

F1日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型 コッペン パン	40 コッペン	40
	206 牛乳	206
	乾)ペンネ	30
	ゆで塩	1.3
	豚肉 スライス	20
	ぶどう酒 赤 (1.8L)	1
	玉ねぎ	35
	人参	10
	冷)ひよこ豆水煮	20
	レト)トマト水煮 ダイス	30
牛乳 ひよこ豆 のペン ネ	冷)おろしにんにく	0.3
	サラダ油	2
	一味とうがらし	0.01
	ぶどう酒 赤 (1.8L)	1
	砂糖(三温糖)	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.4
	こしょう (300g)	0.05
	湯	20
	173 粉チーズ	1
イタリ アンサ ラダ	ブロッコリー カット	25
	カリフラワー カット	15
	人参	5
	レト)ホールコーン	5
	56 イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	6

F2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	
	牛肉 ミンチ	10
	豚肉 ミンチ	15
	じゃがいも 皮むき カット(2cm)	70
	つきこんにやく(ハーフ)	20
	玉ねぎ	40
	人参	15
じゃがい ものそ ぼろ煮	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	濃口醤油	4
	砂糖(中双糖)	2
	清酒	2
	食塩	0.1
	でん粉	0.5
	195 湯	10
	太もやし	30
	小松菜	15
磯香 和え	人参	5
	乾)味付けもみのり	1.2
	52 濃口醤油 和え物用 ペットボトル	1.2
	5	

F3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	
	(冷)いわし開き でん粉付き	小40
	(冷)いわし開き でん粉付き	中50
	いなね油 ローリー	5
	しょうがおろし	1
	砂糖(上白糖)	2.4
	濃口醤油	2.4
い わし の香 り揚 げ	本みりん	1.4
	清酒	1.4
	でん粉	0.3
	57 湯	3
	みそ汁	
	冷)豆腐 カット	20
	乾)干しわかめ カット	0.5
	玉ねぎ	20
	人参	10
	中ねぎ	5
節分 豆	中みそ	7
	甘みそ	5
	乾)だし煮干し	3
	181 水	110
	(個)節分豆	5

F13日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ごはん ⁸⁰ 牛乳 ²⁰⁶	精白米(自校)	80	
	牛乳	206	
	豚肉 スライス	15	
	冷)厚揚げ カット	25	
	つきこんにゃく(ハーフ)	20	
	洗いごぼう	15	
	人参	10	
	冷)むき枝豆	5	
	乾)ひじき	2	
	サラダ油	1	
	濃口醤油	4.5	
	砂糖(三温糖)	3	
厚揚げとひじきのうま煮 ¹²¹	本みりん	0.5	
	湯	20	
	太もやし	30	
	ほうれん草	15	
	人参	5	
	濃口醤油 和え物用 ペットボトル	2.5	
	食酢	2	
	砂糖(上白糖)	1	
	乾)アーモンド 刻み	1.2	
	乾)アーモンド 粉	1.2	
	アーモンドあえ ⁵⁸		

F14日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
きなこ揚げパン ⁸⁴	コッペパン	70	
	なたね油 ローリー	6	
	きな粉	4	
	砂糖(三温糖)	3	
	食塩	0.01	
	紙ナフキン	1	
	牛乳(コッペパン) ²⁰⁶	牛乳	206
		ミニウインナー 乳・卵抜き	20
		レト)うずら卵	25
		白菜	25
		玉ねぎ	25
		人参	10
中ねぎ		5	
しょうがおろし		0.5	
レト)がらスープ		3	
濃口醤油		2	
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.6	
食塩		0.3	
白菜とウインナーのスープ煮 ²¹⁸	ごしょう (300g)	0.03	
	ごま油	0.1	
	でん粉	1	
	湯	100	
	ブロッコリー カット	25	
	カリフラワー カット	15	
	レト)ホールコーン	5	
	花野菜サラダ ⁵¹	すりおろしオニオンドレッシング 乳・卵抜き	6

F15日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
みそラーメン ⁴¹⁹	(個)中華そば 小1-3	150	
	(個)中華そば 小4-6	200	
	(個)中華そば 中	250	
	豚肉 スライス	15	
	清酒	1	
	濃口醤油	1	
	レト)うずら卵	25	
	太もやし	25	
	キャベツ	20	
	人参	10	
	太ねぎ	5	
	さつまいものからあげぼんかん ⁴¹⁹	レト)ホールコーン	5
乾)きくらげ 千切り		1	
冷)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	
砂糖(上白糖)		1.5	
中華スープ(ねり状)		0.8	
食塩		0.4	
ごしょう (300g)		0.03	
湯		120	
48	牛乳	206	
	さつまいも 皮付き 乱切り(2cm程度)	45	
	なたね油 ローリー	3	
	100	(個)ぼんかん	100

