肉 胸 皮なし カット	18
筑前煮 ¹⁶³	清酒	1
	波型こんにやく	40
	ごぼう カット	40
	洗いれんこん	20
	人参	15
	ごま油	1.5
	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3.5
	でん粉	0.7
	水	7
	ほうれん草	25
	もやし	35
	人参	7
	レト)まぐろ油漬	12
	濃口醤油	2
食酢	1.5	
ひじきのり(小・中のみ) ⁸³	砂糖(上白糖)	0.8
	(個)ひじきのり	10

B 22日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル フ ハン バー ガ ー (<small>コッ ペ パ ン</small>)	65 コッペパン(丸型)	65
	206 牛乳	206
50	(冷)おからハンバーグ ポイル用	幼-小 50
	(冷)おからハンバーグ ポイル用	中 60
43	キャベツ	30
	人参	5
20	(個)トマトケチャップ	幼-小4 8
	(個)ケチャップ&マスタード	小5-中 8
牛乳	スライスチーズ	中のみ 20
	冷)ベーコンスライス 乳・卵抜き	5
コー ン ス ー プ	缶)クリームコーン	35
	玉葱	30
ス ト ロ ベ リ ー ム ー ス (<small>小 中 の み</small>)	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
186	調理用牛乳	35
	レト)がらスープ	3
40	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.6
186	こしょう	0.03
	コーンスターチ	1
40	湯	75
	(冷)いちごムース	40

B 23日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん	精白米(委託)	70
	80 米粒麦 委託	10
206	牛乳	206
	牛乳	50
69	冷)舌平目粉付き	50
	清酒	2
71	なたね油	5
	冷)レモン果汁	5
69	砂糖(上白糖)	3.5
	濃口醤油	2.8
71	みりん	0.7
	でん粉	0.2
71	小松菜	25
	もやし	35
71	人参	7
	炒り白ごま	1
71	乾)味付もみのり	1.5
	濃口醤油	1
71	油揚げ	5
	生うどん	20
71	大根	15
	金時人参	8
71	中ねぎ	5
	生しいたけ スライス	5
71	中みそ	6
	甘みそ	4
71	だし 煮干し	4
	水	150

B 24日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
し っ ぽ く う ど ん	(袋)ゆでうどん きぬきの夢	幼-小3 200
	(袋)ゆでうどん きぬきの夢	小4-6 280
牛乳	(袋)ゆでうどん きぬきの夢	中 300
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
牛乳	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	清酒	1
牛乳	油揚げ	5
	大根	30
牛乳	里いも カット	20
	金時人参	10
牛乳	濃口醤油	7
	中ねぎ	5
牛乳	濃口醤油	5
	みりん	1
牛乳	清酒	1
	食塩	0.4
牛乳	だし 煮干し	5
	水	150
牛乳	牛乳	206
	冷)たこ カット(3cm)	40
牛乳	濃口醤油	2
	砂糖(三温糖)	0.5
牛乳	みりん	1
	清酒	2
牛乳	食べて菜	15
	もやし	30
牛乳	金時人参	5
	上乾ちりめん	2
牛乳	濃口醤油	2.5
	ポン酢	0.5
牛乳	炒り白ごま	1

B 25日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	精白米(自校)	70
	206 米粒麦 自校	10
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	かえり	3
	油揚げ	5
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	つきこんにやく	10
	洗いごぼう	7
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	金時人参	5
	冷)むき枝豆	5
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	濃口醤油	4
	清酒	1.5
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	食塩	0.6
	乾)だし昆布	1
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	牛乳	206
	てんぷら	10
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	油揚げ	10
	白菜	50
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	チンゲンサイ	20
	サラダ油	0.8
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	濃口醤油	2.5
	みりん	0.5
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	ごま油	0.2
	だし汁	10
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	冷)あん入り白玉	30
	大根	25
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	金時人参	5
	中ねぎ	5
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	甘みそ	7
	中みそ	6
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	乾)だし昆布	0.5
	乾)だしけずり節 鱈抜き	4
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	水	120
	(個)和三盆糖	3

B 26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)	70
	80 米粒麦 委託	10
206	牛乳	206
	牛乳	25
206	豚肉赤身ミンチ	25
	清酒	1
206	冷)豆腐 カット	80
	玉葱	35
206	人参	10
	生しいたけ スライス	5
206	中ねぎ	5
	生姜	1
206	にんにく	0.8
	サラダ油	1
206	トマトケチャップ(1kg/3kg)	7
	濃口醤油	3.5
206	レト)がらスープ	3
	赤みそ	2
206	清酒	1
	砂糖(三温糖)	0.5
206	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.15
206	豆板醤	0.1
	でん粉	1
206	ごま油	0.1
	湯	35
206	ロースハム 短冊 卵抜き	7
	乾)はるさめ	5
206	もやし	20
	きゅうり	15
206	人参	10
	炒り白ごま	1
206	濃口醤油	2.5
	食酢	2
206	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	1
206	からし粉	0.05

B 29日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ライ麦パン 50 206	ライ麦パン	50
	牛乳	206
	ミニウィンナー 乳・卵抜き	20
	冷)ベーコンスライス 乳・卵抜き	7
牛乳	玉葱	40
	じゃがいも	35
	キャベツ	30
	人参	15
ポトフ	セロリー	2
	パセリ	0.7
	冷)白いんげん豆	15
	サラダ油	1
花野菜の サラダ	レト)がらスープ	3
	ぶどう酒 白	1
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ローリエ	0.1
246 湯	湯	75
	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
小中のみ	食酢	3.5
	サラダ油	1.5
	砂糖(上白糖)	1.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
りんご 50 (小中のみ)	(個)クリームチーズ	18
	(個)りんご 皮付き カット(1/4)	50

B 30日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カ レ ー ピ ラ フ (麦 入 り) 牛 乳 ご ぼ う サ ラ ダ レ タ ス の ス ー プ コ コ ア ワ ッ フ ル (小 中 の み)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	玉葱	20
	人参	10
	エリンギ カット	5
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	0.5
	バター	0.6
	食塩	1
	こしょう	0.03
	カレー粉	0.7
	143 チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	206 牛乳	206
	レト)まぐろ油漬	10
ごぼう サラダ用スティック状	25	
食酢	1	
きゅうり	15	
人参	5	
缶)ホールコーン	5	
68 糖煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	7	
ボンレスハム 短冊 卵抜き	5	
レト)うずら卵	20	
レタス	15	
玉葱	20	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	3	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
でん粉	0.4	
186 湯	120	
40 (冷)ココアワッフル	40	

