

A 1日(木)

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
牛 乳	鶏肉 胸 皮なし カット	30
	鶏肉 もも 皮なし カット	20
と り 肉 と オ リ ー ブ の ト マ ト 煮	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.1
	じゃがいも 皮むき カット	40
	玉葱	30
	レト)トマト水煮 ダイス	20
	人参	10
	オリーブ塩漬け	2.5
	セロリー	1
	にんにく	0.5
	サラダ油	1.5
野 菜 サ ラ ダ	オリーブ油	0.2
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	砂糖(上白糖)	0.4
	食塩	0.15
	こしょう	0.01
	湯	30
	ローズハム 短冊 卵抜き	5
	キャベツ	30
	ブロッコリー カット	20
り ん ご	人参	7
	食酢	3
	サラダ油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	(個)りんご 皮付き カット(1/4)	50

A 2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
牛 乳	牛乳	206
	(冷)いわし開き でん粉付	小 40
い わ し の 蒲 焼 き 風	(冷)いわし開き でん粉付	中 50
	食用油	4
ゆ で ブ ロ ッ コ リ ー	生姜	1.2
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	3
	みりん	1.8
	清酒	1.8
	でん粉	0.2
	湯	4
	ブロッコリー カット	30
	ゆで塩	0.5
	油揚げ	7
大 根 の み そ 汁	大根	30
	人参	10
	洗いごぼう	10
	乾)干しわかめ カット	0.5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	乾)だし煮干し	4
	水	110
	(個)節分豆	5

A 5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	
	牛肉スライス	30	
牛 肉	レト)うずら卵	20	
	じゃがいも	60	
牛 肉 と 野 菜 の う ま 煮	玉葱	40	
	人参	15	
	つきこんにやく	15	
	冷)さやいんげん	5	
	サラダ油	1	
	濃口醤油	4.2	
	砂糖(中双糖)	3	
	みりん	1	
	清酒	1	
	湯	5	
	小 松 菜 と ま ぐ ろ の あ え も の ²⁰⁰	レト)まぐろ油漬	15
		小松菜	20
		もやし	35
ゆで塩		0.5	
濃口醤油		2	
ポン酢		0.5	
味 つ け の り ⁷³		(個)味付けのり	2.5

A 6日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小 型 コ ッ ペ パ ン ⁴⁰	コッペパン	小1 30
	コッペパン	小2-6 40
	コッペパン	中 50
	牛乳	206
	スバゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.3
	牛赤肉ミンチ	15
	豚肉赤身ミンチ	15
	玉葱	35
	人参	10
牛 乳 (袋 入 り) ²⁰⁶	エリンギ カット	10
	ピーマン	6
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
	トマトピューレ	13
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	7
	赤ぶどう酒	4
	粉チーズ	2.5
	ウスターソース	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
ス パ ゲ テ イ ミ ー ト ソ ー ス ¹⁵⁸	食塩	0.2
	こしょう	0.05
	ブロッコリー カット	25
	キャベツ	25
	人参	5
	缶)ホールコーン	5
	食酢	2.5
	サラダ油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
カ ラ フ ル サ ラ ダ ⁶⁵	こしょう	0.04
	ぼんかん ¹⁰⁰	100

A 7日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大 根 の 卵 と じ ど ん ぶ り (麦 ご は ん) ²⁰⁶	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	鶏卵	30
	大根	60
	人参	10
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	1
	サラダ油	1
	濃口醤油	3.5
	みりん	2
牛 乳 (袋 入 り) ²⁵³	砂糖(三温糖)	1.2
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	でん粉	1
	湯	50
	牛乳	206
	粉チーズ	2.5
	ウスターソース	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
大 豆 と 小 煮 干 し の 揚 げ 煮 ⁴³	乾)小煮干し	4
	冷)大豆水煮	25
	でん粉	2
	米粉	1
	食用油	5
	砂糖(上白糖)	2.5
	濃口醤油	0.7
	湯	1.5
	炒り白ごま	1
	もやし	30
野 菜 の ポ ン 酢 あ え ⁶⁴	キャベツ	20
	きゅうり	10
	濃口醤油	2.5
	ポン酢	1.5

A 8日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん ⁹⁰	精白米(自校)	90
	牛乳	206
牛 乳 (袋 入 り) ²⁰⁶	鶏肉 胸 皮なし カット	15
	鶏肉 もも 皮なし カット	10
	清酒	1
	板こんにやく	35
	洗いごぼう	25
	れんこん(いちょう5mm)	20
	人参	10
	冷)さやいんげん	7
	乾)早煮昆布 カット	2.5
	ごま油	1.5
昆 布 と 根 菜 の う ま 煮 ¹⁴²	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3.5
	でん粉	0.7
	湯	6
	冷)鮭 カット(2cm)	20
	清酒	1
	白菜	30
	じゃがいも	20
	太ねぎ	10
	中みそ	7
石 狩 汁 ¹⁴²	甘みそ	6
	乾)だし昆布	1
	乾)だし削り節 鯖抜き	4
	湯	100
	(個)ミックスナッツ	15

A 9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
	豚肉赤身ミンチ	20
牛 乳 (袋 入 り) ²⁰⁶	清酒	1
	焼き豆腐	85
	玉葱	30
	人参	10
	チンゲンサイ	5
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	1
	生姜	0.5
	にんにく	0.1
	ごま油	1
焼 き 豆 腐 の み そ そ ぼ ろ 煮 ¹⁹³	赤みそ	6.5
	砂糖(三温糖)	3
	清酒	1.5
	濃口醤油	2
	一味とうがらし	0.02
	でん粉	1
	水	20
	食べて菜	25
	もやし	35
	金時人参	5
食 べ て 菜 と 金 時 人 参 の ご ま ド レ ッ シ ン グ あ え ⁷³	濃口醤油	2
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	1
	炒り白ごま	1
	レト)あさり佃煮	10

A 13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
黒糖パン・レーズンパン	レーズンパン	小 15	
	黒糖パン	小 15	
	黒糖パン	中 60	
206 牛乳	牛乳	206	
	米粒麦 自校	13	
	精白米(自校)	5	
	注)ベーコン スライス 乳・卵抜き	8	
	玉葱	25	
	太ねぎ	10	
	人参	10	
	しめじ	10	
	セロリー	5	
	パセリ	0.8	
調理用牛乳	調理用牛乳	15	
	サラダ油	0.8	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7	
	食塩	0.7	
	こしょう	0.04	
	白ぶどう酒	0.8	
	湯	125	
	鶏肉 胸 皮なし カット	24	
	鶏肉 もも 皮なし カット	16	
	濃口醤油	3	
清酒	清酒	0.7	
	生姜	0.7	
	米粉	4	
	でん粉	4	
	食用油	5	
	30 冷)肉だんごの甘煮	冷)肉だんごの甘煮	30
		キャベツ	35
		きゅうり	10
		缶)ホールコーン	7
		人参	5
食酢		2	
サラダ油		1	
砂糖(上白糖)		1	
食塩		0.2	
こしょう		0.02	
30 (個)ガトーショコラ	(個)ガトーショコラ	30	

A 14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
キムチごはん(麦入り)	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
	豚肉赤身スライス	15	
	生姜	0.8	
	濃口醤油	1.2	
	砂糖(上白糖)	0.8	
	白菜キムチ ごはん用	20	
	人参	7	
	冷)むぎ枝豆	5	
	炒り白ごま	2	
ごま油	ごま油	2	
	清酒	2	
	濃口醤油	1.5	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
	食塩	0.3	
	206 牛乳	牛乳	206
		もやし	40
		きゅうり	15
		人参	7
		炒り白ごま	1
にんにく		0.1	
食酢		2	
濃口醤油		2	
砂糖(上白糖)		1.3	
ごま油		1	
69 一味とうがらし	一味とうがらし	0.01	
	レト)うずら卵	20	
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	7	
	玉葱	20	
	人参	10	
	中ねぎ	5	
	乾)はるさめ	5	
	しいたけ スライス	5	
	サラダ油	0.5	
	レト)がらスープ	4	
濃口醤油	濃口醤油	0.5	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	ごま油	0.2	
	食塩	0.7	
	こしょう	0.03	
	208 湯	湯	130

A 15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	
	206 牛乳	牛乳	206
		チルド)赤魚	小 50
		チルド)赤魚	中 70
		生姜	1
		濃口醤油	1
		食塩	0.2
		清酒	2
		食用油	7
でん粉		4	
米粉		3	
炒り白ごま	炒り白ごま	3	
	ブロックリー カット	30	
	キャベツ	20	
	人参	5	
	食酢	2.5	
	砂糖(上白糖)	2	
	食塩	0.2	
	油揚げ	7	
	生うどん	20	
	大根	15	
人参	人参	8	
	中ねぎ	5	
	しいたけ スライス	5	
	中みそ	7	
	甘みそ	6	
	乾)だし煮干し	4	
	227 水	水	150

A 16日(金)