F16日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大根のたまごとしじどんぶり(麦ごはん) ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	13
	鶏卵	25
	大根	50
	人参	15
	中ねぎ	5
	しいたけ スライス	6
	サラダ油	1
	有塩バター	0.5
	濃口醤油	4
牛乳ツナサラダ ¹⁸⁴	本みりん	2
	砂糖(三温糖)	1.2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.15
	ごしょう (300g)	0.03
	牛乳(調理用 10L)	10
	でん粉	0.5
	湯	50
	レト)まぐろ油漬	10
	キャベツ	20
	きゅうり	15
	人参	5
61	レト)ホールコーン	5
	棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	6

F17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	
	豚肉 スライス	20	
	清酒	1	
	乾)高野豆腐 サイコロ	15	
	玉ねぎ	30	
	人参	8	
	冷)さやいんげん	8	
	乾)干しいたけ スライス	1	
	濃口醤油	3.4	
	砂糖(三温糖)	2.5	
大根サラダ ¹⁵⁶	食塩	0.36	
	乾)だし削り節 鯖抜き	1.5	
	湯	65	
	大根	30	
	人参	5	
	レト)ホールコーン	5	
	レト)まぐろ油漬	7	
	和風ドレッシング 乳・卵抜き	5.5	
	小魚入りアーモンド(中のみ) ⁵³	(個)小魚入りアーモンド	8

F20日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご はん ⁸⁰ 牛 乳 ²⁰⁶	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚赤肉 ミンチ	15
	冷)焼き豆腐 カット	65
	玉ねぎ	35
	人参	15
	乾)きくらげ 千切り	1
	冷)むき枝豆	7
	中ねぎ	5
煮 き 豆 腐 の み そ そ ぼ ろ 煮	冷)おろしにんにく	0.3
	しょうがおろし	0.2
	ごま油	1
	赤みそ	5.5
	砂糖(三温糖)	2
	清酒	3
	濃口醤油	2
	七味	0.02
	でん粉	1.2
	湯	20
ブ ロ ッ コ リ ー の お か か 和 え ⁴⁵	ブロッコリー カット	40
	濃口醤油 和え物用 ペットボトル	2.5
	ポン酢	1.5
	乾)花かつお 碎片	0.8
	乾)白ごま 炒り (500g)	0.5

F21日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キ ム チ ご は ん	精白米(自校)	80
	豚肉 スライス	15
	しょうがおろし	0.8
	淡口醤油	1.2
	砂糖(上白糖)	0.8
	白菜キムチ ご飯用	20
	人参	5
	冷)むき枝豆	3
	ごま油	2.5
	淡口醤油	2.7
牛 乳 ¹³² 魚 の き の こ ソ ー ス ²⁰⁶ わ か め ス ー プ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	牛乳	206
	チルド)メルルーサ	小50
	チルド)メルルーサ	中70
	清酒	2
	でん粉	4
	米粉	3
	なたね油 ローリー	6
	レト)きのこトリオ	15
	サラダ油	0.6
濃 口 醤 油 ⁹¹ 本 み り ん ⁹¹ 湯 ¹⁷⁶	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1.2
	本みりん	0.7
	でん粉	0.4
	湯	6
	レト)うずら卵	25
	玉ねぎ	20
	中ねぎ	5
	乾)干しわかめ カット	1.2
レト)がらスープ	3	
濃 口 醤 油 ⁹¹ 本 み り ん ⁹¹ 湯 ¹⁷⁶	濃口醤油	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.5
	こしょう (300g)	0.03
	湯	120

F22日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん ⁸⁰ 牛 乳 ²⁰⁶ 煮 込 み お で ん ²¹⁸ 小 松 菜 の あ え も の ⁵²	精白米(自校)	80
	牛乳	206
	牛肉 スライス	15
	てんぷら	20
	レト)うずら卵	20
	冷)厚揚げ カット	15
	三角こんにやく ミニ	15
	里いも カット	20
	大根	25
	人参	12
乾) 早 煮 昆 布 カ ッ ト ⁵² 甘 み そ ²¹⁸ 赤 み そ ²¹⁸ 砂 糖 (中 双 糖) ²¹⁸ 清 酒 ²¹⁸ 濃 口 醤 油 ²¹⁸ 湯 ²¹⁸ 太 も や し ²¹⁸ 小 松 菜 ²¹⁸ 人 参 ²¹⁸ 濃 口 醤 油 和 え 物 用 ペ ッ ト ボ ト ル ²¹⁸ 本 み り ん ⁵²	乾)早煮昆布 カット	1
	甘みそ	6
	赤みそ	4
	砂糖(中双糖)	3.2
	清酒	1
	濃口醤油	0.8
	湯	60
	太もやし	30
	レト)きのこトリオ	15
	人参	5
濃口醤油 和え物用 ペットボトル	1.8	
本みりん	0.4	