B 31日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
他 人 ど ん ぶ り (麦 入 り) 牛 乳 し し や も の か ら 揚 げ 28 小 松 菜 と も や し の ご ま あ え 67	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚肉スライス	20
	清酒	1
	鶏卵	30
	玉葱	50
	人参	10
	中ねぎ	5
	生しいたけ スライス	5
	濃口醤油	5
	みりん	3
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.6
	でん粉	0.5
	乾)だしけずり節 鯖抜き	2
	273 湯	60
	206 牛乳	206
	冷)ししやも	20
	でん粉	4
	なたね油	4
	小松菜	25
	もやし	30
	人参	7
	炒り白ごま	1
濃口醤油	2.5	
食酢	0.5	
67 砂糖(上白糖)	0.5	

B 1月(国分寺・鬼無)

B(国分寺・鬼無) 9日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
金時人參のピラフ (麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	9
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	6
	ぶどう酒 白	1
	冷)ベーコンスライス 乳・卵抜き	5
	玉葱	15
	金時人參	13
	冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.2
	サラダ油	1
	バター	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.8
	こしょう	0.03
野菜サラダ	牛乳	206
	レト)まぐろ油漬	12
	キャベツ	30
	きゅうり	12
	人參	5
	食酢	3
	サラダ油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
高野豆腐入りコーンスープ	乾)高野豆腐 粉末	5
	缶)クリームコーン	30
	缶)ホールコーン	10
	玉葱	35
	セロリー	0.5
	パセリ	0.5
	サラダ油	1.2
	調理用牛乳	30
	生クリーム	5
	レト)がらスープ	3
	食塩	0.7
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	コーンスターチ	1
	水	100

B(国分寺・鬼無) 10日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華どんぶり (麦入り)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚肉スライス	20
	生姜	2
	濃口醤油	1.5
	清酒	1
	冷)いか 短冊	10
	清酒	1
	レト)うずら卵	20
	白菜	30
	玉葱	30
	たけのこポイル	15
	人參	10
	中ねぎ	5
	ごま油	0.5
わかさぎの南蛮漬 ゆでブロッコリー	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	食塩	0.5
	でん粉	1
	湯	55
	牛乳	206
	冷)わかさぎ 粉付き	35
	なたね油	4
	細ねぎ	2
	食酢	4
	砂糖(上白糖)	3
	濃口醤油	3
	みりん	1
	一味	0.02
湯	1.5	
31	ブロッコリー カット	30
	ゆで塩	0.5

B(国分寺・鬼無) 11日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒豆ごはん	精白米(自校)	70
	もち米	10
	炒り黒豆	9
	清酒	2
	食塩	0.8
	牛乳	206
	大根と厚揚げのそぼろ煮	
	豚肉赤身ミンチ	15
	厚揚げ	25
	大根	70
	人參	10
	冷)さやいんげん	7
	生姜	0.3
	サラダ油	1
	濃口醤油	5
砂糖(三温糖)	3	
みりん	1	
清酒	1	
でん粉	0.9	
湯	20	
野菜のポン酢あえ	小松菜	23
	もやし	20
	キャベツ	20
	濃口醤油	2.5
	ポン酢	0.8
	乾)花かつお	1

B(国分寺・鬼無) 12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)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	冷)めばる角切	50
	濃口醤油	1
	食塩	0.2
	清酒	2
	米粉	3
	でん粉	4
	なたね油	7
	ほうれん草	15
	切干し大根	4
	缶)ホールコーン	3
	人參	5
	乾)刻み昆布	0.6
砂糖(三温糖)	1.5	
濃口醤油	2.5	
食酢	1	
ごま油	0.3	
金時計	油揚げ	7
	金時計も カット	25
	金時人參	7
	中ねぎ	5
	中みそ	6
	甘みそ	7
	だし 煮干し	5
	水	120
	レト)あさり佃煮	10

B 1月(国分寺・鬼無)

B(国分寺・鬼無) 15日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン	米粉パン	60
	牛乳	206
牛乳	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	鶏肉 胸 皮なし カット	12
大豆とトマトのシチュー	冷)ベーコンスライス 乳・卵抜き	5
	冷)大豆水煮	25
	じゃがいも	30
	玉葱	30
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉	4
	サラダ油	3.5
	バター	0.6
	レト)トマト水煮 ダイス	30
	トマトピューレ	10
	赤ぶどう酒	2
ウスターソース	2	
砂糖(上白糖)	0.7	
食塩	0.6	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
こしょう	0.06	
ローリエ	0.1	
湯	60	
乾)海藻ミックス	1	
キャベツ	30	
きゅうり	10	
缶)ホールコーン	7	
炒り白ごま	1	
食酢	3	
濃口醤油	3	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	0.5	
サラダ油	0.5	
(個)ぼんかん	100	
(個)アーモンド入りチーズ	15	

B(国分寺・鬼無) 16日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜めし	精白米(自校)	90
	菜めしの素	4
牛乳	牛乳	206
	牛肉スライス	15
がんもどきとひじきのうま煮	冷)ひろうす ミニ	20
	乾)ひじき	3
	つきこんにやく	25
	洗いごぼう	15
	人参	10
	冷)さやいんげん	8
	サラダ油	1
	濃口醤油	5
	砂糖(三温糖)	4.5
	みりん	0.5
	湯	20
	もやし	20
	小松菜	23
	きゅうり	15
上乾ちりめん	2	
砂糖(上白糖)	1.5	
食酢	1.5	
冷)レモン果汁	1.5	
濃口醤油	0.3	
食塩	0.3	

B(国分寺・鬼無) 17日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	コッペパン	60
	牛乳	206
鶏とレバーのナッツ揚げ	鶏肉 胸 皮なし カット	18
	鶏肉 もも 皮なし カット	12
	清酒	1
	でん粉	5
	冷)豚レバー 粉つき	20
	乾)カシューナッツ	12
	なたね油	5
	細ねぎ	1
	生姜	0.8
	にんにく	0.8
	砂糖(中双糖)	3
	濃口醤油	2.8
	清酒	1.5
	豆板醤	0.05
湯	4	
冷)ベーコンスライス 乳・卵抜き	5	
冷)豆腐 カット	20	
キャベツ	25	
もやし	15	
人参	7	
食塩	0.3	
濃口醤油	1	
ごま油	1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
こしょう	0.03	
乾)花かつお	0.5	
玉葱	25	
中ねぎ	3	
乾)干しわかめ カット	0.8	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	3	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
濃口醤油	0.8	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
ごま油	0.2	
でん粉	0.5	
湯	140	

B(国分寺・鬼無) 18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)	70
	米粒麦 委託	10
牛乳	牛乳	206
	(冷)さばの甘露煮	幼-小 50
さばの甘露煮	(冷)さばの甘露煮	中 70
	ブロッコリーカット	25
	キャベツ	20
	人参	5
	ロースハム 短冊 卵抜き	7
	濃口醤油	2
	食酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
	炒り白ごま	1
	鶏肉 胸 皮なし カット	6
	鶏肉 もも 皮なし カット	4
	冷)白玉	25
なると カット	5	
大根	25	
人参	7	
小松菜	6	
濃口醤油	2	
食塩	0.5	
みりん	1	
乾)だしけずり節 鯖抜き	4	
乾)だし昆布	1	
水	110	

