

A12日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
冬 野 菜 カ レ ー ラ イ ス (麦 ご は ん)	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	豚肉 スライス	25	
	玉ねぎ	40	
	じゃがいも	25	
	大かぶ	20	
	れんこんカット	15	
	人参	7	
	にんにく	0.5	
	生姜	0.5	
	サラダ油	1	
	小麦粉(中力粉)	6	
	缶)カレー粉	1	
	サラダ油	4	
	牛 乳	トマトケチャップ (1kg)	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	
ぶどう酒 赤		1	
食塩		0.8	
こしょう(300g)		0.04	
缶)チキンコンソメ		0.5	
湯		80	
小 煮 干 し	牛乳	206	
	乾)海藻ミックス	0.9	
	キャベツ	40	
	きゅうり	15	
	炒り白ごま	1	
	食酢	3	
	濃口醤油	3	
	上白糖	1.5	
	ごま油	0.5	
	サラダ油	0.5	
	小煮干し	4	

A13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	15
	黒糖パン	15
	牛乳	206
	鶏肉カット 胸 皮なし	33
	鶏肉カット もも 皮なし	22
	濃口醤油	4
	清酒	1
	生姜	1
	サラダ油	5
	でんぷん	5
	米粉	2
	なたね油	5
	きゅうり	15
	乾)切干し大根	5
	人参	7
	乾)刻み昆布	0.4
	食酢	3
濃口醤油	3	
上白糖	1.5	
ごま油	0.5	
サラダ油	0.5	
精白米(自校)	10	
米粒麦	8	
ベーコン スライス	8	
玉ねぎ	25	
人参	10	
エリンギ カット	10	
チンゲンサイ	7	
サラダ油	1	
レト)トマト水煮	18	
レト)がらスープ	3	
缶)チキンコンソメ	0.5	
食塩	0.6	
こしょう(300g)	0.04	
ぶどう酒 赤	0.8	
湯	130	

A14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)鶏肉カット 胸皮なし	6
	冷)鶏肉カット もも皮なし	4
	油揚げ	5
	里いもカット(2cm角)	25
	人参	7
	冷)むき枝豆	3
	濃口醤油	3
	清酒	2
	上白糖	0.7
	食塩	0.8
	だし昆布	1
	牛乳	206
	てんぷら	10
	もめん豆腐	30
	まんば	40
	サラダ油	0.8
濃口醤油	2.5	
本みりん	0.5	
ごま油	0.2	
だし汁	10	
油揚げ	5	
袋)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	
だし煮干し	3	
水	150	

A15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(1×4)	10
	清酒	1
	レト)うずら卵	20
	白菜	30
	玉ねぎ	30
	たけのこ水煮 ホール	10
	人参	15
	中ねぎ	5
	ごま油	0.5
	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1.5
缶)チキンコンソメ	0.4	
食塩	0.5	
でんぷん	1	
湯	55	
牛乳	206	
冷)わかさぎ でん粉付き	35	
なたね油	4	
細ねぎ	2	
食酢	3	
上白糖	2	
濃口醤油	1.8	
本みりん	0.8	
一味とうがらし	0.02	
湯	1.5	
ブロッコリーカット	30	
ゆで塩	0.5	

A16日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
食 パ ン	(冷)食パン	小60
	(冷)食パン	中85
	牛乳	206
	鶏肉カット 胸 皮なし	12
	鶏肉カット もも 皮なし	8
	ぶどう酒 白	1
	じゃがいも	30
	玉ねぎ	40
	人参	12
	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(300g)	0.05
	小麦粉(中力粉)	4
	サラダ油	3.5
	有塩バター	0.6
ローリエ	0.1	
缶)チキンコンソメ	0.5	
牛乳(調理用 1L)	30	
湯	60	
レト)ミックスビーンズ	15	
キャベツ	30	
レタス	10	
食酢	3	
サラダ油	2.4	
上白糖	1	
食塩	0.36	
こしょう(300g)	0.04	

A19日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
五目 チャーハン (麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦	10
	焼き豚	20
	玉ねぎ	15
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	3
	ごま油	1.5
	清酒	1
	濃口醤油	1
	缶)チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.5
	こしょう(300g)	0.02
牛乳 大根 サラダ	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
	上白糖	1
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
	ボンレスハム 短冊	5
	鶏卵	20
	玉ねぎ	20
	レタス	15
人参	5	
中ねぎ	5	
レト)がらスープ	3	
食塩	0.6	
こしょう(300g)	0.03	
缶)チキンコンソメ	0.5	
濃口醤油	0.5	
でんぷん	0.5	
湯	120	

A20日(火)

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
	ボンレスハム 短冊	5
	冷)むきえび100-200	30
	生姜	0.3
	清酒	1
	もめん豆腐	85
	たけのこ水煮 ホール	8
	チンゲンサイ	10
	人参	10
	中ねぎ	5
	生姜	0.4
	サラダ油	1
ごま油	1	
レト)がらスープ	3	
清酒	1	
でんぷん	2.5	
食塩	0.6	
缶)チキンコンソメ	0.5	
湯	50	
ブロッコリーカット	25	
キャベツ	25	
濃口醤油	2	
食酢	1.5	
上白糖	1	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
さつまいも 乱切り	40	
なたね油	4	
三温糖	4	
サラダ油	1	
食酢	0.8	
水	1.2	
炒り白ごま	0.5	

A21日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじ きご はん (麦 入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦	10
	冷)鶏肉カット 胸皮なし	12
	冷)鶏肉カット もも皮なし	8
	人参	7
	つきこんにやく	7
	冷)むき枝豆	5
	乾)ひじき	1
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
	上白糖	2
	清酒	2
	食塩	1
牛乳	129	
大根の そば ろ煮	206	
豚肉 ミンチ	10	
大根	70	
人参	10	
冷)グリーンピース	5	
生姜	0.5	
サラダ油	0.5	
濃口醤油	3	
上白糖	2	
清酒	1	
本みりん	1	
でんぷん	0.5	
だし汁	10	
油揚げ	5	
かぼちゃカット(1.5×1.5)	25	
玉ねぎ	25	
中ねぎ	7	
中みそ	7	
甘みそ	6	
だし煮干し	3	
水	120	

A22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
	ミニウインナー	20
	レト)うずら卵	20
	てんぷら	20
	厚揚げ	25
	里いもカット(2cm角)	20
	板こんにやく	20
	大根	25
	人参	10
	早煮昆布 カット	0.8
	中双糖	2
赤みそ	4	
甘みそ	6	
濃口醤油	0.8	
清酒	1	
水	40	
上乾ちりめん	4	
小松菜	25	
もやし	40	
濃口醤油	2.7	
ボン酢	0.7	
上白糖	0.5	
炒り白ごま	1	
(個)ひじきのり	10	