F23日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中 華 風 炊 き 込 み ご は ん	精白米(自校)	80
	焼き豚 角切り(1cm)	18
	乾)干しいたけ スライス	0.8
	たけのこポイル カット(ご飯用)	5
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	ごま油	1
	淡口醤油	4
牛 乳 ¹³⁰ バ ン サ ン ス ウ ²⁰⁶ 春 雨 ス ー プ ⁵⁷	清酒	4
	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.6
	牛乳	206
	太もやし	25
	きゅうり	15
	人参	5
	レト)ホールコーン	5
	濃口醤油 和え物用 ペットボトル	2.5
	食酢	2
砂 糖 (上 白 糖) ⁵⁷ ご ま 油 ⁵⁷ か ら し 粉 ⁵⁷ ロ ー ス ハ ム 短 冊 卵 抜 き ⁵⁷ レ ト) う ず ら 卵 ⁵⁷ 乾) は る さ め 太 い ⁵⁷ 中 ね ぎ ⁵⁷ 乾) 干 し しい た け ス ラ イ ス ⁵⁷ 食 塩 ⁵⁷ こ し よ う (300g) ⁵⁷ 濃 	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.6
	太もやし	25
	きゅうり	15
	人参	5
	レト)ホールコーン	5
	濃口醤油 和え物用 ペットボトル	2.5
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	1
からし粉	0.05	
ロースハム 短冊 卵抜き	5	
レト)うずら卵	25	
乾)はるさめ 太い	5	
中ねぎ	5	
乾)干しいたけ スライス	1	
食塩	0.6	
こしょう (300g)	0.03	
濃口醤油	0.5	
中華スープ(ねり状)	0.3	
でん粉	0.2	
ごま油	0.1	
湯	130	

F24日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
手 巻 き お に ぎ り ⁸¹ 牛 乳 ²⁰⁶ 牛 乳 ¹⁴ き ん ぴ ら ご ぼ う ⁷³ 大 根 の み そ 汁 ⁷³	精白米(自校)	80
	食塩	0.8
	牛乳	206
	(個)手巻きのり(6枚)	小3.6
	(個)手巻きのり(8枚)	中4.8
	(個)梅しそ	10
	牛肉 スライス	10
	洗いごぼう	25
	つきこんにやく(ハーフ)	10
	人参	7
冷) さ や い ん げ ん ⁷³ ご ま 油 ⁷³ 濃 口 醤 油 ⁷³ 砂 糖 (三 温 糖) ⁷³ 本 み り ん ⁷³ 乾) 白 ご ま 炒 り (1kg) ⁷³ 一 味 と う が ら し ⁷³ だ し 汁 ⁷³ 油 揚 げ ⁷³ 大 根 ⁷³ 人 参 ⁷³ 中 ね ぎ ⁷³ 乾) 干 し わ か め カ ッ ト ⁷³ 中 み そ ⁷³ 甘 み そ ⁷³ 乾) だ し 煮 干 し ⁷³ 湯 ¹⁷⁹	冷)さやいんげん	10
	ごま油	1
	濃口醤油	2
	砂糖(三温糖)	1
	本みりん	1
	乾)白ごま 炒り (1kg)	0.8
	一味とうがらし	0.01
	だし汁	5
	油揚げ	7
	大根	30
人参	10	
中ねぎ	5	
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	3	
湯	110	

F27日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カ レ ー	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
ラ イ ス	牛乳	206
	牛肉 スライス	25
（ 麦 ご は ん ）	乾)レンズ豆 赤	5
	じゃがいも 皮むき カット(2cm)	50
牛 乳	玉ねぎ	40
	人参	10
ひ じ ぎ	冷)むき枝豆	5
	レト)トマト水煮 ダイス	5
サ ラ ダ	冷)おろしにんにく	0.5
	サラダ油	1
ダ	米粉	2.5
	缶)カレー粉	1
ミ ネ ス ト ロ ー ネ	レト)がらスープ	3
	ウスターソース	3
ブ ル ベ リ ー ジ ャ ム	ぶどう酒 赤 (1.8L)	2
	トマトケチャップ (1kg/3kg)	2
249	とんかつソース	1
	濃口醤油	1
56	チャツネ 450g	1
	食塩	0.8
182	こしょう (300g)	0.04
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
15	湯	90
	レト)まぐろ油漬	10
15	キャベツ	20
	レト)芽ひじき水煮	15
15	人参	5
	種々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	5.5

F28日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ ン	コッペパン	60
	牛乳	206
牛 乳	鶏肉 胸 皮つき カット(3×3)	30
	鶏肉 もも 皮つき カット(3×3)	20
鶏 肉 の レ モ ン ソ ー ス	清酒	1
	食塩	0.15
76	こしょう (300g)	0.03
	でん粉	3
ミ ネ ス ト ロ ー ネ	米粉	2
	なたね油 ローリー	5
ブ ル ベ リ ー ジ ャ ム	冷)レモン果汁	3.5
	濃口醤油	2.8
182	砂糖(上白糖)	2.8
	本みりん	0.7
15	でん粉	0.2
	湯	5
15	冷)ベーコン スライス 乳・卵抜き	5
	冷)白いんげん豆	10
15	玉ねぎ	25
	レト)トマト水煮 ダイス	20
15	人参	10
	冷)おろしにんにく	0.1
15	サラダ油	0.8
	レト)がらスープ	3
15	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	ぶどう酒 赤 (1.8L)	1
15	砂糖(上白糖)	0.2
	食塩	0.5
15	こしょう (300g)	0.03
	トマトパウダー	0.6
15	ローリエ	0.1
	湯	105
15	(個)ブルーベリージャム	15