

## E 1月

## E 9日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カ <sup>80</sup> レ <sup>206</sup> ー ライ ス ( ご は ん ) 牛 乳 海 藻 サ ラ ダ	精白米(自校)	80
	牛乳	206
	豚肉スライス	25
	乾)レンズ豆 赤	3
	玉葱 皮むき	35
	大根	20
	れんこんカット	15
	人参	12
	レト)トマト水煮 ダイス	5
	冷)むき枝豆	5
	おろしにんにく	0.5
	おろし生姜	0.3
	小麦粉	5.5
	サラダ油	4.5
	カレー粉	1
	サラダ油	1
	レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	2
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	2
	ウスターソース	2
	とんかつソース	1
	濃口醤油	1
	チャツネ 450g	1
	食塩	0.7
	こしょう	0.04
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	湯	90
	キャベツ	25
	きゅうり	20
	人参	5
	乾)海藻ミックス	0.5
	青じそドレッシング 乳・卵抜き	5.5

## E 10日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
鮭 菜 め し <sup>84</sup> 牛 乳 <sup>206</sup> 豚 レ バ ー の 香 り 揚 げ <sup>57</sup> み そ 汁 <sup>181</sup>	精白米(自校)	80
	鮭菜めしの素	4
	牛乳	206
	冷)豚レバー 粉つき	40
	なたね油	5
	おろしにんにく	0.1
	おろし生姜	0.4
	砂糖(上白糖)	1.9
	ごま油	0.4
	清酒	0.9
	濃口醤油	1.8
	湯	5.5
	細ねぎ	1
	油揚げ	5
	かぼちゃカット	25
	玉葱 皮むき	25
	乾)干しわかめ カット	0.3
	中みそ	7
	甘みそ	5
	だし 煮干し	4
	水	110

## E 11日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん <sup>80</sup> 牛 乳 <sup>206</sup> 五 目 豆 腐 <sup>206</sup> 切 干 大 根 の サ ラ ダ <sup>31</sup>	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	8
	冷)むきえび	20
	おろし生姜	0.3
	清酒	1
	冷)豆腐 カット	65
	玉葱 皮むき	30
	たけのこポイル	10
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	おろし生姜	0.4
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
	レト)がらスープ	3
	食塩	0.8
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	調理用牛乳	25
	生クリーム	5
	でん粉	1
	湯	20
	きゅうり	15
	切干し大根	4.5
	レト)ホールコーン	5
	乾)刻み昆布	0.5
	様々なドレッシング 乳・卵抜き	6

## E 12日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パ ン <sup>60</sup> 牛 乳 <sup>206</sup> ボ ル シ チ <sup>222</sup> に ん じ ん サ ラ ダ <sup>58</sup> り ん ご ジ ャ ム <sup>15</sup>	コッペパン	60
	牛乳	206
	牛肉 角切り	30
	おろしにんにく	0.1
	赤ぶどう酒	2
	キャベツ	35
	かぶ 皮むき	30
	玉葱 皮むき	30
	人参	10
	レト)トマト水煮 ダイス	15
	サラダ油	1
	バター	0.6
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.9
	こしょう	0.05
	生クリーム	3
	ローリエ	0.1
	湯	60
	レト)まぐろ油漬	12
	人参	25
	冷)さやいんげん	17
	りんご酢	2
	食酢	1
	砂糖(上白糖)	0.4
	オリーブ油	0.3
	サラダ油	0.3
	食塩	0.2
	こしょう	0.02
	(個)りんごジャム	小 15
	(個)りんごジャム	中 20

E 1月

E 15日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 大根と牛肉のうま煮 ブロッコリーの和え物	80 精白米(自校)	80
	206 牛乳	206
	牛肉スライス	30
	清酒	1
	大根	40
	玉葱 皮むき	25
	ねじりこんにやく 白	20
	洗いごぼう	10
	金時にんじん	7
	太ねぎ	10
	乾)麩	3
	サラダ油	1
	濃口醤油	5
	砂糖(中双糖)	3
	みりん	1
157 清酒	1	
人参	10	
ブロッコリー カット	30	
46 和風ドレッシング 乳・卵抜き	5.5	