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	小1・2 50	
	コッペパン	小3・4 60	
	コッペパン	小5-中 70	
	206 牛乳	牛乳	206
		鶏肉 胸 皮なし カット	12
		鶏肉 もも 皮なし カット	8
		清酒	1
		鶏卵	25
		白ぶどう酒	1
		注)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
洗いごぼう		20	
じゃがいも		40	
玉葱		40	
レト)大豆ペースト	レト)大豆ペースト	20	
	人参	10	
	エリンギ カット	8	
	パセリ	0.5	
	サラダ油	1	
	食塩	0.7	
	こしょう	0.05	
	小麦粉	4	
	サラダ油	3.5	
	有塩バター	0.6	
ローリエ	ローリエ	0.1	
	レト)がらスープ	3	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	調理用牛乳	30	
	生クリーム	2	
	湯	60	
	レト)まぐろ油漬	10	
	人参	25	
	きゅうり	20	
	玉葱	5	
セロリー	セロリー	1	
	りんご酢	1.5	
	食酢	1	
	オリーブ油	1	
	砂糖(上白糖)	0.6	
	食塩	0.2	
	こしょう	0.02	
	65		

A 19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)	70	
	米粒麦 委託	10	
	206 牛乳	牛乳	206
		鶏肉 胸 皮なし カット	12
		鶏肉 もも 皮なし カット	8
		清酒	1
		鶏卵	25
		乾)高野豆腐 サイコロ	13
		玉葱	35
		人参	8
冷)さやいんげん		7	
乾)干しいたけ スライス		1	
濃口醤油	濃口醤油	3.5	
	砂糖(三温糖)	3	
	食塩	0.3	
	乾)だし削り節 鯖抜き	2	
	湯	50	
	ほうれん草	15	
	切干し大根	5	
	人参	7	
	缶)ホールコーン	5	
	乾)刻み昆布	0.6	
砂糖(三温糖)	砂糖(三温糖)	1.5	
	濃口醤油	2.5	
	食酢	1	
	ごま油	0.3	
	10 (個)ひじきのり	(個)ひじきのり	10

A 26日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレーライス (麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉 スライス	25
	じゃがいも	50
	玉葱	40
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	乾)レンズ豆 赤	5
	セロリー	5
	にんにく	0.5
	小麦粉	6
	サラダ油	4
	カレー粉	1
	サラダ油	2
	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	1.3	
とんかつソース	1	
濃口醤油	1	
チャツネ 450g	1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.8	
こしょう	0.04	
336 湯	90	
206 牛乳	206	
大根	40	
きゅうり	15	
缶)ホールコーン	5	
濃口醤油	2	
食酢	2	
砂糖(上白糖)	1	
サラダ油	0.5	
66 ごま油	0.5	
4 乾)小煮干し	4	

A 27日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜めし ⁸⁴	精白米(自校)	80
	菜めしの素	4
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	牛肉 スライス	20
厚揚げと ひじきの うま煮 ¹³⁸	厚揚げ	50
	つきこんにゃく	20
	人参	10
	冷)さやいんげん	5
	乾)ひじき	3
	サラダ油	1
	濃口醤油	4.5
	砂糖(三温糖)	4
	みりん	0.5
	湯	20
	大根	40
	きゅうり	13
	人参	8
砂糖(上白糖)	2	
食酢	1.5	
すだち酢	1.5	
濃口醤油	0.3	
食塩	0.1	
68 上乾ちりめん	2	

A 28日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯	精白米(自校)	60
	もち米	20
牛乳 ⁸⁹	乾)小豆	7
	食塩	0.8
炒り白ごま ⁸⁹	炒り白ごま	0.7
	牛乳 ²⁰⁶	206
(冷)ヒレカツ ²⁰⁶	(冷)ヒレカツ	小 50
	(冷)ヒレカツ	中 60
ゆで野菜 ⁶²	食用油	4
	(個)中濃ソース	5
赤だし ⁴⁶	キャベツ	30
	ブロッコリー カット	10
みかんクレープ ⁴⁶	人参	5
	ゆで塩	0.5
冷)豆腐 カット	冷)豆腐 カット	20
	玉葱	30
えのきたけ	えのきたけ	5
	中ねぎ	5
赤みそ	赤みそ	8
	甘みそ	3
乾)だし削り節 鯖抜き ¹⁹⁶	乾)だし削り節 鯖抜き	5
	湯 ¹⁹⁶	120
(冷)みかんクレープ ⁴⁰	(冷)みかんクレープ	40

B 1日(木)

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	牛乳	206
		てんぷら	10
		乾)茎わかめ カット	1.5
れんこん(いちよう5mm)		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	
か き た ま 汁 ⁸²	みりん	1	
	だし汁	5	
	炒り白ごま	1	
	鶏卵	20	
	玉葱	20	
	中ねぎ	2.5	
	乾)干しいたけ スライス	0.5	
	濃口醤油	1	
	食塩	0.7	
	乾)だし削り節 鯖抜き	4	
小 魚 入 り ア ー モ ン ド (小 中 の み) ¹⁸³	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 2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 ご は ん ⁸⁰	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206	
牛 乳	(冷)いわし開き でん粉付	幼-小 40	
	(冷)いわし開き でん粉付	中 50	
い わ し の 蒲 焼 き 風 ⁵⁹	食用油	4	
	生姜	1.2	
	濃口醤油	3	
	砂糖(上白糖)	3	
	みりん	1.8	
	清酒	1.8	
	でん粉	0.2	
	湯	4	
	ゆ で ブ ロ ッ コ リ ー ³¹	ブロッコリー カット	30
		ゆで塩	0.5
大 根 の み そ 汁 ¹⁹⁰	油揚げ	7	
	大根	30	
	人参	10	
	洗いごぼう	10	
	乾)干しわかめ カット	0.5	
	中みそ	7	
	甘みそ	6	
	乾)だし煮干し	4	
	水	110	
	5 節 分 豆 (小 中 の み)	(個)節分豆	5

B 2月

B 5日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 206 牛乳 鶏肉 胸 皮なし カット 鶏肉 もも 皮なし カット 赤ぶどう酒 食塩 じゃがいも 玉葱 レト)トマト水煮 ダイス 人参 オリーブ塩漬 セロリー にんにく サラダ油 オリーブ油 トマトケチャップ (1kg/3kg) チキンコンソメ 乳・卵抜き 砂糖(上白糖) 食塩 こしょう 湯 193 ロースハム 短冊 卵抜き キャベツ ブロッコリー カット 人参 食酢 サラダ油 砂糖(上白糖) 食塩 こしょう 67 50 (個)りんご 皮付き カット(1/4)	コッペパン	60
	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	30
	鶏肉 もも 皮なし カット	20
	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.1
	じゃがいも	40
	玉葱	30
	レト)トマト水煮 ダイス	20
	人参	10
	オリーブ塩漬	2.5
	セロリー	1
	にんにく	0.5
	サラダ油	1.5
	オリーブ油	0.2
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	砂糖(上白糖)	0.4
	食塩	0.15
こしょう	0.01	
湯	30	
ロースハム 短冊 卵抜き	5	
キャベツ	30	
ブロッコリー カット	20	
人参	7	
食酢	3	
サラダ油	1	
砂糖(上白糖)	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
(個)りんご 皮付き カット(1/4)	50	

B 6日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 206 牛乳 牛肉と野菜のうま煮 小松菜とまぐろのあえもの 73 3 味つけのり	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	牛肉スライス	30
	レト)うずら卵	20
	じゃがいも	60
	玉葱	40
	人参	15
	つきこんにやく	15
	冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
	濃口醤油	4.2
	砂糖(中双糖)	3
	みりん	2
	清酒	1
	湯	5
	レト)まぐろ油漬	15
	小松菜	20
	もやし	35
	ゆで塩	0.5
濃口醤油	2	
ポン酢	0.5	
(個)味付けのり	2.5	

B 7日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
40 小型コッペパン 206 牛乳 スパゲティ 7 赤ぶどう酒 粉チーズ ウスターソース チキンコンソメ 乳・卵抜き 食塩 こしょう 158 ブロッコリー カット キャベツ 人参 缶)ホールコーン 食酢 サラダ油 砂糖(上白糖) 食塩 こしょう 65 100 ぼんかん (小中のみ)	コッペパン	幼・小1 30
	コッペパン	小2-6 40
	コッペパン	中 50
	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.3
	牛赤肉ミンチ	15
	豚肉赤身ミンチ	15
	玉葱	35
	人参	10
	エリンギ カット	10
	ピーマン	6
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
	トマトピューレ	13
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	7
	赤ぶどう酒	4
	粉チーズ	2.5
	ウスターソース	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
食塩	0.2	
こしょう	0.05	
ブロッコリー カット	25	
キャベツ	25	
人参	5	
缶)ホールコーン	5	
食酢	2.5	
サラダ油	1	
砂糖(上白糖)	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
ぼんかん	100	

B 8日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大根の卵とじ どんぶり(麦ごはん) 253 牛乳 206 大豆と小煮干しの揚げ煮 43 野菜のポン酢あえ 64	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	7
	鶏卵	30
	大根	60
	人参	10
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	1
	サラダ油	1
	濃口醤油	3.5
	みりん	2
	砂糖(三温糖)	1.2
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	でん粉	1
	湯	50
	牛乳	206
	乾)小煮干し	4
	冷)大豆水煮	25
でん粉	2	
米粉	1	
食用油	5	
砂糖(上白糖)	2.5	
濃口醤油	0.7	
湯	1.5	
炒り白ごま	1	
もやし	30	
キャベツ	20	
きゅうり	10	
濃口醤油	2.5	
ポン酢	1.5	

