

A5日(月)			A6日(火)			A7日(水)			A8日(木)			A9日(金)						
献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	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 ナムル わかめスープ ミックスナッツ 68 175	精白米(自校)	70	しつぽくうどん 牛乳 和えもの みかん 206 506 206 73 80	(袋)ゆでうどん	幼-小3 200	麦ごはん 80 206 牛乳 いわたしの蒲焼き風 58 磯香あえ 68 きのこのみそ汁 193	精白米(委託)	70	コッペパン 60 206 牛乳 ポーケビーンズ ひじき入り根菜サラダ 56	コッペパン	60	麦ごはん 80 206 牛乳 高野豆腐のうま煮 ほうれん草のごまドレッシングあえ 小魚入りアーモンド 8 10	精白米(自校)	70				
	米粒麦	10		(袋)ゆでうどん	小4-6 280		米粒麦 委託	10		米粒麦	10		米粒麦	10				
	豚肉 スライス	15		(袋)ゆでうどん	中 300		牛乳	206		牛乳	206		牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
	生姜	0.8		鶏肉カット 胸 皮なし	12		(冷)いわし開き でん粉付き	幼小40		豚肉 スライス	25		冷)大豆水煮	25	鶏肉カット 胸 皮なし	12	鶏肉カット 胸 皮なし	12
	濃口醤油	1.2		鶏肉カット もも 皮なし	8		(冷)いわし開き でん粉付き	中50		冷)金時豆	10		冷)金時豆	10	鶏肉カット もも 皮なし	8	鶏肉カット もも 皮なし	8
	上白糖	0.8		清酒	1		なたね油	4		じゃがいも	45		じゃがいも	45	清酒	1	清酒	1
	白菜キムチ ご飯用	20		てんぷら	10		生姜	1.2		玉ねぎ	40		玉ねぎ	40	高野豆腐 サイコロ	10	高野豆腐 サイコロ	10
	人参	7		油揚げ	8		濃口醤油	3		人参	10		人参	10	しいたけ スライス	4	しいたけ スライス	4
	冷)むき枝豆	5		大根	30		上白糖	3		有塩バター	0.5		有塩バター	0.5	冷)さやいんげん	7	冷)さやいんげん	7
	ごま油	2		里いもカット(2cm角)	15		本みりん	1.8		トマトピューレ	6		トマトピューレ	6	人参	5	人参	5
	清酒	2		中ねぎ	5		清酒	1.8		トマトケチャップ (1kg)	3		トマトケチャップ (1kg)	3	濃口醤油	2.8	濃口醤油	2.8
	濃口醤油	1.5		濃口醤油	5		でんぷん	0.2		上白糖	1.2		上白糖	1.2	三温糖	2.5	三温糖	2.5
	食塩	0.5		本みりん	1		湯	3		ウスターソース	0.7		ウスターソース	0.7	食塩	0.3	食塩	0.3
	缶)チキンコンソメ	0.6		清酒	1		小松菜	30		缶)チキンコンソメ	0.6		缶)チキンコンソメ	0.6	湯	35	湯	35
	牛乳	206		食塩	0.6		もやし	35		食塩	0.5		食塩	0.5	ボンレスハム 短冊	5	ボンレスハム 短冊	5
	もやし	40		だし煮干し	4		炒り白ごま	1		こしょう(300g)	0.05		こしょう(300g)	0.05	ほうれん草	25	ほうれん草	25
	きゅうり	15		水	150		味付けもみのり	1		湯	40		湯	40	もやし	30	もやし	30
	人参	5		牛乳	206		濃口醤油	1		洗いごぼう	20		洗いごぼう	20	ゆで塩	0.3	ゆで塩	0.3
	炒り白ごま	2		ローズハム 短冊	5		大根	25		れんこんカット	15		れんこんカット	15	濃口醤油	1.8	濃口醤油	1.8
	にんにく	0.1		キャベツ	30		油揚げ	5		食酢	1		食酢	1	食酢	1.8	食酢	1.8
	食酢	2		もやし	25		しめじ	12		人参	10		人参	10	上白糖	1.5	上白糖	1.5
	濃口醤油	2		人参	7		えのきたけ	10		乾)ひじき	0.5		乾)ひじき	0.5	ごま油	1	ごま油	1
	上白糖	1.3		花かつお (1kg)	0.8		中ねぎ	5		焙煎ごまドレッシング (1L)	9		焙煎ごまドレッシング (1L)	9	炒り白ごま	1	炒り白ごま	1
	ごま油	1		濃口醤油	2		中みそ	7										
	一味とうがらし	0.01		食酢	1.5		甘みそ	6										
	ボンレスハム 短冊	5		上白糖	1		だし煮干し	3										
	玉ねぎ	20		サラダ油	1		水	120										
中ねぎ	3	みかん	80															
干しわかめ カット	0.8																	
サラダ油	0.5																	
レト)がらスープ	3																	
濃口醤油	0.8																	
食塩	0.7																	
こしょう(300g)	0.03																	
缶)チキンコンソメ	0.5																	
ごま油	0.2																	
湯	140																	
(個)ミックスナッツ	15																	

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 (<small>麦ごはん</small>)	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	
切り干し大根のサラダ		
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 (<small>麦ごはん</small>)	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	