E 16日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ ほうれんそうのサラダ	60 黒糖パン	60
	206 牛乳	206
	豚肉スライス	20
	赤ぶどう酒	2
	(レト)蒸大豆 県産	10
	冷)白いんげん豆	20
	じゃがいも 皮むき カット	40
	玉葱 皮むき	40
	人参	15
	レト)トマト水煮 ダイス	10
	サラダ油	1
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	5
	砂糖(上白糖)	1.2
	ウスターソース	0.7
	食塩	0.5
こしょう	0.05	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
186 湯	20	
太もやし	30	
ほうれん草	15	
人参	5	
56 和風ドレッシング 乳・卵抜き	5.5	

E 17日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 いわしの梅しょうゆ煮 食べて菜の香り けんちん汁	80 精白米(委託・白)	80
	206 牛乳	206
	50 (冷)いわし梅醤油煮	50
	太もやし	30
	食べて菜	15
	人参	5
	濃口醤油	2
	すだち酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1.4
	56 炒り白ごま 500g	1.2
	冷)ほたて	15
	冷)豆腐 カット	15
	洗いごぼう	15
	人参	10
	中ねぎ	5
干しいたけ スライス	0.8	
清酒	1	
濃口醤油	1	
食塩	0.6	
みりん	0.3	
ごま油	0.1	
でん粉	0.5	
乾)だしけずり節 鯖抜き	3	
乾)だし昆布	1	
188 水	120	

E 18日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン 牛乳 クリームシチュー かぼちゃのサラダ	60 米粉パン	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
	玉葱 皮むき	40
	じゃがいも 皮むき カット	30
	人参	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	0.8
	こしょう	0.08
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
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	
217 湯	70	
かぼちゃ カット	35	
人参	5	
レト)ホールコーン	5	
53 (個)マヨネーズ 卵抜き	8	

E 19日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 焼き豆腐のみそ煮 根菜サラダ	80 精白米(自校)	80
	206 牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	20
	冷)焼き豆腐 カット	60
	玉葱 皮むき	35
	人参	10
	中ねぎ	5
	干しいたけ スライス	1
	おろし生姜	0.3
	おろしにんにく	0.2
	ごま油	1
	赤みそ	5.2
	清酒	3
	濃口醤油	2
	砂糖(三温糖)	2
一味	0.01	
でん粉	0.5	
165 湯	20	
ごぼうサラダ	25	
れんこん カット	20	
人参	5	
55 レト)ホールコーン	5	

E 1月

E 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 (コ ッ ペ パ ン)	60 コッペパン(丸型)	60
	206 牛乳	206
50	(冷)おからハンバーグ 焼き物用	小 50
	(冷)おからハンバーグ 焼き物用	中 60
35	キャベツ	30
	人参	5
牛 乳 ミ ネ ス ト ロ ー ネ	冷)ベーコンスライス 乳・卵抜き	5
	冷)白いんげん豆	10
	玉葱 皮むき	20
	レト)トマト水煮 ダイス	20
	人参	5
	レト)マッシュルーム	5
	ペンネ	4
	セロリー	2
	パセリ	2
	おろしにんにく	0.1
	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	0.5
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
砂糖(上白糖)	0.1	
ローリエ	0.1	
190 湯	110	
8	(個)トマトケチャップ	小1-小4 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

E 23日(火)

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	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 胸 皮なし カット	12
	鶏肉 もも 皮なし カット	10
	清酒	1
	てんぷら	10
	油揚げ	5
	大根	25
	里いも カット	20
牛 乳	金時にんじん	5
	中ねぎ	5
	生しいたけ スライス	5
	濃口醤油	5
	清酒	1.5
	みりん	1
	食塩	0.6
	だし 煮干し	5
	491 水	140
	206 牛乳	206
	冷)さぬきでんぶく 粉付き	35
	39 なたね油	4