B 9日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
90 ごはん 206 牛乳 昆布と根菜のうま煮 142 石狩汁 ミックスナッツ 15	精白米(自校)	90
	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	15
	鶏肉 もも 皮なし カット	10
	清酒	1
	板こんにやく	35
	洗いごぼう	25
	れんこん(いちよう5mm)	20
	人参	10
	冷)さやいんげん	7
	乾)早煮昆布 カット	2.5
	ごま油	1.5
	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3.5
	でん粉	0.7
	湯	6
	冷)鮭 カット(2cm)	20
	清酒	1
	白菜	30
	じゃがいも	20
太ねぎ	10	
中みそ	7	
甘みそ	6	
乾)だし昆布	1	
乾)だし削り節 鱈抜き	4	
湯	100	
(個)ミックスナッツ	15	

B 13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごは ん ⁸⁰ 206 牛乳	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	20
	清酒	1
	焼き豆腐	85
	玉葱	30
	人参	10
	チンゲンサイ	5
	中ねぎ	5
焼き豆腐 のみそそ ぼろ煮	乾)干しいたけ スライス	1
	生姜	0.5
	にんにく	0.1
	ごま油	1
	赤みそ	6.5
	砂糖(三温糖)	3
	清酒	1.5
	濃口醤油	2
	一味とうがらし	0.02
	でん粉	1
水 ¹⁹³ 食 べ て 菜 と 金 時 人 参 の ご ま ド レ ッ シ ン グ あ え	水	20
	食べて菜	25
	もやし	35
	金時人参	5
	濃口醤油	2
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	1
	炒り白ごま	1
	レト)あさり佃煮	10
あ さ り の 佃 煮 (小・中のみ)		

B 14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒糖 パン ³⁰ ・ レ ー ズ ン パ ン ²⁰⁶ 206 牛乳	レーズンパン(小のみ)	小 15
	黒糖パン	小 15
	黒糖パン	幼 30
	黒糖パン	中 60
	牛乳	206
	米粒麦 自校	13
	精白米(自校)	5
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	8
	玉葱	25
	太ねぎ	10
人 参	人参	10
	しめじ	10
	セロリー	5
	パセリ	0.8
	調理用牛乳	15
	サラダ油	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.7
	こしょう	0.04
	白ぶどう酒	0.8
湯 ²³⁰ 肉 団 子 の 甘 煮 (小のみ) ⁵⁷ 30 フ レ ン チ サ ラ ダ ガ ト ー シ ョ コ ラ (中のみ) ⁶¹ 30	湯	125
	鶏肉 胸 皮なし カット	24
	鶏肉 もも 皮なし カット	16
	濃口醤油	3
	清酒	0.7
	生姜	0.7
	米粉	4
	でん粉	4
	食用油	5
	冷)肉だんごの甘煮	30
キ ャ ベ ツ	キャベツ	35
	きゅうり	10
	缶)ホールコーン	7
	人参	5
	食酢	2
	サラダ油	1
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.2
	こしょう	0.02
	(個)ガトーショコラ	30

B 15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キ ム チ ご は ん (麦 入 り) 牛 乳	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	豚肉赤身スライス	15
	生姜	0.8
	濃口醤油	1.2
	砂糖(上白糖)	0.8
	白菜キムチ ごはん用	20
	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	炒り白ごま	2
牛 乳	清酒	2
	濃口醤油	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.3
	牛乳	206
	もやし	40
	きゅうり	15
	人参	7
	炒り白ごま	1
	にんにく	0.1
食 酢 ⁶⁹ レ ト)う ず ら 卵	食酢	2
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1.3
	ごま油	1
	一味とうがらし	0.01
	レト)うずら卵	20
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	7
	玉葱	20
	人参	10
中ねぎ	5	
乾)は る さ め	乾)はるさめ	5
	しいたけ スライス	5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	4
	濃口醤油	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ごま油	0.2
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	湯 ²⁰⁸	130

B 16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん ⁸⁰ 206 牛 乳	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	チルド)赤魚	幼-小 50
	チルド)赤魚	中 70
	生姜	1
	濃口醤油	1
	食塩	0.2
	清酒	2
	食用油	7
魚 の ご ま 揚 げ	でん粉	4
	米粉	3
	炒り白ごま	3
	ブロッコリー カット	30
	キャベツ	20
	人参	5
	食酢	2.5
	砂糖(上白糖)	2
	食塩	0.2
油 揚 げ ⁶⁰ う ち こ み 汁	油揚げ	7
	生うどん	20
	大根	15
	人参	8
	中ねぎ	5
	しいたけ スライス	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	乾)だし煮干し	4
	水 ²²⁷	150

B 2月

B 19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	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
ごぼうの クリー ムシ チュ ー にん じん サラ ダ	白ぶどう酒	1
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
	洗いごぼう	20
	じゃがいも	40
	玉葱	40
	レト)大豆ペースト	20
	人参	10
	エリンギ カット	8
	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	食塩	0.7
	こしょう	0.05
	小麦粉	4
	サラダ油	3.5
	有塩バター	0.6
	ローリエ	0.1
レト)がらスープ	3	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
調理用牛乳	30	
生クリーム	2	
湯	60	
レト)まぐろ油漬	10	
人参	25	
きゅうり	20	
玉葱	5	
セロリー	1	
りんご酢	1.5	
食酢	1	
オリーブ油	1	
砂糖(上白糖)	0.6	
食塩	0.2	
65 こしょう	0.02	

B 20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
80 麦 ご は ん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
206 牛 乳	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	12
高 野 豆 腐 の 卵 と じ 切 干 大 根 の あ え も の ひ じ き の り (小・ 中 の み)	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	清酒	1
	鶏卵	25
	乾)高野豆腐 サイコロ	13
	玉葱	35
	人参	8
	冷)さやいんげん	7
	乾)干しいたけ スライス	1
	濃口醤油	3.5
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.3
	乾)だし削り節 鯖抜き	2
	湯	50
	ほうれん草	15
	切干し大根	5
	人参	7
缶)ホールコーン	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	
(個)ひじきのり	10	

B 21日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
み そ ラ ー メ ン	(袋)中華そば	幼-小3 150
	(袋)中華そば	小4-6 200
牛 乳	(袋)中華そば	中 250
	豚肉赤身スライス	20
さ つ ま い も の か ら あ げ ネ ー ブ ル オ レ ン ジ (小 中 の み)	清酒	1
	濃口醤油	0.8
	玉葱	20
	キャベツ	30
	もやし	15
	人参	10
	中ねぎ	5
	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
	砂糖(上白糖)	1.3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	1
	食塩	0.6
	こしょう	0.06
豆板醤	0.1	
でん粉	1	
湯	150	
牛乳	206	
さつまいも皮付き 角切り(2cm)	60	
食用油	3	
食塩	0.1	
(個)ネーブルオレンジ(1/4)	50	

B 22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
80 麦 ご は ん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
206 牛 乳	牛乳	206
	清酒	1
50 さ ば の 塩 こ う じ 焼 き お か か あ え み そ 汁	(冷)さばの塩麹焼き	幼-小 50
	(冷)さばの塩麹焼き	中 60
	キャベツ	30
	ほうれん草	20
	人参	10
	花かつお 破片	1
	炒り白ごま	1
	濃口醤油	2.5
	66 ポン酢	1.5
	油揚げ	5
	玉葱	30
	じゃがいも	20
	人参	10
	中ねぎ	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
乾)だし煮干し	4	
207 水	120	

B 23日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
チ キ ン ラ イ ス (妻 入 り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
牛 乳	冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
コ ー ル ス ロ ー サ ラ ダ コ ン ソ メ ス ー プ ミ ツ ク ス ナ ツ ツ (小 の み) ヨ ー グ ル ト (中 の み)	白ぶどう酒	1
	玉葱	20
	人参	10
	エリンギ カット	8
	冷)グリーンピース	5
	有塩バター	0.6
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	14
	ウスターソース	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
	161 こしょう	0.05
	206 牛乳	206
	キャベツ	35
	きゅうり	10
	缶)ホールコーン	7
59 フレンチドレッシング	7	
冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5	
玉葱	20	
冷)白いんげん豆	18	
乾)マカロニ	7	
人参	7	
セロリー	5	
パセリ	0.5	
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	0.3	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.2	
187 湯	120	
10 (個)ミックスナッツ	10	
100 (個)ヨーグルト	100	

B 26日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きなこ揚げパン (コッペパン)	コッペパン	60
	食用油	4
	きな粉	4.5
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.01
	紙ナフキン	1
	牛乳	206
	(冷)肉だんご	30
	玉葱	20
	白菜	40
	レト)たけのこ水煮	10
	人参	8
	中ねぎ	5
	乾)はるさめ	3
	しいたけ スライス	3
	生姜	0.5
	濃口醤油	2
サラダ油	0.8	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
レト)がらスープ	3	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
湯	120	
レト)まぐろ油漬	10	
キャベツ	25	
人参	5	
ダイスチーズ	5	
乾)ひじき	1.2	
食酢	3	
サラダ油	3	
濃口醤油	2	
砂糖(上白糖)	0.5	
こしょう	0.02	

B 27日(火)

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 サ ラ ダ 小 煮 干 し	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉 スライス	25
	じゃがいも	50
	玉葱	40
	人参	10
	冷)むぎ枝豆	5
	乾)レンズ豆 赤	5
	セロリー	5
	にんにく	0.5
	小麦粉	6
	サラダ油	4
	カレー粉	1
	サラダ油	2
	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	1.3	
とんかつソース	1	
濃口醤油	1	
チャツネ 450g	1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.8	
こしょう	0.04	
湯	90	
牛乳	206	
大根	40	
きゅうり	15	
缶)ホールコーン	5	
濃口醤油	2	
食酢	2	
砂糖(上白糖)	1	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
乾)小煮干し	4	