B(国分寺・鬼無) 19日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	80
	牛乳	206
牛乳	鶏肉 もも 皮なし カット	12
	鶏肉 胸 皮なし カット	18
筑前煮	清酒	1
	波型こんにやく	40
	ごぼう カット	40
	洗いれんこん	20
	人参	15
	ごま油	1.5
	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3.5
	でん粉	0.7
	水	7
	ほうれん草	25
	もやし	35
	人参	7
	レト)まぐろ油漬	12
濃口醤油	2	
食酢	1.5	
砂糖(上白糖)	0.8	
(個)ひじきのり	10	

B 1月(国分寺・鬼無)

B(国分寺・鬼無) 22日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル フ ハ ン バ ー ガ ー (<small>コッ ペ パ ン</small>)	65 コッペパン(丸型)	65
	206 牛乳	206
50	(冷)おからハンバーグ ポイル用	幼-小 50
	(冷)おからハンバーグ ポイル用	中 60
43	キャベツ	30
	人参	5
20	(個)トマトケチャップ	幼-小4 8
	(個)ケチャップ&マスタード	小5-中 8
牛乳	スライスチーズ	中 20
	冷)ベーコンスライス 乳・卵抜き	5
コー ン ス ー プ	缶)クリームコーン	35
	玉葱	30
ス ト ロ ベ リ ー ム ー ス (<small>小 中 の み</small>)	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
186	調理用牛乳	35
	レト)がらスープ	3
40	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.6
186	こしょう	0.03
	コーンスターチ	1
40	湯	75
	(冷)いちごムース	40

B(国分寺・鬼無) 23日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん	精白米(委託)	70
	80 米粒麦 委託	10
206	牛乳	206
	牛乳	50
69	冷)舌平目粉付き	50
	清酒	2
71	なたね油	5
	冷)レモン果汁	5
69	砂糖(上白糖)	3.5
	濃口醤油	2.8
71	みりん	0.7
	でん粉	0.2
磯 香 あ え	小松菜	25
	もやし	35
71	人参	7
	炒り白ごま	1
71	乾)味付もみのり	1.5
	濃口醤油	1
う ち こ み 汁	油揚げ	5
	生うどん	20
222	大根	15
	金時人参	8
222	中ねぎ	5
	生しいたけ スライス	5
222	中みそ	6
	甘みそ	4
222	だし 煮干し	4
	水	150

B(国分寺・鬼無) 24日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
し っ ぽ く う ど ん	(袋)ゆでうどん きぬきの夢	幼-小3 200
	(袋)ゆでうどん きぬきの夢	小4-6 280
牛 乳	(袋)ゆでうどん きぬきの夢	中 300
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
牛 乳	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	清酒	1
牛 乳	油揚げ	5
	大根	30
牛 乳	里いも カット	20
	金時人参	10
牛 乳	濃口醤油	7
	中ねぎ	5
牛 乳	濃口醤油	5
	みりん	1
牛 乳	清酒	1
	食塩	0.4
食 べ て 菜	だし 煮干し	5
	水	150
食 べ て 菜	牛乳	206
	冷)たこ カット(3cm)	40
食 べ て 菜	濃口醤油	2
	砂糖(三温糖)	0.5
食 べ て 菜	みりん	1
	清酒	2
食 べ て 菜	食べて菜	15
	もやし	30
食 べ て 菜	金時人参	5
	上乾ちりめん	2
食 べ て 菜	濃口醤油	2.5
	ポン酢	0.5
食 べ て 菜	炒り白ごま	1

B(国分寺・鬼無) 25日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	かえり	3
	油揚げ	5
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	つきこんにやく	10
	洗いごぼう	7
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	金時人参	5
	冷)むき枝豆	5
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	濃口醤油	4
	清酒	1.5
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	食塩	0.6
	乾)だし昆布	1
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	牛乳	206
	てんぷら	10
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	油揚げ	10
	白菜	50
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	チンゲンサイ	20
	サラダ油	0.8
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	濃口醤油	2.5
	みりん	0.5
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	ごま油	0.2
	だし汁	10
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	冷)あん入り白玉	30
	大根	25
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	金時人参	5
	中ねぎ	5
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	甘みそ	7
	中みそ	6
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	乾)だし昆布	0.5
	乾)だしけずり節 鱈抜き	4
い り こ め し (<small>麦 入 り</small>)	水	120
	(個)和三盆糖	3

B(国分寺・鬼無) 26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)	70
	80 米粒麦 委託	10
206	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	25
牛 乳	清酒	1
	冷)豆腐 カット	80
牛 乳	玉葱	35
	人参	10
牛 乳	生しいたけ スライス	5
	中ねぎ	5
牛 乳	生姜	1
	にんにく	0.8
牛 乳	サラダ油	1
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	7
牛 乳	濃口醤油	3.5
	レト)がらスープ	3
牛 乳	赤みそ	2
	清酒	1
牛 乳	砂糖(三温糖)	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
牛 乳	食塩	0.15
	豆板醤	0.1
牛 乳	でん粉	1
	ごま油	0.1
牛 乳	湯	35
	ロースハム 短冊 卵抜き	7
牛 乳	乾)はるさめ	5
	もやし	20
牛 乳	きゅうり	15
	人参	10
牛 乳	炒り白ごま	1
	濃口醤油	2.5
牛 乳	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1.5
牛 乳	ごま油	1
	65 からし粉	0.05

B 1月(国分寺・鬼無)

B(国分寺・鬼無) 29日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ライ麦パン ⁵⁰	ライ麦パン	50
ライ麦パン ²⁰⁶	牛乳	206
牛乳	ミニウインナー 乳・卵抜き	20
	冷)ペーコンスライス 乳・卵抜き	7
ポトフ	玉葱	40
	じゃがいも	35
花野菜のサラダ	キャベツ	30
	人参	15
クريمةチーズ(小中のみ)	セロリー	2
	パセリ	0.7
りんご(小中のみ)	冷)白いんげん豆	15
	サラダ油	1
りんご(小中のみ)	レト)がらスープ	3
	ぶどう酒 白	1
りんご(小中のみ)	食塩	0.5
	こしょう	0.03
りんご(小中のみ)	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ローリエ	0.1
りんご(小中のみ)	湯	75
りんご(小中のみ)	ブロッコリー カット	30
	カリフラワー カット	15
りんご(小中のみ)	缶)ホールコーン	5
	食酢	3.5
りんご(小中のみ)	サラダ油	1.5
	砂糖(上白糖)	1.5
りんご(小中のみ)	食塩	0.3
	こしょう	0.03
りんご(小中のみ)		
	(個)クリームチーズ	18
りんご(小中のみ)		
	(個)りんご 皮付き カット(1/4)	50
りんご(小中のみ)		
りんご(小中のみ)		
りんご(小中のみ)		
りんご(小中のみ)		