E 24日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
牛 井 (こ は ん)	80 精白米(委託・白)	80
	206 牛乳	206
牛 乳	牛赤肉スライス	30
	清酒	2
	玉葱 皮むき	40
	人参	10
	干しいたけ スライス	1
	中ねぎ	5
	濃口醤油	4
	みりん	2
	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	4
	150 湯	50
	ブロッコリー カット	40
	濃口醤油	2.5
ポン酢	1.5	
45 炒り白ごま	1	

E 25日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん	80 精白米(委託・白)	80
	206 牛乳	206
牛 乳	豚肉スライス	20
	清酒	1
	乾)高野豆腐 サイコロ	12
	玉葱 皮むき	30
	人参	10
	冷)さやいんげん	7
	干しいたけ スライス	1
	濃口醤油	3.4
	砂糖(三温糖)	2.8
	食塩	0.36
	158 湯	70
	食べて菜	15
	太もやし	30
	人参	5
	乾)味付もみのり	1.2
濃口醤油	1.2	
52 (個)ひじきのり	10	
100 (個)ぼんかん	100	
ぼんかん		

E 26日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パ ン	60 コッペパン	60
	206 牛乳	206
牛 乳	ミニウィンナー 乳・卵抜き	25
	じゃがいも 皮むき カット	35
	玉葱 皮むき	20
	キャベツ	20
	かぶ 皮むき	20
	レト)がらスープ	3
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	でん粉	0.5
	ローリエ	0.1
	205 湯	80
	ブロッコリー カット	25
	カリフラワー カット	20
	レト)ホールコーン	5
チキンコンソメ 乳・卵抜き	6	
18 (個)クリームチーズ	18	



F 1月

F 9日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレーライス (ごはん)	80 精白米(自校)	80
	206 牛乳	206
	豚肉スライス	25
	乾)レンズ豆 赤	3
	玉葱 皮むき	35
	大根	20
	れんこんカット	15
	人参	12
	レト)マト水煮 ダイス	5
	冷)むき枝豆	5
	おろしにんにく	0.5
	おろし生姜	0.3
	小麦粉	5.5
	サラダ油	4.5
	カレー粉	1
	サラダ油	1
	レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	2
	トマトケチャップ(1kg/3kg)	2
	ウスターソース	2
とんかつソース	1	
濃口醤油	1	
チャツネ 450g	1	
食塩	0.7	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
236 湯	90	
かぼちゃ カット	35	
人参	5	
レト)ホールコーン	5	
53 (個)マヨネーズ 卵抜き	8	

F 10日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	80 精白米(委託・白)	80
	206 牛乳	206
	牛乳	
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	8
	冷)むきえび	20
	おろし生姜	0.3
	清酒	1
	冷)豆腐 カット	65
	玉葱 皮むき	30
	たけのこポイル	10
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	おろし生姜	0.4
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
	レト)がらスープ	3
	食塩	0.8
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	調理用牛乳	25
生クリーム	5	
でん粉	1	
206 湯	20	
きゅうり	15	
切干し大根	4.5	
レト)ホールコーン	5	
乾)刻み昆布	0.5	
31 棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	6	

F 11日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
鮭菜めし	精白米(自校)	80
	84 鮭菜めしの素	4
	206 牛乳	206
	牛乳	
	冷)豚レバー 粉つき	40
	なたね油	5
	おろしにんにく	0.1
	おろし生姜	0.4
	砂糖(上白糖)	1.9
	ごま油	0.4
	清酒	0.9
	濃口醤油	1.8
	湯	5.5
	57 細ねぎ	1
	みそ汁	
	油揚げ	5
	かぼちゃカット	25
	玉葱 皮むき	25
	乾)干しわかめ カット	0.3
	中みそ	7
甘みそ	5	
だし 煮干し	4	
181 水	110	

F 12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
	206 牛乳	206
	牛乳	
	牛肉スライス	30
	清酒	1
	大根	40
	玉葱 皮むき	25
	ねじりこんにやく 白	20
	洗いごぼう	10
	金時にんじん	7
	太ねぎ	10
	乾)麩	3
	サラダ油	1
	濃口醤油	5
	砂糖(中双糖)	3
	157 みりん	1
	清酒	1
	46 人参	10
	ブロッコリー カット	30
	和風ドレッシング 乳・卵抜き	5.5