B 28日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤 飯 牛 乳 ヒ レ カ ツ ゆ で 野 菜 赤 だ し み か ん ク レ ー ブ (小 中 の み)	精白米(自校)	60
	もち米	20
	乾)小豆	7
	食塩	0.8
	炒り白ごま	0.7
	牛乳	206
	(冷)ヒレカツ	幼 30
	(冷)ヒレカツ	小 50
	(冷)ヒレカツ	中 60
	食用油	4
	(個)中濃ソース	小中 5
	キャベツ	30
	ブロッコリー カット	10
	人参	5
	ゆで塩	0.5
	(冷)豆腐 カット	20
	玉葱	30
えのきたけ	5	
中ねぎ	5	
赤みそ	8	
甘みそ	3	
乾)だし削り節 鯖抜き	5	
湯	120	
(冷)みかんクレープ	40	

B 2月(国分寺・鬼無)

B(国分寺・鬼無) 1日(木)

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
牛乳 ¹⁴¹	乾)だし昆布	1.2
荳 わか かめ の き ん び ら	牛乳 ²⁰⁶	206
	てんぷら	10
	乾)荳わかめ カット	1.5
	れんこん(いちょう5mm)	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
か き た ま ま 汁	砂糖(中双糖)	3
	みりん	1
	だし汁	5
	炒り白ごま ⁸²	1
小 魚 ア ー モ ン ド (小 中 の み)	鶏卵	20
	玉葱	20
	中ねぎ	2.5
	乾)干しいたけ スライス	0.5
	濃口醤油	1
	食塩	0.7
	乾)だし削り節 鯖抜き	4
	乾)だし昆布	1
	でん粉	0.5
	湯 ¹⁸³	130
8	(個)小魚入りアーモンド	8

B(国分寺・鬼無) 2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん ²⁰⁶	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
牛 乳	牛乳	206
い わ し の 蒲 焼 き 風 ⁵⁹	(冷)いわし開き でん粉付	幼-小 40
	(冷)いわし開き でん粉付	中 50
	食用油	4
	生姜	1.2
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	3
	みりん	1.8
	清酒	1.8
	でん粉	0.2
	湯	4
ゆ で ブ ロ ッ コ リ ー	ブロッコリー カット	30
	ゆで塩 ³¹	0.5
	油揚げ	7
	大根	30
	人参	10
	洗いごぼう	10
	乾)干しわかめ カット	0.5
	中みそ	7
	甘みそ	6
大 根 の み そ 汁 ¹⁹⁰	乾)だし煮干し	4
	水 ¹⁹⁰	110
	(個)節分豆 ⁵	5
	(個)節分豆	5

Ｂ 2月(国分寺・鬼無)

Ｂ(国分寺・鬼無) 5日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペ パ ン 牛 乳 と り 肉 と オ リ ー ブ の ト マ ト 煮 野 菜 サ ラ ダ り ん ご (小 中 の み) 50	60 コッペパン	60
	206 牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	30
	鶏肉 もも 皮なし カット	20
	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.1
	じゃがいも	40
	玉葱	30
	レト)トマト水煮 ダイス	20
	人参	10
	オリーブ塩漬け	2.5
	セロリー	1
	にんにく	0.5
	サラダ油	1.5
	オリーブ油	0.2
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	砂糖(上白糖)	0.4
	食塩	0.15
こしょう	0.01	
湯	30	
ロースハム 短冊 卵抜き	5	
キャベツ	30	
ブロッコリー カット	20	
人参	7	
食酢	3	
サラダ油	1	
砂糖(上白糖)	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
(個)りんご 皮付き カット(1/4)	50	

Ｂ(国分寺・鬼無) 6日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん 牛 乳 牛 肉 と 野 菜 の う ま 煮 小 松 菜 と ま ぐ ろ の あ え も の 味 つ け の り	80 精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	206 牛乳	206
	牛肉スライス	30
	レト)うずら卵	20
	じゃがいも	60
	玉葱	40
	人参	15
	つきこんにやく	15
	冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
	濃口醤油	4.2
	砂糖(中双糖)	3
	みりん	1
	清酒	1
	湯	5
	レト)まぐろ油漬	15
	小松菜	20
	もやし	35
	ゆで塩	0.5
濃口醤油	2	
ボン酢	0.5	
(個)味付けのり	2.5	

Ｂ(国分寺・鬼無) 7日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小 型 コ ッ ペ パ ン 牛 乳 ス パ ゲ テ イ ミ ー ト ソ ー ス カ ラ フ ル サ ラ ダ ぼ ん か ん (小 中 の み)	40 コッペパン	40
	206 牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.3
	牛赤肉ミンチ	15
	豚肉赤身ミンチ	15
	玉葱	35
	人参	10
	エリンギ カット	10
	ピーマン	6
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
	トマトピューレ	13
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	7
	赤ぶどう酒	4
	粉チーズ	2.5
	ウスターソース	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.2
	こしょう	0.05
ブロッコリー カット	25	
キャベツ	25	
人参	5	
缶)ホールコーン	5	
食酢	2.5	
サラダ油	1	
砂糖(上白糖)	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
ぼんかん	100	

Ｂ(国分寺・鬼無) 8日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大 根 の 卵 と じ ど ん ぶ り (麦 ご は ん) 牛 乳 大 豆 と 小 煮 干 し の 揚 げ 煮 野 菜 の ポ ン 酢 あ え	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	卵)ベーコン スライス 乳・卵抜き	7
	鶏卵	30
	大根	60
	人参	10
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	1
	サラダ油	1
	濃口醤油	3.5
	みりん	2
	砂糖(三温糖)	1.2
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	でん粉	1
	湯	50
	牛乳	206
	乾)小煮干し	4
	冷)大豆水煮	25
でん粉	2	
米粉	1	
食用油	5	
砂糖(上白糖)	2.5	
濃口醤油	0.7	
湯	1.5	
炒り白ごま	1	
もやし	30	
キャベツ	20	
きゅうり	10	
濃口醤油	2.5	
ボン酢	1.5	

Ｂ(国分寺・鬼無) 9日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん 牛 乳 昆 布 と 根 菜 の う ま 煮 石 狩 汁 ミ ツ ク ス ナ ツ (中 の み)	90 精白米(自校)	90
	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
	清酒	1
	板こんにやく	35
	洗いごぼう	25
	れんこん(いちよう5mm)	20
	人参	10
	冷)さやいんげん	7
	乾)早煮昆布 カット	2.5
	ごま油	1.5
	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3.5
	でん粉	0.7
	湯	6
	冷)鮭 カット(2cm)	20
	清酒	1
	白菜	30
	じゃがいも	20
太ねぎ	10	
中みそ	7	
甘みそ	6	
乾)だし昆布	1	
乾)だし削り節 鯖抜き	4	
湯	100	
(個)ミックスナッツ	15	

Ｂ 2月(国分寺・鬼無)

Ｂ(国分寺・鬼無) 13日(火)

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	20
焼き豆腐 のみそそぼろ煮 食べて菜と 金時人参の ごまドレッシング あえ ⁷³ あさりの佃煮 (小・中のみ)	清酒	1
	焼き豆腐	85
	玉葱	30
	人参	10
	チンゲンサイ	5
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	1
	生姜	0.5
	にんにく	0.1
	ごま油	1
	赤みそ	6.5
	砂糖(三温糖)	3
	清酒	1.5
	濃口醤油	2
	一味とうがらし	0.02
	でん粉	1
水 ¹⁹³	20	
食べて菜	25	
もやし	35	
金時人参	5	
濃口醤油	2	
食酢	2	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	1	
炒り白ごま	1	
レト)あさり佃煮 ¹⁰	10	

Ｂ(国分寺・鬼無) 14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒糖パン ³⁰	レーズンパン(小のみ)	小 15
	黒糖パン	小 15
黒糖パン ²⁰⁶	黒糖パン	幼 30
	黒糖パン	中 60
牛乳 リンゾット 鶏のから揚げ 肉団子の甘煮 (小のみ) ⁵⁷ フレンチサラダ ガトーショコラ (中のみ) ³⁰	牛乳	206
	米粒麦 自校	13
	精白米(自校)	5
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	8
	玉葱	25
	太ねぎ	10
	人参	10
	しめじ	10
	セロリー	5
	パセリ	0.8
	調理用牛乳	15
	サラダ油	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.7
	こしょう	0.04
	白ぶどう酒	0.8
湯 ²³⁰	125	
鶏肉 胸 皮なし カット	24	
鶏肉 もも 皮なし カット	16	
濃口醤油	3	
清酒	0.7	
生姜	0.7	
米粉	4	
でん粉	4	
食用油	5	
冷)肉だんごの甘煮	30	
キャベツ	35	
きゅうり	10	
缶)ホールコーン	7	
人参	5	
食酢	2	
サラダ油	1	
砂糖(上白糖)	1	
食塩	0.2	
こしょう	0.02	
(個)ガトーショコラ	30	