B(国分寺・鬼無) 30日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレーピラフ(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
ピラフ(麦入り)	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
麦入り)	玉葱	20
	人参	10
麦入り)	エリンギ カット	5
	冷)むぎ枝豆	5
麦入り)	サラダ油	0.5
	バター	0.6
麦入り)	食塩	1
	こしょう	0.03
麦入り)	カレー粉	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
麦入り)		
	牛乳	206
麦入り)		
	レト)まぐろ油漬	10
麦入り)	ごぼう サラダ用スティック状	25
	食酢	1
麦入り)	きゅうり	15
	人参	5
麦入り)	缶)ホールコーン	5
	糖煎ごまだレッシング 乳・卵抜き	7
麦入り)		
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	5
麦入り)	レト)うずら卵	20
	レタス	15
麦入り)	玉葱	20
	サラダ油	0.5
麦入り)	レト)がらスープ	3
	食塩	0.6
麦入り)	こしょう	0.03
	濃口醤油	0.5
麦入り)	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	でん粉	0.4
麦入り)	湯	120
麦入り)	(冷)ココアワッフル	40
麦入り)		
麦入り)		
麦入り)		

B(国分寺・鬼無) 31日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
他人どんぶり(麦入り)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
他人どんぶり(麦入り)	豚肉スライス	20
	清酒	1
他人どんぶり(麦入り)	鶏卵	30
	玉葱	50
他人どんぶり(麦入り)	人参	10
	中ねぎ	5
他人どんぶり(麦入り)	生しいたけ スライス	5
	濃口醤油	5
他人どんぶり(麦入り)	みりん	3
	砂糖(上白糖)	1
他人どんぶり(麦入り)	食塩	0.6
	でん粉	0.5
他人どんぶり(麦入り)	乾)だしけずり節 鯖抜き	2
	湯	60
他人どんぶり(麦入り)		
	牛乳	206
他人どんぶり(麦入り)		
	冷)ししゃも	20
他人どんぶり(麦入り)	でん粉	4
	なたね油	4
他人どんぶり(麦入り)		
	小松菜	25
他人どんぶり(麦入り)	もやし	30
	人参	7
他人どんぶり(麦入り)	炒り白ごま	1
	濃口醤油	2.5
他人どんぶり(麦入り)	食酢	0.5
	砂糖(上白糖)	0.5
他人どんぶり(麦入り)		
他人どんぶり(麦入り)		
他人どんぶり(麦入り)		
他人どんぶり(麦入り)		
他人どんぶり(麦入り)		

C 1月

C 9日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
金時人参のピラフ (麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	9
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	6
	ぶどう酒 白	1
	冷)ベーコンスライス 乳・卵抜き	5
	玉葱	15
	金時人参	13
	冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.2
	サラダ油	1
	バター	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
食塩	0.8	
こしょう	0.03	
野菜サラダ	牛乳	206
	レト)まぐろ油漬	12
	キャベツ	30
	きゅうり	12
	人参	5
	食酢	3
	サラダ油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
高野豆腐入り コーンスープ	乾)高野豆腐 粉末	5
	缶)クリームコーン	30
	缶)ホールコーン	10
	玉葱	35
	セロリー	0.5
	パセリ	0.5
	サラダ油	1.2
	調理用牛乳	30
	生クリーム	5
	レト)がらスープ	3
	食塩	0.7
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	コーンスターチ	1
	水	100

C 10日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	コッペパン	60
	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	15
	鶏肉 もも 皮なし カット	10
	ぶどう酒 白	1
	じゃがいも	40
	玉葱	40
	人参	10
	チンゲンサイ	5
	サラダ油	1
クリーム シチュー	小麦粉	3
	バター	1
	サラダ油	1.5
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.7
	こしょう	0.04
	調理用牛乳	30
	ローリエ	0.1
	湯	50
豆まめ サラダ	レト)ミックスビーンズ	15
	キャベツ	15
	きゅうり	15
	塩煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	8
	(個)りんごジャム	小 15
	(個)りんごジャム	中 20
	(小・中のみ)	

C 11日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華どんぶり (麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚肉スライス	20
	生姜	2
	濃口醤油	1.5
	清酒	1
	冷)いか 短冊	10
	清酒	1
	レト)うずら卵	20
	白菜	30
牛乳	玉葱	30
	たけのこポイル	15
	人参	10
	中ねぎ	5
	ごま油	0.5
	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	食塩	0.5
	でん粉	1
わかさぎの南蛮漬け	ローリエ	55
	湯	
	牛乳	206
	冷)わかさぎ 粉付き	35
	なたね油	4
	細ねぎ	2
	食酢	4
	砂糖(上白糖)	3
	濃口醤油	3
	みりん	1
ゆで ブロッコリー	一味	0.02
	湯	1.5
	ブロッコリー	30
	ゆで塩	0.5

C 12日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒豆ごはん	精白米(自校)	70
	もち米	10
	炒り黒豆	9
	清酒	2
	食塩	0.8
	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	15
	厚揚げ	25
	大根	70
	人参	10
冷)さやいんげん	生姜	0.3
	サラダ油	1
	濃口醤油	5
	砂糖(三温糖)	3
	みりん	1
	清酒	1
	でん粉	0.9
	湯	20
	小松菜	23
	もやし	20
キャベツ	濃口醤油	2.5
	ポン酢	0.8
	乾)花かつお	1

C 15日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 ご はん ⁸⁰	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206	
魚 の た つ た 揚 げ ⁶⁷	冷)めばる角切	50	
	濃口醤油	1	
切 干 大 根 の あ え も の ³³	食塩	0.2	
	清酒	2	
	米粉	3	
	でん粉	4	
	なたね油	7	
	ほうれん草	15	
	切干し大根	4	
	缶)ホールコーン	3	
	人参	5	
金 時 汁 ¹⁸²	乾)刻み昆布	0.6	
	砂糖(三温糖)	1.5	
	濃口醤油	2.5	
	食酢	1	
	ごま油	0.3	
	油揚げ	7	
	金時いも カット	25	
	金時人参	7	
	中ねぎ	5	
あ さ り の 佃 煮 (<small>小・中のみ</small>) ¹⁰	中みそ	6	
	甘みそ	7	
	だし 煮干し	5	
	水	120	
	レト)あさり佃煮	10	