F 15日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
60 コッ ペ パン	コッペパン	60
	牛乳	206
牛 乳	牛肉 角切り	30
	おろしにんにく	0.1
ボ ル シ チ	赤ぶどう酒	2
	キャベツ	35
に ん じ ん サ ラ ダ	かぶ 皮むき	30
	玉葱 皮むき	30
り ん ご ジ ャ ム	人参	10
	レト)トマト水煮 ダイス	15
222	サラダ油	1
	バター	0.6
58	トマトケチャップ(1kg/3kg)	4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
15	食塩	0.9
	こしょう	0.05
58	生クリーム	3
	ローリエ	0.1
15	湯	60
	レト)まぐる油漬	12
58	人参	25
	冷)さやいんげん	17
15	りんご酢	2
	食酢	1
58	砂糖(上白糖)	0.4
	オリーブ油	0.3
15	サラダ油	0.3
	食塩	0.2
58	こしょう	0.02
	(個)りんごジャム	小 15
15	(個)りんごジャム	中 20

F 16日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
80 ご は ん	精白米(自校)	80
	牛乳	206
牛 乳	豚肉赤身ミンチ	20
	冷)焼き豆腐 カット	60
焼 き 豆 腐	玉葱 皮むき	35
	人参	10
の み そ	中ねぎ	5
	干しいたけ スライス	1
そ ぼ ろ 煮	おろし生姜	0.3
	おろしにんにく	0.2
根 菜 サ ラ ダ	ごま油	1
	赤みそ	5.2
165	清酒	3
	濃口醤油	2
55	砂糖(三温糖)	2
	一味	0.01
55	でん粉	0.5
	湯	20
55	ごぼうサラダ	25
	れんこん カット	20
55	人参	5
	レト)ホールコーン	5

F 17日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
60 米 粉 パ ン	米粉パン	60
	牛乳	206
牛 乳	鶏肉 胸 皮なし カット	15
	鶏肉 もも 皮なし カット	10
ク リ ー ム シ ン チ ュ ー	玉葱 皮むき	40
	じゃがいも 皮むき カット	30
海 藻 サ ラ ダ	人参	10
	小麦粉	5
217	バター	3
	サラダ油	2
56	サラダ油	1
	レト)がらスープ	3
56	食塩	0.8
	こしょう	0.08
56	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	調理用牛乳	20
56	生クリーム	3
	ピザ用チーズ	3
56	ローリエ	0.1
	湯	70
56	キャベツ	25
	きゅうり	20
56	人参	5
	乾)海藻ミックス	0.5
56	青じそドレッシング 乳・卵抜き	5.5

F 18日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
80 ご は ん	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
牛 乳	(冷)いわし梅醤油煮	50
	太もやし	30
い わ し の 梅 し よ う ゆ 煮	食べて菜	15
	人参	5
56	濃口醤油	2
	すだち酢	1.5
食 べ て 菜 の 香 り 和 え	砂糖(上白糖)	1.4
	炒り白ごま 500g	1.2
188	冷)ほたて	15
	冷)豆腐 カット	15
188	洗いごぼう	15
	人参	10
188	中ねぎ	5
	干しいたけ スライス	0.8
188	清酒	1
	濃口醤油	1
188	食塩	0.6
	みりん	0.3
188	ごま油	0.1
	でん粉	0.5
188	乾)だしけずり節 鯖抜き	3
	乾)だし昆布	1
188	水	120

F 19日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
60 黒 糖 パ ン	黒糖パン	60
	牛乳	206
牛 乳	豚肉スライス	20
	赤ぶどう酒	2
ポ ー ク ビ ー ン ズ	(レト)蒸大豆 県産	10
	冷)白いんげん豆	20
56	じゃがいも 皮むき カット	40
	玉葱 皮むき	40
56	レト)トマト水煮 ダイス	10
	サラダ油	1
56	トマトケチャップ(1kg/3kg)	5
	砂糖(上白糖)	1.2
56	ウスターソース	0.7
	食塩	0.5
56	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
56	湯	20
	太もやし	30
56	ほうれん草	15
	人参	5
56	和風ドレッシング 乳・卵抜き	5.5