Ｂ(国分寺・鬼無) 15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチ ごはん ⁸⁰	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
牛乳 ²⁰⁶	豚肉赤身スライス	15
	生姜	0.8
ナムル ¹³⁸ 春雨スープ ²⁰⁶	濃口醤油	1.2
	砂糖(上白糖)	0.8
	白菜キムチ ごはん用	20
	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	炒り白ごま	2
	ごま油	2
	清酒	2
	濃口醤油	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.3
	牛乳	206
	もやし	40
	きゅうり	15
	人参	7
	炒り白ごま	1
にんにく	0.1	
食酢	2	
濃口醤油	2	
砂糖(上白糖)	1.3	
ごま油	1	
一味とうがらし	0.01	
レト)うずら卵	20	
ボンレスハム 短冊 卵抜き	7	
玉葱	20	
人参	10	
中ねぎ	5	
乾)はるさめ	5	
しいたけ スライス	5	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	4	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ごま油	0.2	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
湯 ²⁰⁸	130	

Ｂ(国分寺・鬼無) 16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
	チルド)赤魚	幼-小 50
魚のごま揚げ ブロッコリー の甘酢あえ ⁶⁰ うちこみ汁 ⁷¹	チルド)赤魚	中 70
	生姜	1
	濃口醤油	1
	食塩	0.2
	清酒	2
	食用油	7
	でん粉	4
	米粉	3
	炒り白ごま	3
	ブロッコリー カット	30
	キャベツ	20
	人参	5
	食酢	2.5
	砂糖(上白糖)	2
	食塩	0.2
	油揚げ	7
生うどん	20	
大根	15	
人参	8	
中ねぎ	5	
しいたけ スライス	5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
乾)だし煮干し	4	
水 ²²⁷	150	

B 2月(国分寺・鬼無)

B(国分寺・鬼無) 19日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 206 牛乳 ごぼうのクリームシチュー にんじんサラダ 270 65	コッペパン	60
	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	白ぶどう酒	1
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
	洗いごぼう	20
	じゃがいも	40
	玉葱	40
	レト)大豆ペースト	20
	人参	10
	エリンギ カット	8
	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	食塩	0.7
	こしょう	0.05
	小麦粉	4
	サラダ油	3.5
	有塩バター	0.6
	ローリエ	0.1
レト)がらスープ	3	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
調理用牛乳	30	
生クリーム	2	
湯	60	
レト)まぐろ油漬	10	
人参	25	
きゅうり	20	
玉葱	5	
セロリー	1	
りんご酢	1.5	
食酢	1	
オリーブ油	1	
砂糖(上白糖)	0.6	
食塩	0.2	
こしょう	0.02	

B(国分寺・鬼無) 20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん 206 牛乳 高野豆腐 腐の卵とじ 169 切干大根 のあえもの ひじきのり (小・中のみ) 38 10	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	清酒	1
	鶏卵	25
	乾)高野豆腐 サイコロ	13
	玉葱	35
	人参	8
	冷)さやいんげん	7
	乾)干しいたけ スライス	1
	濃口醤油	3.5
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.3
	乾)だし削り節 鯖抜き	2
	湯	50
	ほうれん草	15
	切干し大根	5
	人参	7
缶)ホールコーン	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	
(個)ひじきのり	10	

B(国分寺・鬼無) 21日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
みそ ラーメン 牛乳 さつまいものからあげ ネーブルオレンジ 444 206 63 50	(袋)中華そば 幼-小3	150
	(袋)中華そば 小4-6	200
	(袋)中華そば 中	250
	豚肉赤身スライス	20
	清酒	1
	濃口醤油	0.8
	玉葱	20
	キャベツ	30
	もやし	15
	人参	10
	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
	砂糖(上白糖)	1.3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	1
	食塩	0.6
	こしょう	0.06
	豆板醤	0.1
でん粉	1	
湯	150	
牛乳	206	
さつまいも皮付き 角切り(2cm)	60	
食用油	3	
食塩	0.1	
(個)ネーブルオレンジ(1/4)	50	

B(国分寺・鬼無) 22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん 206 牛乳 50 さばの塩こしょう 66 おかかあえ みそ汁 207	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	(冷)さばの塩麹焼き 幼-小	50
	(冷)さばの塩麹焼き 中	60
	キャベツ	30
	ほうれん草	20
	人参	10
	花かつお 破片	1
	炒り白ごま	1
	濃口醤油	2.5
	ポン酢	1.5
	油揚げ	5
	玉葱	30
	じゃがいも	20
	人参	10
	中ねぎ	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	乾)だし煮干し	4
水	120	

B(国分寺・鬼無) 23日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
チキン ライス (麦入り) 牛乳 コールスロー サラダ コンソメス ミックスナ ツ (小のみ) ヨーグル ト (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
	白ぶどう酒	1
	玉葱	20
	人参	10
	エリンギ カット	8
	冷)グリーンピース	5
	有塩バター	0.6
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	14
	ウスターソース	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	牛乳	206
	キャベツ	35
	きゅうり	10
	缶)ホールコーン	7
フレンチドレッシング	7	
冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5	
玉葱	20	
冷)白いんげん豆	18	
乾)マカロニ	7	
人参	7	
セロリー	5	
パセリ	0.5	
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	0.3	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.2	
湯	120	
(個)ミックスナッツ	10	
(個)ヨーグルト	100	

B(国分寺・鬼無) 26日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きなこ揚げパン 73 206 牛乳 白菜と肉団子のスープ 246 55	コッペパン	60
	食用油	4
	きな粉	4.5
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.01
	紙ナフキン	1
	牛乳	206
	(冷)肉だんご	30
	玉葱	20
	白菜	40
	レト)たけのこ水煮	10
	人参	8
	中ねぎ	5
	乾)はるさめ	3
	しいたけ スライス	3
	生姜	0.5
	濃口醤油	2
	サラダ油	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	レト)がらスープ	3
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
湯	120	
レト)まぐろ油漬	10	
キャベツ	25	
人参	5	
ダイスチーズ	5	
乾)ひじき	1.2	
食酢	3	
サラダ油	3	
濃口醤油	2	
砂糖(上白糖)	0.5	
こしょう	0.02	

B(国分寺・鬼無) 27日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレールイス (麦ごはん) 牛乳 大根サラダ 小煮干し 336 206 66 4	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉 スライス	25
	じゃがいも	50
	玉葱	40
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	乾)レンズ豆 赤	5
	セロリー	5
	にんにく	0.5
	小麦粉	6
	サラダ油	4
	カレー粉	1
	サラダ油	2
	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	1.3
	とんかつソース	1
	濃口醤油	1
チャツネ 450g	1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.8	
こしょう	0.04	
湯	90	
牛乳	206	
大根	40	
きゅうり	15	
缶)ホールコーン	5	
濃口醤油	2	
食酢	2	
砂糖(上白糖)	1	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
乾)小煮干し	4	

B(国分寺・鬼無) 28日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯 牛乳 89 ヒレカツ 206 ゆで野菜 62 赤だし みかんクレープ 46 小中のみ 196 40	精白米(自校)	60
	もち米	20
	乾)小豆	7
	食塩	0.8
	炒り白ごま	0.7
	牛乳	206
	(冷)ヒレカツ	幼 30
	(冷)ヒレカツ	小 50
	(冷)ヒレカツ	中 60
	食用油	4
	(個)中濃ソース	小中 5
	キャベツ	30
	ブロッコリー カット	10
	人参	5
	ゆで塩	0.5
	冷)豆腐 カット	20
	玉葱	30
	えのきたけ	5
	中ねぎ	5
	赤みそ	8
甘みそ	3	
乾)だし削り節 鯖抜き	5	
湯	120	
(冷)みかんクレープ	40	

C 1日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
他人どんぶり (麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚肉スライス	20
	清酒	1
	鶏卵	30
	玉葱	50
	人参	10
	中ねぎ	2.5
	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)だし削り節 鯖抜き	2
	湯	60
	牛乳	206
	(冷)ししゃも	20
	でん粉	4
	食用油	4
小松菜 と もやし の ごま あえ	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

C 2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん ⁸⁰	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	(冷)いわし開き でん粉付	幼-小 40
いわしの蒲焼き風 ⁵⁹	食用油	中 50
	生姜	1.2
ゆでブロッコリー ³¹	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	3
ゆでブロッコリー ³¹	みりん	1.8
	清酒	1.8
ゆでブロッコリー ³¹	でん粉	0.2
	湯	4
ゆでブロッコリー ³¹	ブロッコリー カット	30
	ゆで塩	0.5
ゆでブロッコリー ³¹	油揚げ	7
	大根	30
ゆでブロッコリー ³¹	人参	10
	洗いごぼう	10
ゆでブロッコリー ³¹	中ねぎ	5
	中みそ	7
ゆでブロッコリー ³¹	甘みそ	6
	乾)だし煮干し	4
ゆでブロッコリー ³¹	水	110
	(個)節分豆	5
節分豆 (小 中 の み)		

C 5日(月)

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	牛乳	206
		てんぷら	10
		乾)茎わかめ カット	1.5
れんこん(いちょう5mm)		15	
ごぼう(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		
小魚アーモンド (小中のみ) ¹⁸³	鶏卵	20	
	玉葱	20	
	中ねぎ	2.5	
	乾)干しいたけ スライス	0.5	
	濃口醤油	1	
	食塩	0.7	
	乾)だし削り節 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	

C 6日(火)