C 16日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
米 粉 バ ン ⁶⁰	米粉パン	60	
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206	
牛 乳	鶏肉 もも 皮なし カット	8	
	鶏肉 胸 皮なし カット	12	
大 豆 と ト マ ト の シ ン チ ュ ー ²⁴¹	冷)ベーコンスライス 乳・卵抜き	5	
	冷)大豆水煮	25	
	じゃがいも	30	
	玉葱	30	
	人参	10	
	冷)むき枝豆	5	
	にんにく	0.5	
	サラダ油	1	
	小麦粉	4	
	サラダ油	3.5	
海 藻 サ ラ ダ ⁵⁸	バター	0.6	
	レト)トマト水煮 ダイス	30	
	トマトピューレ	10	
	赤ぶどう酒	2	
	ウスターソース	2	
	砂糖(上白糖)	0.7	
	食塩	0.6	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	こしょう	0.06	
	ローリエ	0.1	
ア ー モ ン ド 入 り チ ー ズ ¹⁰⁰	湯	60	
	乾)海藻ミックス	1	
	キャベツ	30	
	きゅうり	10	
	缶)ホールコーン	7	
	炒り白ごま	1	
	食酢	3	
	濃口醤油	3	
	砂糖(上白糖)	1.5	
ア ー モ ン ド 入 り チ ー ズ ¹⁵	ごま油	0.5	
	サラダ油	0.5	
	(個)ぼんかん	100	
	(個)アーモンド入りチーズ	15	

C 17日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
菜 め し ⁹⁴	精白米(自校)	90	
	菜めしの素	4	
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206	
が ん も ど き と ひ じ き の う ま 煮 ¹²⁷	牛肉スライス	15	
	冷)ひろうす ミニ	20	
	乾)ひじき	3	
	つきごんにやく	25	
	洗いごぼう	15	
	人参	10	
	冷)さやいんげん	8	
	サラダ油	1	
	濃口醤油	5	
	砂糖(三温糖)	4.5	
香 り あ え ⁶⁵	みりん	0.5	
	湯	20	
	もやし	20	
	小松菜	23	
	きゅうり	15	
	上乾ちりめん	2	
	砂糖(上白糖)	1.5	
	食酢	1.5	
	冷)レモン果汁	1.5	
わ か め ス ー プ ⁷⁵	濃口醤油	0.3	
	食塩	0.3	

C 18日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
コ ッ ペ バ ン ⁶⁰	(個)コッペパン 袋入り	幼 40	
	(個)コッペパン 袋入り	小1-2 50	
	(個)コッペパン 袋入り	小3-4 60	
	(個)コッペパン 袋入り	小5-中 70	
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206	
鶏 と レ バ ー の ナ ツ ツ 揚 げ ⁸⁷	鶏肉 胸 皮なし カット	18	
	鶏肉 もも 皮なし カット	12	
	清酒	1	
	でん粉	5	
	冷)豚レバー 粉つき	20	
	乾)カシューナッツ	12	
	なたね油	5	
	細ねぎ	1	
	生姜	0.8	
	にんにく	0.8	
チ ャ ン プ ル ー ⁷⁵	砂糖(中双糖)	3	
	濃口醤油	2.8	
	清酒	1.5	
	豆板醤	0.05	
	湯	4	
	冷)ベーコンスライス 乳・卵抜き	5	
	冷)豆腐 カット	20	
	キャベツ	25	
	もやし	15	
	人参	7	
わ か め ス ー プ ¹⁷⁵	食塩	0.3	
	濃口醤油	1	
	ごま油	1	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
	こしょう	0.03	
	乾)花かつお	0.5	
	玉葱	25	
	中ねぎ	3	
	乾)干しわかめ カット	0.8	
サラダ油	0.5		
レト)がらすープ	3		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		
濃口醤油	0.8		
食塩	0.7		
こしょう	0.03		
ごま油	0.2		
でん粉	0.5		
湯	140		

C 19日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 ご は ん ⁸⁰	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206	
さ ば の 甘 露 煮 ⁵⁰	冷)さばの甘露煮	幼-小 50	
	冷)さばの甘露煮	中 70	
ご ま ド レ ッ シ ン グ あ え ⁷⁹			
	ブロッコリーカット	25	
	キャベツ	20	
	人参	5	
	ロースハム 短冊 卵抜き	7	
	濃口醤油	2	
	食酢	1.5	
	砂糖(上白糖)	1	
	サラダ油	0.5	
	ごま油	0.5	
白 玉 雑 煮 ¹⁹⁷	炒り白ごま	1	
	鶏肉 胸 皮なし カット	6	
	鶏肉 もも 皮なし カット	4	
	冷)白玉	25	
	なると カット	5	
	大根	25	
	人参	7	
	小松菜	6	
	濃口醤油	2	
食塩	0.5		
みりん	1		
乾)だしけずり節 鯖抜き	4		
乾)だし昆布	1		
水	110		

C 22日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
80	精白米(自校)	80
206	牛乳	206
12	鶏肉 もも 皮なし カット	12
18	鶏肉 胸 皮なし カット	18
1	清酒	1
40	波型こんにやく	40
40	ごぼう カット	40
20	洗いれんこん	20
15	人参	15
1.5	ごま油	1.5
4.5	濃口醤油	4.5
3.5	砂糖(中双糖)	3.5
0.7	でん粉	0.7
163	水	7
25	ほうれん草	25
35	もやし	35
7	人参	7
12	レト)まぐる油漬	12
2	濃口醤油	2
1.5	食酢	1.5
83	砂糖(上白糖)	0.8
10	(個)ひじきのり	10

C 23日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
65	コッペパン(丸型)	65
206	牛乳	206
50	(冷)おからハンバーグ ポイル用	幼-小 50
60	(冷)おからハンバーグ ポイル用	中 60
30	キャベツ	30
5	人参	5
8	(個)トマトケチャップ	幼-小4 8
8	(個)ケチャップ&マスタード	小5-中 8
20	スライスチーズ	中のみ 20
5	(冷)ベーコンスライス 乳・卵抜き	5
35	缶)クリームコーン	35
30	玉葱	30
0.5	パセリ	0.5
0.5	サラダ油	0.5
35	調理用牛乳	35
3	レト)がらスープ	3
0.3	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
0.6	食塩	0.6
186	こしょう	0.03
1	コーンスターチ	1
40	湯	75
40	(冷)いちごムース	40

C 24日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
80	精白米(委託)	70
10	米粒麦 委託	10
206	牛乳	206
50	冷)舌平目粉付き	50
2	清酒	2
5	なたね油	5
5	冷)レモン果汁	5
3.5	砂糖(上白糖)	3.5
2.8	濃口醤油	2.8
0.7	みりん	0.7
0.2	でん粉	0.2
25	小松菜	25
35	もやし	35
7	人参	7
1	炒り白ごま	1
1.5	乾)味付もみのり	1.5
1	濃口醤油	1
5	油揚げ	5
20	生うどん	20
15	大根	15
8	金時人参	8
5	中ねぎ	5
5	生しいたけ スライス	5
6	中みそ	6
4	甘みそ	4
4	だし 煮干し	4
150	水	150