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	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		鶏肉 胸 皮なし カット	30
		鶏肉 もも 皮なし カット	20
		赤ぶどう酒	1
		食塩	0.1
		じゃがいも	40
		玉葱	30
		レト)トマト水煮 ダイス	20
		人参	10
		オリーブ塩漬け	2.5
		セロリー	1
にんにく		0.5	
サラダ油	1.5		
オリーブ油	0.2		
トマトケチャップ (1kg/3kg)	5		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		
砂糖(上白糖)	0.4		
食塩	0.15		
こしょう	0.01		
湯	30		
ロースハム 短冊 卵抜き	5		
キャベツ	30		
ブロッコリー カット	20		
人参	7		
食酢	3		
サラダ油	1		
砂糖(上白糖)	0.7		
食塩	0.3		
こしょう	0.04		
(個)りんご 皮付き カット(1/4)	50		

C 7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
		鶏肉 胸 皮なし カット	30
		鶏肉 もも 皮なし カット	20
		牛肉スライス	30
		レト)うずら卵	20
		じゃがいも	60
		玉葱	40
		人参	15
		つきこんにやく	15
		冷)さやいんげん	5
サラダ油		1	
濃口醤油		4.2	
砂糖(中双糖)	3		
みりん	1		
清酒	1		
湯	5		
小松菜とまぐろの あえもの ²⁰⁰	レト)まぐろ油漬	15	
	小松菜	20	
	もやし	35	
	ゆで塩	0.5	
	濃口醤油	2	
	ポン酢	0.5	
	味つけのり ⁷³	(個)味付けのり	2.5

C 8日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
小型コッペパン ⁴⁰	コッペパン	40	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		スパゲティ(ハーフ)	35
		ゆで塩	1.3
		牛赤肉ミンチ	15
		豚肉赤身ミンチ	15
		玉葱	35
		人参	10
		エリンギ カット	10
		ピーマン	6
		にんにく	0.3
		サラダ油	2
トマトピューレ		13	
トマトケチャップ (1kg/3kg)	7		
赤ぶどう酒	4		
粉チーズ	2.5		
ウスターソース	1.5		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3		
食塩	0.2		
こしょう	0.05		
ブロッコリー カット	25		
キャベツ	25		
人参	5		
缶)ホールコーン	5		
食酢	2.5		
サラダ油	1		
砂糖(上白糖)	0.7		
食塩	0.3		
こしょう	0.04		
ぼんかん ⁶⁵	100		

C 9日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
大根の卵とじ どんぶり (麦ごはん)	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	7	
	鶏卵	30	
	大根	60	
	人参	10	
	中ねぎ	5	
	乾)干しいたけ スライス	1	
	サラダ油	1	
	濃口醤油	3.5	
	みりん	2	
	砂糖(三温糖)	1.2	
食塩	0.3		
こしょう	0.03		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		
でん粉	1		
湯	50		
大豆と小煮 干しの揚げ煮 ²⁰⁶	牛乳	206	
	乾)小煮干し	4	
	冷)大豆水煮	25	
	でん粉	2	
	米粉	1	
	食用油	5	
	砂糖(上白糖)	2.5	
	濃口醤油	0.7	
	湯	1.5	
	炒り白ごま	1	
	野菜のポン酢 あえ ⁴³	もやし	30
		キャベツ	20
きゅうり		10	
濃口醤油		2.5	
ポン酢		1.5	

C 13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん ⁹⁰	精白米(自校)	90
牛乳 ²⁰⁶	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
昆布と根菜のうま煮	清酒	1
	板こんにやく	35
	洗いごぼう	25
	れんこん(いちょう5mm)	20
	人参	10
	冷)さやいんげん	7
	乾)早煮昆布 カット	2.5
	ごま油	1.5
	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3.5
	でん粉	0.7
	湯	6
石狩汁 ¹⁴²		
	冷)鮭 カット(2cm)	20
	清酒	1
	白菜	30
	じゃがいも	20
	太ねぎ	10
	中みそ	7
	甘みそ	6
	乾)だし昆布	1
	乾)だし削り節 鰯抜き	4
湯 ¹⁹⁹	100	
(個)ミックスナッツ ¹⁵		

C 14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
焼き豆腐	豚肉赤身ミンチ	20
	清酒	1
	焼き豆腐	85
	玉葱	30
	人参	10
	チンゲンサイ	5
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	1
	生姜	0.5
	にんにく	0.1
	ごま油	1
	赤みそ	6.5
食べて菜 ¹⁹³	砂糖(三温糖)	3
	清酒	1.5
	濃口醤油	2
	一味とうがらし	0.02
	でん粉	1
	水	20
	食べて菜	25
	もやし	35
	金時人参	5
濃口醤油	2	
食酢	2	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	1	
炒り白ごま ⁷³	1	
あさりの佃煮 ¹⁰		

C 15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒糖パン・レーズンパン ³⁰	レーズンパン(小のみ)	小 15
	黒糖パン	小 15
黒糖パン ²⁰⁶	黒糖パン	幼 30
	黒糖パン	中 60
牛乳	牛乳	206
	米粒麦 自校	13
	精白米(自校)	5
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	8
	玉葱	25
	太ねぎ	10
	人参	10
	しめじ	10
	セロリー	5
	パセリ	0.8
	調理用牛乳	15
サラダ油	0.8	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7	
食塩 ²³⁰	0.7	
こしょう	0.04	
白ぶどう酒	0.8	
湯	125	
肉団子の甘煮 ⁵⁷		
	鶏肉 胸 皮なし カット	24
	鶏肉 もも 皮なし カット	16
	濃口醤油	3
	清酒	0.7
	生姜	0.7
	米粉	4
	でん粉	4
	食用油	5
冷)肉だんごの甘煮	30	
フレレンチサラダ ³⁰		
	キャベツ	35
	きゅうり	10
	缶)ホールコーン	7
	人参	5
	食酢	2
	サラダ油	1
	砂糖(上白糖)	1
	食塩 ⁶¹	0.2
	こしょう	0.02
(個)ガトーショコラ ³⁰		
		30

C 16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチごはん(麦入り) ¹³⁸	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	豚肉赤身スライス	15
	生姜	0.8
	濃口醤油	1.2
	砂糖(上白糖)	0.8
	白菜キムチ ごはん用	20
	人参	7
	冷)むぎ枝豆	5
	炒り白ごま	2
	ごま油	2
	清酒	2
濃口醤油	1.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
食塩 ²⁰⁶	0.3	
牛乳	206	
ナムル ²⁰⁶		
	牛乳	206
	もやし	40
	きゅうり	15
	人参	7
	炒り白ごま	1
	にんにく	0.1
	食酢	2
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1.3
	ごま油	1
一味とうがらし ⁶⁹	0.01	
レト)うずら卵	20	
ボンレスハム 短冊 卵抜き	7	
玉葱	20	
人参	10	
中ねぎ	5	
乾)はるさめ	5	
しいたけ スライス	5	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	4	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ごま油	0.2	
食塩	0.7	
こしょう ²⁰⁸	0.03	
湯	130	

C 19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
	チルド)赤魚	幼-小 50
魚 の ご ま 揚 げ	チルド)赤魚	中 70
	生姜	1
ブ ロ ッ コ リ ー の 甘 酢 あ え ⁷¹	濃口醤油	1
	食塩	0.2
炒 り 白 ご ま	清酒	2
	食用油	7
で ん 粉	でん粉	4
	米粉	3
炒 り 白 ご ま	炒り白ごま	3
	ブロッコリー カット	30
キ ャ ベ ツ	キャベツ	20
	人参	5
食 酢	食酢	2.5
	砂糖(上白糖)	2
食 塩	食塩	0.2
	油揚げ	7
生 う ど ん	生うどん	20
	大根	15
人 参	人参	8
	中ねぎ	5
し い た け ス ラ イ ス	しいたけ スライス	5
	中みそ	7
甘 み そ	甘みそ	6
	乾)だし煮干し	4
水 ²²⁷	水	150

C 20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ ン ⁶⁰	コッペン	60
	牛乳	206
牛 乳 ²⁰⁶	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
牛 乳	白ぶどう酒	1
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
洗 い ご ぼ う	洗いごぼう	20
	じゃがいも	40
玉 葱	玉葱	40
	レト)大豆ペースト	20
人 参	人参	10
	エリンギ カット	8
パ セ リ	パセリ	0.5
	サラダ油	1
食 塩	食塩	0.7
	こしょう	0.05
小 麦 粉	小麦粉	4
	サラダ油	3.5
有 塩 バ タ ー	有塩バター	0.6
	ローリエ	0.1
レ ト) が ら ス ー プ	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
調 理 用 牛 乳	調理用牛乳	30
	生クリーム	2
湯 ²⁷⁰	湯	60
	レト)まぐろ油漬	10
人 参	人参	25
	きゅうり	20
玉 葱	玉葱	5
	セロリー	1
り ん ご 酢	りんご酢	1.5
	食酢	1
オ リ ー ブ 油	オリーブ油	1
	砂糖(上白糖)	0.6
食 塩	食塩	0.2
	こしょう	0.02

C 21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
	鶏肉 胸 皮なし カット	12
牛 乳	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	清酒	1
高 野 豆 腐	鶏卵	25
	乾)高野豆腐 サイコロ	13
の 卵 と じ	玉葱	35
	人参	8
切 干 大 根	冷)さやいんげん	7
	乾)干しいたけ スライス	1
の あ え も の	濃口醤油	3.5
	砂糖(三温糖)	3
ひ じ き の り ¹⁶⁹	食塩	0.3
	乾)だし削り節 鯖抜き	2
の あ え も の	湯	50
	ほうれん草	15
切 干 し 大 根	ローリエ	5
	人参	7
の り ³⁸	缶)ホールコーン	5
	乾)刻み昆布	0.6
(小 ・ 中 の み) ¹⁰	砂糖(三温糖)	1.5
	濃口醤油	2.5
の り	食酢	1
	ごま油	0.3
(個) ひ じ き の り		