C 25日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
幼-小3	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	200
小4-6	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	280
中	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	300
8	鶏肉 もも 皮なし カット	8
12	鶏肉 胸 皮なし カット	12
1	清酒	1
5	油揚げ	5
30	大根	30
20	里いも カット	20
10	金時人参	10
7	洗いごぼう	7
5	中ねぎ	5
5	濃口醤油	5
1	みりん	1
1	清酒	1
0.4	食塩	0.4
5	だし 煮干し	5
150	水	150
206	牛乳	206
40	冷)たこ カット(3cm)	40
2	濃口醤油	2
0.5	砂糖(三温糖)	0.5
1	みりん	1
2	清酒	2
15	食べて菜	15
30	もやし	30
5	金時人参	5
2	上乾ちりめん	2
2.5	濃口醤油	2.5
0.5	ボン酢	0.5
1	炒り白ごま	1

C 26日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
70	精白米(自校)	70
10	米粒麦 自校	10
3	かえり	3
5	油揚げ	5
10	つきこんにやく	10
7	洗いごぼう	7
5	金時人参	5
5	冷)むき枝豆	5
4	濃口醤油	4
1.5	清酒	1.5
0.6	食塩	0.6
1	乾)だし昆布	1
206	牛乳	206
10	てんぷら	10
10	油揚げ	10
50	白菜	50
20	チンゲンサイ	20
0.8	サラダ油	0.8
2.5	濃口醤油	2.5
0.5	みりん	0.5
0.2	ごま油	0.2
10	だし汁	10
30	冷)あん入り白玉	30
25	大根	25
5	金時人参	5
5	中ねぎ	5
7	甘みそ	7
6	中みそ	6
0.5	乾)だし昆布	0.5
4	乾)だしけずり節 鯖抜き	4
120	水	120

C 29日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご はん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	25
清 酒	清酒	1
	冷)豆腐 カット	80
麻 婆 豆 腐	玉葱	35
	人参	10
中 華 サ ラ ダ	生しいたけ スライス	5
	中ねぎ	5
生 姜	生姜	1
	にんにく	0.8
サ ラ ダ 油	サラダ油	1
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	7
濃 口 醬 油	濃口醤油	3.5
	レト)がらスープ	3
赤 み そ	赤みそ	2
	清酒	1
砂 糖 (三 温 糖)	砂糖(三温糖)	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
食 塩	食塩	0.15
	豆板醤	0.1
で ん 粉	でん粉	1
	ごま油	0.1
湯 ²¹⁸	湯	35
	ロースハム 短冊 卵抜き	7
乾) は る さ め	乾)はるさめ	5
	もやし	20
き ゆ う り	きゅうり	15
	人参	10
炒 り 白 ご ま	炒り白ごま	1
	濃口醤油	2.5
食 酢	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1.5
ご ま 油	ごま油	1
	からし粉 ⁶⁵	0.05

C 30日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ライ 麦 パン ⁵⁰	ライ麦パン	50
	牛乳 ²⁰⁶	206
ミ ニ ウ ィ ン ナ ー 乳 ・ 卵 抜 き	ミニウインナー 乳・卵抜き	20
	冷)ベーコンスライス 乳・卵抜き	7
牛 乳	玉葱	40
	じゃがいも	35
ポ ト フ	キャベツ	30
	人参	15
セ ロ リ ー	セロリー	2
	パセリ	0.7
冷) 白 い ん げ ん 豆	冷)白いんげん豆	15
	サラダ油	1
レ ト) が ら ス ー プ	レト)がらスープ	3
	ぶどう酒 白	1
食 塩	食塩	0.5
	こしょう	0.03
チ キ ン コ ン ソ メ 乳 ・ 卵 抜 き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ローリエ	0.1
湯 ²⁴⁶	湯	75
	ブロッコリー カット	30
カ リ フ ラ ワ ー カ ッ ト	カリフラワー カット	15
	缶)ホールコーン	5
食 酢	食酢	3.5
	サラダ油	1.5
砂 糖 (上 白 糖)	砂糖(上白糖)	1.5
	食塩	0.3
こ し ょう	こしょう	0.03
	(個)クリームチーズ	18
(個) り ん ご	(個)りんご 皮付き カット(1/4)	50

C 31日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カ レ ー ピ ラ フ (麦 入 り) 牛 乳	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
冷) 鶏 肉 胸 皮 な し カ ッ ト	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
玉 葱	玉葱	20
	人参	10
エ リ ン ギ カ ッ ト	エリンギ カット	5
	冷)むき枝豆	5
サ ラ ダ 油	サラダ油	0.5
	バター	0.6
食 塩	食塩	1
	こしょう	0.03
カ レ ー 粉	カレー粉	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
牛 乳 ¹⁴³	牛乳	206
	レト)まぐろ油漬	10
ご ぼ う サ ラ ダ	ごぼう サラダ用スティック状	25
	食酢	1
き ゆ う り	きゅうり	15
	人参	5
缶) ホ ー ル コ ー ン	缶)ホールコーン	5
	焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	7
ポ ン レ ス ハ ム 短 冊 卵 抜 き	ボンレスハム 短冊 卵抜き	5
	レト)うずら卵	20
レ タ ス	レタス	15
	玉葱	20
サ ラ ダ 油	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
食 塩	食塩	0.6
	こしょう	0.03
濃 口 醬 油	濃口醤油	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
で ん 粉	でん粉	0.4
	湯 ¹⁸⁶	120
(冷) コ コ ア ワ ッ フ ル	(冷)ココアワッフル	40

D 9日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
金時人参のピラフ (麦入り)	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	9	
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	6	
	冷)ベーコンスライス 乳・卵抜き	5	
	玉葱 皮むき	15	
	金時人参	13	
	冷)むき枝豆	5	
	にんにく	0.2	
	サラダ油	1	
牛乳	バター	1	
	ぶどう酒 白	1	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	食塩	0.8	
	こしょう	0.03	
	野菜サラダ	牛乳	206
		レト)まぐろ油漬	12
		キャベツ	30
		きゅうり	12
		人参	5
食酢		3	
サラダ油		1	
砂糖(上白糖)		0.7	
食塩		0.3	
こしょう		0.03	
高野豆腐入りコーンスープ	乾)高野豆腐 粉末	5	
	缶)クリームコーン	30	
	缶)ホールコーン	10	
	玉葱 皮むき	35	
	セロリー	0.5	
	パセリ	0.5	
	サラダ油	1.2	
	調理用牛乳	30	
	生クリーム	5	
	レト)がらスープ	3	
222	食塩	0.7	
	こしょう	0.05	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
	コーンスターチ	1	
	水	100	

D 10日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
里芋ごはん	精白米(自校)	80	
	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	6	
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	4	
	油揚げ	5	
	里いも カット	25	
	人参	7	
	冷)むき枝豆	3	
	濃口醤油	3	
	清酒	2	
	砂糖(上白糖)	0.7	
138	食塩	0.8	
	乾)だし昆布	1	
	206	牛乳	206
		てんぷら	10
		冷)豆腐 カット	30
		冷)まんば	40
		サラダ油	0.8
		濃口醤油	2.5
		みりん	0.5
		ごま油	0.2
だし汁		10	
94		油揚げ	5
	生うどん	20	
	大根	15	
	人参	8	
	中ねぎ	5	
	生しいたけ スライス	5	
	中みそ	7	
	甘みそ	6	
	だし 煮干し	3	
	水	150	
224	8	(個)小魚入りアーモンド	8