C 22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
み そ ラ ー メ ン	(袋)中華そば	幼-小3 150
	(袋)中華そば	小4-6 200
牛 乳	(袋)中華そば	中 250
	豚肉赤身スライス	20
牛 乳	清酒	1
	濃口醤油	0.8
さ つ ま い も の か ら あ げ	玉葱	20
	キャベツ	30
ネ ー ブ ル オ レ ン ジ ⁴⁴⁴	もやし	15
	人参	10
の か ら あ げ	中ねぎ	5
	にんにく	0.7
ネ ー ブ ル オ レ ン ジ ²⁰⁶	ごま油	1
	赤みそ	7
の か ら あ げ	レト)がらスープ	3
	清酒	1.5
ネ ー ブ ル オ レ ン ジ ⁶³	砂糖(上白糖)	1.3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	1
の か ら あ げ	食塩	0.6
	こしょう	0.06
ネ ー ブ ル オ レ ン ジ ⁵⁰	豆板醤	0.1
	でん粉	1
の か ら あ げ	湯	150
	牛乳	206
の か ら あ げ	さつまいも皮付き 角切り(2cm)	60
	食用油	3
の か ら あ げ	食塩	0.1
	(個)ネーブルオレンジ(1/4)	50

C 23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
	(冷)さばの塩麹焼き	幼-小 50
牛 乳 ⁵⁰	(冷)さばの塩麹焼き	中 60
	キャベツ	30
さ ば の 塩 こ う じ 焼 き ⁶⁶	ほうれん草	20
	人参	10
お か か あ え	花かつお 破片	1
	炒り白ごま	1
み そ 汁 ²⁰⁷	濃口醤油	2.5
	ポン酢	1.5
の か か あ え	油揚げ	5
	玉葱	30
の か か あ え	じゃがいも	20
	人参	10
の か か あ え	中ねぎ	5
	中みそ	7
の か か あ え	甘みそ	6
	乾)だし煮干し	4
の か か あ え	水	120

C 26日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
チキンライス (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
	白ぶどう酒	1
	玉葱	20
	人参	10
	エリンギ カット	8
	冷)グリーンピース	5
	有塩バター	0.6
牛乳 コールスロー サラダ コンソメ スープ ミックス ナッツ (小のみ) ヨーグルト (中のみ)	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	14
	ウスターソース	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	牛乳	206
	キャベツ	35
	きゅうり	10
	缶)ホールコーン	7
フレンチドレッシング	7	
冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5	
玉葱	20	
冷)白いんげん豆	18	
乾)マカロニ	7	
人参	7	
セロリー	5	
パセリ	0.5	
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	0.3	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.2	
湯	120	
(個)ミックスナッツ	10	
(個)ヨーグルト	100	

C 27日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きなこ 揚げパン (紙ナフキン) 牛乳 白菜と肉団子 のスープ ひじきとチ ーズの鉄骨 サラダ	コッペパン	60
	食用油	4
	きな粉	4.5
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.01
	紙ナフキン	1
	牛乳	206
	(冷)肉だんご	30
	玉葱	20
	白菜	40
レト)たけのこ水煮	10	
人参	8	
中ねぎ	5	
乾)はるさめ	3	
しいたけ スライス	3	
生姜	0.5	
濃口醤油	2	
サラダ油	0.8	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
レト)がらスープ	3	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
湯	120	
レト)まぐろ油漬	10	
キャベツ	25	
人参	5	
ダイスチーズ	5	
乾)ひじき	1.2	
食酢	3	
サラダ油	3	
濃口醤油	2	
砂糖(上白糖)	0.5	
こしょう	0.02	

C 28日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯 牛乳 ヒレカツ ゆで野菜 赤だし みかんク レーブ (小中のみ)	精白米(自校)	60
	もち米	20
	乾)小豆	7
	食塩	0.8
	炒り白ごま	0.7
	牛乳	206
	(冷)ヒレカツ	幼 30
	(冷)ヒレカツ	小 50
	(冷)ヒレカツ	中 60
	食用油	4
(個)中濃ソース	小中 5	
キャベツ	30	
ブロッコリー カット	10	
人参	5	
ゆで塩	0.5	
冷)豆腐 カット	20	
玉葱	30	
えのきたけ	5	
中ねぎ	5	
赤みそ	8	
甘みそ	3	
乾)だし削り節 鯖抜き	5	
湯	120	
(冷)みかんクレーブ	40	

1日(木)

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
	玉ねぎ 皮むき	20
	人参	10
	エリンギ カット	5
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	0.5
	有塩バター	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 サラダ レタス の スープ ココア ワッフル (小中のみ)	143 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 缶)ごまドレッシング 乳・卵抜き	7
	ポンドレスハム 短冊 卵抜き	5
	レト)うずら卵	20
	レタス	15
	玉ねぎ 皮むき	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	
166 湯	120	
40 (個)ココアワッフル	40	

2日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごぼう は ん 牛乳 いわし の 蒲焼 き 風 ゆ で ブ ロ ッ コ リ ー 大 根 の み そ 汁 5 節 分 豆 (小中のみ)	80 精白米(自校)	70
	80 米粒麦 自校	10
	206 牛乳	206
	(冷)いわし開き でん粉付	幼-小 40
	(冷)いわし開き でん粉付	中 50
	食用油	4
	生姜	1.2
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	3
	みりん	1.8
	清酒	1.8
	でん粉	0.2
	59 湯	4
	31 ブロッコリー カット	30
ゆで塩	0.5	
油揚げ	7	
大根	30	
人参	10	
洗いごぼう	10	
乾)干しわかめ カット	0.5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
乾)だし煮干し	4	
190 水	110	
5 (個)節分豆	5	

5日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
他人どんぶり(麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚肉スライス	20
	清酒	1
	鶏卵	30
	玉ねぎ 皮むき	50
	人参	10
	中ねぎ	2.5
	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)だし削り節 鯖抜き	2
	湯	60
	牛乳	206
	(冷)ししゃも	20
	でん粉	4
	食用油	4
小松菜ともやしのごまあえ	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

6日(火)

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)むぎ枝豆	5
	濃口醤油	3
	清酒	1.5
	食塩	0.7
	乾)だし昆布	1.2
	牛乳	141
	牛乳	206
	てんぷら	10
	乾)茎わかめ カット	1.5
	れんこん(いちよう5mm)	15
	ごぼう(ささがき)	15
	つきこんにゃく	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	
玉ねぎ 皮むき	20	
中ねぎ	2.5	
乾)干しいたけ スライス	0.5	
濃口醤油	1	
食塩	0.7	
乾)だし削り節 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	

7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	30
	鶏肉 もも 皮なし カット	20
	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.1
	じゃがいも 皮むき カット	40
	玉ねぎ 皮むき	30
	レト)トマト水煮 ダイス	20
	人参	10
	オリーブ塩漬け	2.5
	セロリー	1
	にんにく	0.5
	サラダ油	1.5
	オリーブ油	0.2
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	砂糖(上白糖)	0.4
	食塩	0.15
	こしょう	0.01
湯	30	
ロースハム 短冊 卵抜き	5	
キャベツ	30	
ブロッコリー カット	20	
人参	7	
食酢	3	
サラダ油	1	
砂糖(上白糖)	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
(個)りんご 皮付き カット(1/4)	50	

8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	206
	牛肉と野菜のうま煮	15
	レト)まぐろ油漬	15
	小松菜	20
	もやし	35
	ゆで塩	0.5
	濃口醤油	2
	ボン酢	0.5
	(個)味付けのり	2.5
	味つけのり	

9日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型コッペパン	コッペパン	40
	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.3
	牛赤肉ミンチ	15
	豚肉赤身ミンチ	15
	玉ねぎ 皮むき	35
	人参	10
	エリンギ カット	10
	ピーマン	6
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
	トマトピューレ	13
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	7
	赤ぶどう酒	4
	粉チーズ	2.5
	ウスターソース	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.2
	こしょう	0.05
ブロッコリー カット	25	
キャベツ	25	
人参	5	
缶)ホールコーン	5	
食酢	2.5	
サラダ油	1	
砂糖(上白糖)	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
ぼんかん	100	

13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大根の卵とじどんぶり(麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	7
	鶏卵	30
	大根	60
	人参	10
	中ねぎ	5
	乾)干しいたけ スライス	1
	サラダ油	1
	濃口醤油	3.5
	みりん	2
	砂糖(三温糖)	1.2
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
牛乳	1	
湯	50	
牛乳	206	
乾)小煮干し	4	
冷)大豆水煮	25	
でん粉	2	
米粉	1	
食用油	5	
砂糖(上白糖)	2.5	
濃口醤油	0.7	
湯	1.5	
炒り白ごま	1	
もやし	30	
キャベツ	20	
きゅうり	10	
濃口醤油	2.5	
ポン酢	1.5	