D 11日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量		
60	コッペパン	60		
	206	牛乳	206	
		鶏肉 胸 皮なし カット	15	
		鶏肉 もも 皮なし カット	10	
		ぶどう酒 白	1	
		じゃがいも	40	
		玉葱 皮むき	40	
		人参	10	
		チンゲンサイ	5	
		サラダ油	1	
小麦粉		3		
牛乳	バター	1		
	サラダ油	1.5		
	レト)がらスープ	3		
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		
	食塩	0.7		
	こしょう	0.04		
	調理用牛乳	30		
	ローリエ	0.1		
	湯	50		
	212	レト)ミックスビーンズ	15	
キャベツ		15		
きゅうり		15		
焙煎ごまドレッシング 乳・卵抜き		8		
(個)りんごジャム		小 15		
(個)りんごジャム		中 20		
53		15		
(小中のみ)				

D 12日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
中華どんぶり (麦ごはん)	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	豚肉スライス	20	
	生姜	2	
	濃口醤油	1.5	
	清酒	1	
	冷)いか 短冊	10	
	清酒	1	
	レト)うずら卵	20	
	白菜	30	
牛乳	玉葱 皮むき	30	
	たけのこポイル	15	
	人参	10	
	中ねぎ	5	
	ごま油	0.5	
	レト)がらスープ	3	
	濃口醤油	1.5	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
	食塩	0.5	
	でん粉	1	
287	湯	55	
	206	牛乳	206
		冷)わかさぎ 粉付き	35
		なたね油	4
		細ねぎ	2
		食酢	4
		砂糖(上白糖)	3
		濃口醤油	3
		みりん	1
		一味	0.02
湯		1.5	
54	ブロッコリー カット	30	
	31	ゆで塩	0.5

D 15日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒豆ごはん	精白米(自校)	70
	もち米	10
	炒り黒豆	9
	清酒	2
	食塩	0.8
牛乳	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	15
大根と厚揚げのそぼろ煮	厚揚げ	25
	大根	70
	人参	10
	冷)さやいんげん	7
	生姜	0.3
	サラダ油	1
	濃口醤油	5
	砂糖(三温糖)	3
	みりん	1
	清酒	1
	でん粉	0.9
野菜のポン酢あえ	湯	20
	小松菜	23
	もやし	20
	キャベツ	20
	濃口醤油	2.5
67	ポン酢	0.8
	乾)花かつお	1

D 16日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
206	牛乳	206
	牛乳	206
牛乳	冷)めばる角切	50
	濃口醤油	1
魚のたつた揚げ	食塩	0.2
	清酒	2
	米粉	3
	でん粉	4
	なたね油	7
	ほうれん草	15
	切干し大根	4
	缶)ホールコーン	3
	人参	5
	乾)刻み昆布	0.6
	砂糖(三温糖)	1.5
33	濃口醤油	2.5
	食酢	1
ごま油	0.3	
金時計	油揚げ	7
	金時いも カット	25
10	金時人参	7
	中ねぎ	5
182	中みそ	6
	甘みそ	7
10	だし 煮干し	5
	水	120
10	レト)あさり佃煮	10

D 17日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
60	米粉パン	60
	牛乳	206
206	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	鶏肉 胸 皮なし カット	12
牛乳	冷)ペーコンスライス 乳・卵抜き	5
	冷)大豆水煮	25
大豆とトマトのシチュー	じゃがいも	30
	玉葱 皮むき	30
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉	4
	サラダ油	3.5
	バター	0.6
	レト)トマト水煮 ダイス	30
	トマトピューレ	10
海藻サラダ	赤ぶどう酒	2
	ウスターソース	2
241	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.6
ぼんかん(小中のみ)	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	こしょう	0.06
58	ローリエ	0.1
	湯	60
100	乾)海藻ミックス	1
	キャベツ	30
15	きゅうり	10
	缶)ホールコーン	7
58	炒り白ごま	1
	食酢	3
100	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	1.5
15	ごま油	0.5
	サラダ油	0.5
100	(個)ぼんかん	100
	(個)アーモンド入りチーズ	15

D 18日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
94	精白米(自校)	90
	菜めしの素	4
206	牛乳	206
	牛肉スライス	15
がんもどきとひじきのうま煮	冷)ひろうす ミニ	20
	乾)ひじき	3
	つきこんにやく	25
	洗いごぼう	15
	人参	10
	冷)さやいんげん	8
	サラダ油	1
	濃口醤油	5
	砂糖(三温糖)	4.5
	みりん	0.5
	湯	20
127	もやし	20
	小松菜	23
59	きゅうり	15
	上乾ちりめん	2
65	砂糖(上白糖)	1.5
	食酢	1.5
65	冷)レモン果汁	1.5
	濃口醤油	0.3
65	食塩	0.3

D 19日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
60	(個)コッペパン 袋入り	幼 40
	(個)コッペパン 袋入り	小1-2 50
206	(個)コッペパン 袋入り	小3-4 60
	(個)コッペパン 袋入り	小5-中 70
206	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	18
206	鶏肉 もも 皮なし カット	12
	清酒	1
206	でん粉	5
	冷)豚レバー 粉つき	20
206	乾)カシューナッツ	12
	なたね油	5
206	細ねぎ	1
	生姜	0.8
206	にんにく	0.8
	砂糖(中双糖)	3
206	濃口醤油	2.8
	清酒	1.5
206	豆板醤	0.05
	湯	4
87	冷)ペーコンスライス 乳・卵抜き	5
	冷)豆腐 カット	20
87	キャベツ	25
	もやし	15
87	人参	7
	食塩	0.3
87	濃口醤油	1
	ごま油	1
87	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	こしょう	0.03
87	乾)花かつお	0.5
	玉葱 皮むき	25
87	中ねぎ	3
	乾)干しわかめ カット	0.8
87	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
87	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	濃口醤油	0.8
87	食塩	0.7
	こしょう	0.03
87	ごま油	0.2
	でん粉	0.5
87	湯	140

D 22日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご はん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	(冷)さばの甘露煮	幼-小 50
さ ば の 甘 露 煮 ⁵⁰	(冷)さばの甘露煮	中 70
	ブロッコリーカット	25
キ ャ ベ ツ	キャベツ	20
	人參	5
ロ ー ス ハ ム 短冊 卵抜き	濃厚醤油	2
	食酢	1.5
ご ま ド レ ッ シ ン グ あ え	砂糖(上白糖)	1
	サラダ油	0.5
ご ま 油	ごま油	0.5
	炒り白ごま	1
鶏 肉 胸 皮なし カット	鶏肉 胸 皮なし カット	6
	鶏肉 もも 皮なし カット	4
冷)白玉	冷)白玉	25
	なると カット	5
大 根	大根	25
	人參	7
小 松 菜	小松菜	6
	濃厚醤油	2
食 塩	食塩	0.5
	みりん	1
乾)だしけずり節 鯖抜き	乾)だしけずり節 鯖抜き	4
	乾)だし昆布	1
水 ¹⁹⁷	水	110