14日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	90
牛乳	牛乳	206
鶏肉 胸 皮なし カット	鶏肉 胸 皮なし カット	15
鶏肉 もも 皮なし カット	鶏肉 もも 皮なし カット	10
清酒	清酒	1
板こんにやく	板こんにやく	35
洗いごぼう	洗いごぼう	25
れんこん(いちよう5mm)	れんこん(いちよう5mm)	20
人参	人参	10
冷)さやいんげん	冷)さやいんげん	7
乾)早煮昆布 カット	乾)早煮昆布 カット	2.5
ごま油	ごま油	1.5
濃口醤油	濃口醤油	4.5
砂糖(中双糖)	砂糖(中双糖)	3.5
でん粉	でん粉	0.7
湯	湯	6
冷)鮭 カット(2cm)	冷)鮭 カット(2cm)	20
清酒	清酒	1
白菜	白菜	30
じゃがいも	じゃがいも	20
太ねぎ	太ねぎ	10
中みそ	中みそ	7
甘みそ	甘みそ	6
乾)だし昆布	乾)だし昆布	1
乾)だし削り節 鯖抜き	乾)だし削り節 鯖抜き	4
湯	湯	100
(個)ミックスマッツ	(個)ミックスマッツ	15

15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	米粒麦 委託	10
牛乳	牛乳	206
豚肉赤身ミンチ	豚肉赤身ミンチ	20
清酒	清酒	1
焼き豆腐	焼き豆腐	85
玉ねぎ 皮むき	玉ねぎ 皮むき	30
人参	人参	10
チンゲンサイ	チンゲンサイ	5
中ねぎ	中ねぎ	5
乾)干しいたけ スライス	乾)干しいたけ スライス	1
生姜	生姜	0.5
にんにく	にんにく	0.1
ごま油	ごま油	1
赤みそ	赤みそ	6.5
砂糖(三温糖)	砂糖(三温糖)	3
清酒	清酒	1.5
濃口醤油	濃口醤油	2
一味とうがらし	一味とうがらし	0.02
でん粉	でん粉	1
水	水	20
食べて菜	食べて菜	25
もやし	もやし	35
金時人参	金時人参	5
濃口醤油	濃口醤油	2
食酢	食酢	2
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	1.5
ごま油	ごま油	1
炒り白ごま	炒り白ごま	1
レト)あさり佃煮	レト)あさり佃煮	10
あさりの佃煮(小中のみ)	あさりの佃煮(小中のみ)	

16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒糖パン	レーズンパン(小のみ)	小 15
黒糖パン	黒糖パン	小 15
黒糖パン	黒糖パン	幼 30
黒糖パン	黒糖パン	中 60
牛乳	牛乳	206
米粒麦 自校	米粒麦 自校	13
精白米(自校)	精白米(自校)	5
冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	8
玉葱	玉葱	25
太ねぎ	太ねぎ	10
人参	人参	10
しめじ	しめじ	10
セロリー	セロリー	5
パセリ	パセリ	0.8
調理用牛乳	調理用牛乳	15
サラダ油	サラダ油	0.8
チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
食塩	食塩	0.7
こしょう	こしょう	0.04
白ぶどう酒	白ぶどう酒	0.8
湯	湯	125
鶏肉 胸 皮なし カット	鶏肉 胸 皮なし カット	24
鶏肉 もも 皮なし カット	鶏肉 もも 皮なし カット	16
濃口醤油	濃口醤油	3
清酒	清酒	0.7
生姜	生姜	0.7
米粉	米粉	4
でん粉	でん粉	4
食用油	食用油	5
冷)肉だんごの甘煮	冷)肉だんごの甘煮	30
キャベツ	キャベツ	35
きゅうり	きゅうり	10
缶)ホールコーン	缶)ホールコーン	7
人参	人参	5
食酢	食酢	2
サラダ油	サラダ油	1
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	1
食塩	食塩	0.2
こしょう	こしょう	0.02
(個)ガトーショコラ	(個)ガトーショコラ	30

19日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチごはん(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	豚肉赤身スライス	15
	生姜	0.8
	白菜キムチ ごはん用	20
	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	炒り白ごま	2
	ごま油	2
	清酒	2
	濃口醤油	1.2
	濃口醤油	1.5
	砂糖(上白糖)	0.8
牛乳 ナムル	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.3
	牛乳	206
	もやし	40
	きゅうり	15
	人参	7
	炒り白ごま	1
	にんにく	0.1
	食酢	2
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1.3
	ごま油	1
	一味とうがらし	0.01
春雨スープ	レト)うずら卵	20
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	7
	玉ねぎ 皮むき	20
	人参	10
	中ねぎ	5
	乾)はるさめ	5
	しいたけ スライス	5
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	4
	濃口醤油	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ごま油	0.2
	食塩	0.7
こしょう	0.03	
湯	130	

20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
	牛乳	206
	チルド)赤魚	幼-小 50
	チルド)赤魚	中 70
	生姜	1
	濃口醤油	1
	清酒	0.2
	清酒	2
	食用油	7
	でん粉	4
	米粉	3
	炒り白ごま	3
牛乳のこま揚げ	ブロッコリー カット	30
	キャベツ	20
	人参	5
	食酢	2.5
	砂糖(上白糖)	2
	食塩	0.2
	油揚げ	7
	生うどん	20
	大根	15
	人参	8
	中ねぎ	5
	しいたけ スライス	5
	中みそ	7
甘みそ	6	
乾)だし煮干し	4	
水	150	

21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	12
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	白ぶどう酒	1
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
	洗いごぼう	20
	じゃがいも	40
	玉ねぎ 皮むき	40
	レト)大豆ペースト	20
	人参	10
	エリンギ カット	8
	パセリ	0.5
ごぼうのクリームシチュー	サラダ油	1
	食塩	0.7
	こしょう	0.05
	小麦粉	4
	サラダ油	3.5
	有塩バター	0.6
	ローリエ	0.1
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	調理用牛乳	30
	生クリーム	2
	湯	60
	レト)まぐろ油漬	10
人参	25	
きゅうり	20	
玉ねぎ 皮むき	5	
セロリー	1	
りんご酢	1.5	
食酢	1	
オリーブ油	1	
砂糖(上白糖)	0.6	
食塩	0.2	
こしょう	0.02	

22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	206
	鶏肉 胸 皮なし カット	12
	鶏肉 もも 皮なし カット	8
	清酒	1
	鶏卵	25
	乾)高野豆腐 サイコロ	13
	玉ねぎ 皮むき	35
	人参	8
	冷)さやいんげん	7
	乾)干しいたけ スライス	1
	濃口醤油	3.5
高野豆腐の卵とじ	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.3
	乾)だし削り節 鯖抜き	2
	湯	50
	ほうれん草	15
	切干し大根	5
	人参	7
	缶)ホールコーン	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
(個)ひじきのり	10	

23日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
みそラーメン	(袋)中華そば	幼-小3 150
	(袋)中華そば	小4-6 200
	(袋)中華そば	中 250
	豚肉赤身スライス	20
	清酒	1
	濃口醤油	0.8
	玉葱	20
	キャベツ	30
	もやし	15
	人参	10
	中ねぎ	5
	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	
砂糖(上白糖)	1.3	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	1	
食塩	0.6	
こしょう	0.06	
豆板醤	0.1	
でん粉	1	
湯	150	
牛乳	206	
さつまいも皮付き 角切り(2cm)	60	
食用油	3	
食塩	0.1	
(個)ネーブルオレンジ(1/4)	50	

D 26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)	70
	米粒麦 委託	10
牛乳	牛乳	206
	(冷)さばの塩麹焼き	幼-小 50
さば	(冷)さばの塩麹焼き	中 60
	キャベツ	30
塩こうじ	ほうれん草	20
	人参	10
焼き	花かつお 破片	1
	炒り白ごま	1
おかあえ	濃口醤油	2.5
	ポン酢	1.5
みそ汁	油揚げ	5
	玉葱	30
水	じゃがいも	20
	人参	10
207	中ねぎ	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	乾)だし煮干し	4
	水	120

D 27日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
チキンライス	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
ス(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
牛乳	白ぶどう酒	1
	玉ねぎ 皮むき	20
コ	人参	10
	エリンギ カット	8
ル	冷)グリーンピース	5
	有塩バター	0.6
ス	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	14
ロ	ウスターソース	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
161	食塩	0.5
	こしょう	0.05
206	牛乳	206
	キャベツ	35
59	きゅうり	10
	缶)ホールコーン	7
ミ	フレンチドレッシング	7
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
ッ	玉ねぎ 皮むき	20
	冷)白いんげん豆	18
ク	乾)マカロニ	7
	人参	7
ス	セロリー	5
	パセリ	0.5
ナ	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
ツ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.7
(小のみ)	こしょう	0.03
	濃口醤油	0.2
187	湯	120
	(個)ミックスナッツ	10
100	(個)ヨーグルト	100

D 28日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯	精白米(自校)	60
	もち米	20
牛乳	乾)小豆	7
	食塩	0.8
89	炒り白ごま	0.7
	牛乳	206
206	(冷)ヒレカツ	幼 30
	(冷)ヒレカツ	小 50
62	(冷)ヒレカツ	中 60
	食用油	4
赤だし	(個)中濃ソース	小中 5
	キャベツ	30
46	ブロッコリー カット	10
	人参	5
みかんクレープ	ゆで塩	0.5
	冷)豆腐 カット	20
196	玉葱	30
	えのきたけ	5
40	中ねぎ	5
	赤みそ	8
	甘みそ	3
	乾)だし削り節 鯖抜き	5
	湯	120
	(冷)みかんクレープ	40