D 23日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん ⁸⁰	精白米(自校)	80
	牛乳 ²⁰⁶	206
牛 乳	鶏肉 もも 皮なし カット	12
	鶏肉 胸 皮なし カット	18
清 酒	清酒	1
	波型こんにやく	40
ご ぼ う	ごぼう カット	40
	洗いれんこん	20
人 參	人參	15
	ごま油	1.5
濃 口 醬 油	濃厚醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3.5
で ん 粉	でん粉	0.7
	水 ¹⁶³	7
ほ う れ ん 草	ほうれん草	25
	もやし	35
人 參	人參	7
	レト)まぐろ油漬	12
濃 口 醬 油	濃厚醤油	2
	食酢	1.5
砂 糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	0.8
	(個)ひじきのり ¹⁰	10

D 24日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セ ル フ ハ ン バ ー ガ ー (コ ッ ペ パ ン) ⁶⁵	コッペパン(丸型)	65
	牛乳 ²⁰⁶	206
(冷)おからハンバーグ ボイル用	(冷)おからハンバーグ ボイル用	幼-小 50
	(冷)おからハンバーグ ボイル用	中 60
キ ャ ベ ツ	キャベツ	30
	人參	5
(個)トマトケチャップ	(個)トマトケチャップ	幼-小4 8
	(個)ケチャップ&マスタード	小5-中 8
ス ラ イ ス チ ー ズ	スライスチーズ	中のみ20
	冷)ベーコンスライス 乳・卵抜き	5
缶)クリームコーン	缶)クリームコーン	35
	玉葱 皮むき	30
パ セ リ	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
調 理 用 牛 乳	調理用牛乳	35
	レト)がらスープ	3
チ キ ン コ ソ メ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.6
こ し ょう	こしょう	0.03
	コーンスターチ	1
湯 ¹⁸⁶	湯	75
	(冷)いちごムース ⁴⁰	40

D 25日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	冷)舌平目粉付き	50
清 酒	清酒	2
	なたね油	5
ゲ タ の レ モ ン ソ ー ス	冷)レモン果汁	5
	砂糖(上白糖)	3.5
濃 口 醬 油	濃厚醤油	2.8
	みりん	0.7
で ん 粉	でん粉	0.2
	小松菜	25
も や し	もやし	35
	人參	7
炒 り 白 ご ま	炒り白ごま	1
	乾)味付もみのり	1.5
濃 口 醬 油	濃厚醤油	1
	油揚げ	5
生 う ど ん	生うどん	20
	大根	15
金 時 人 參	金時人參	8
	中ねぎ	5
生 し い た け スライス	生しいたけ スライス	5
	中みそ	6
甘 み そ	甘みそ	4
	だし 煮干し	4
水 ²²²	水	150

D 26日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
し っ ぽ く う ど ん	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	幼-小3 200
	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	小4-6 280
(袋)ゆでうどん さぬきの夢	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	中 300
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
鶏 肉 胸 皮なし カット	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	清酒	1
油 揚 げ	油揚げ	5
	大根	30
里 い も カット	里いも カット	20
	金時人參	10
洗 い ご ぼ う	洗いごぼう	7
	中ねぎ	5
濃 口 醬 油	濃厚醤油	5
	みりん	1
清 酒	清酒	1
	食塩	0.4
だ し 煮干し	だし 煮干し	5
	水 ⁵⁰⁰	150
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	冷)たこ カット(3cm)	40
濃 口 醬 油	濃厚醤油	2
	砂糖(三温糖)	0.5
み り ん	みりん	1
	清酒	2
食 べ て 菜	食べて菜	15
	もやし	30
金 時 人 參	金時人參	5
	上乾ちりめん	2
濃 口 醬 油	濃厚醤油	2.5
	ポン酢	0.5
炒 り 白 ご ま	炒り白ごま	1

D 29日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
いりこめし (麦入り)	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	かえり	3	
	油揚げ	5	
	つきこんにやく	10	
	洗いごぼう	7	
	金時人参	5	
	冷)むき枝豆	5	
	濃口醤油	4	
	清酒	1.5	
	食塩	0.6	
	乾)だし昆布	1	
牛乳 ¹²²			
	牛乳	206	
	白菜の煮びたし	てんぷら	10
		油揚げ	10
		白菜	50
		チンゲンサイ	20
		サラダ油	0.8
		濃口醤油	2.5
		みりん	0.5
		ごま油	0.2
		だし汁	10
		あんもち雑煮	冷)あん入り白玉
大根			25
金時人参			5
中ねぎ	5		
甘みそ	7		
中みそ	6		
乾)だし昆布	0.5		
和三盆糖	乾)だしけずり節 鯖抜き		4
	水		120
	(個)和三盆糖		3

D 30日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
ごはん ²⁰⁶		
	牛乳	206
牛乳	豚肉赤身ミンチ	25
	清酒	1
麻婆豆腐	冷)豆腐 カット	80
	玉葱 皮むき	35
	人参	10
	生しいたけ スライス	5
	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(1kg/3kg)	7
	濃口醤油	3.5
	レト)がらスープ	3
	赤みそ	2
清酒	1	
砂糖(三温糖)	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.15	
豆板醤	0.1	
でん粉	1	
ごま油	0.1	
中華サラダ ²¹⁸	湯	35
	ロースハム 短冊 卵抜き	7
	乾)はるさめ	5
	もやし	20
	きゅうり	15
	人参	10
	炒り白ごま	1
	濃口醤油	2.5
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	1
65	からし粉	0.05

D 31日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ライ麦 ⁵⁰	ライ麦パン	50	
ライ麦 ²⁰⁶	牛乳	206	
牛乳	ミニウィンナー 乳・卵抜き	20	
	冷)ベーコンスライス 乳・卵抜き	7	
	玉葱 皮むき	40	
	じゃがいも 皮むき カット	35	
	キャベツ	30	
	人参	15	
	セロリー	2	
	パセリ	0.7	
	冷)白いんげん豆	15	
	サラダ油	1	
	レト)がらスープ	3	
	ぶどう酒 白	1	
食塩	0.5		
こしょう	0.03		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		
ローリエ	0.1		
湯	75		
ポトフ	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	
	サラダ油	1.5	
	砂糖(上白糖)	1.5	
	食塩	0.3	
	こしょう	0.03	
	花野菜のサラダ		
クリム ²⁴⁶			
チーズ			
(小中のみ)			
りんご ¹⁸	(個)クリームチーズ	18	
50	(個)りんご 皮付き カット(1/4)	50	
(小中のみ)			