

C5日(月)			C6日(火)			C7日(水)			C8日(木)			C9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
麦 ご はん 206 牛 乳 50 さ ば の み そ 煮 59 ご ま あ え け ん ち ん 汁 210	精白米(委託)	70	コ ッ ペ パ ン 206 牛 乳 245 い ち ご ジャ ム 63 15	コッペパン	60	キ ム チ ご は ん (麦 入 り) 牛 乳 136 ナ ム ル 206 わ か め ス ー プ ミ ツ ク ス ナ ッ ツ 68 (中 の み) 175 15	精白米(自校)	70	し っ ぽ く う ど ん 牛 乳 和 え も の み か ん 506 206 73 80	(袋)ゆでうどん	小1-3 200	麦 ご は ん 206 牛 乳 い わ し の 蒲 焼 き 風 湯 58 磯 香 あ え き の こ の み そ 汁 68 193	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10		米粒麦	10		(袋)ゆでうどん	小4-6 280		精白米(委託)	70			
	牛乳	206		牛乳	206		豚肉 スライス	15		(袋)ゆでうどん	中 300		米粒麦 委託	10
	(冷)さばのみそ煮	小50		ベーコン スライス	7		生姜	0.8		鶏肉カット 胸 皮なし	12		牛乳	206
	(冷)さばのみそ煮	中70		ミニウインナー	20		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	小40
	もやし	30		冷)白いんげん豆	10		上白糖	0.8		清酒	1		(冷)いわし開き でん粉付き	中50
	ほうれん草	20		玉ねぎ	40		白菜キムチ ご飯用	20		てんぷら	10		なたね油	4
	乾)切干し大根	3		大かぶ	40		人参	7		油揚げ	8		生姜	1.2
	炒り白ごま	2		キャベツ	25		冷)むき枝豆	5		大根	30		濃口醤油	3
	濃口醤油	2.5		セロリー	2		ごま油	2		里いもカット(2cm角)	15		上白糖	3
	ポン酢	1.5		パセリ	0.3		人参	2		中ねぎ	5		本みりん	1.8
	鶏肉カット 胸 皮なし	6		サラダ油	0.4		濃口醤油	1.5		濃口醤油	5		清酒	1.8
	鶏肉カット もも 皮なし	4		レト)がらスープ	3		食塩	0.5		本みりん	1		でんぷん	0.2
	もめん豆腐	25		ぶどう酒 白	1		(缶)チキンコンソメ	0.6		清酒	1		湯	3
	油揚げ	7		(缶)チキンコンソメ	0.5		牛乳	206		食塩	0.6		小松菜	30
	つきこんにやく	10		食塩	0.7		もやし	40		だし煮干し	4		もやし	35
	洗いごぼう	10		こしょう(300g)	0.03		きゅうり	15		水	150		炒り白ごま	1
	人参	7		ローリエ	0.1		人参	5		牛乳	206		味付けもみのり	1
	中ねぎ	5		湯	80		炒り白ごま	2		ローズハム 短冊	5		濃口醤油	1
	濃口醤油	2		かぼちゃカット	50		にんにく	0.1		キャベツ	30		大根	25
食塩	0.7	人参	5	食酢	2	もやし	25	油揚げ	5					
だし削り節 鯖抜き	3	(缶)ホールコーン	5	濃口醤油	2	人参	7	しめじ	12					
水	130	レーズン	2	上白糖	1.3	花かつお(1kg)	0.8	えのきたけ	10					
		ゆで塩	0.5	ごま油	1	濃口醤油	2	中ねぎ	5					
		(個)マヨネーズ	中のみ8	一味とうがらし	0.01	食酢	1.5	中みそ	7					
		(個)いちごジャム	小15			上白糖	1	甘みそ	6					
		(個)いちごジャム	中20	ボンレスハム 短冊	5	サラダ油	1	だし煮干し	3					
				玉ねぎ	20			水	120					
				中ねぎ	3									
				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									

C12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	
206 牛乳 ポークビー ンズ ひじき入 り根菜サ ラダ	豚肉 スライス	25	
	冷)大豆水煮	25	
	冷)金時豆	10	
	じゃがいも	45	
	玉ねぎ	40	
	人参	10	
	サラダ油	0.5	
	有塩バター	0.5	
	トマトピューレ	6	
	トマトケチャップ (1kg)	3	
	上白糖	1.2	
	ウスターソース	0.7	
	缶)チキンコンソメ	0.6	
	食塩	0.5	
	こしょう(300g)	0.05	
	湯	40	
208	洗いごぼう	20	
	れんこんカット	15	
	食酢	1	
	人参	10	
	乾)ひじき	0.5	
	56	焙煎ごまドレッシング (1L)	9

C13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
80 麦ごはん	精白米(自校)	70
	米粒麦	10
206 牛乳	牛乳	206
	鶏肉カット 胸 皮なし	12
	鶏肉カット もも 皮なし	8
	清酒	1
	高野豆腐 サイコロ	10
	玉ねぎ	35
	しいたけ スライス	4
	冷)さやいんげん	7
	人参	5
	濃口醤油	2.8
123 ほうれん草	三温糖	2.5
	食塩	0.3
	湯	35
	ボンレスハム 短冊	5
	ほうれん草	25
	もやし	30
	ゆで塩	0.3
	濃口醤油	1.8
	食酢	1.8
	上白糖	1.5
67 ごま油	ごま油	1
	炒り白ごま	1
8 小魚入りア ーモンド		
	(個)小魚入りアーモンド	8
10 小魚入りア ーモンド	レト)あさり佃煮	10
あさりの佃煮		

C14日(水)

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	
牛乳	サラダ油	1	
	小麦粉(中力粉)	6	
	缶)カレー粉	1	
	サラダ油	4	
	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	
海藻サ ラダ	食塩	0.8	
	こしょう(300g)	0.04	
	缶)チキンコンソメ	0.5	
	湯	80	
	314 小煮干し		
		牛乳	206
	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	
65			
	小煮干し	4	
4			

C15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
30 黒糖パン	レーズンパン	15	
	黒糖パン	15	
206 牛乳	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	
	でんぷん	5	
	米粉	2	
	なたね油	5	
	73 牛乳	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	
36 鶏のから 揚げ		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	
リゾット	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	
	232		

C16日(金)

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	
138 まんばの けんちゃん	食塩	0.8	
	だし昆布	1	
	206 牛乳		
		牛乳	206
	うちこ み汁	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	
94		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	
	224 水	水	150

C19日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華どんぶり (麦ごはん) 牛乳	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	

C20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
食パン ⁶⁰ 牛乳 ²⁰⁶	(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	

C21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) 牛乳 ¹²⁹ 大根 ²⁰⁶ 大根のそぼろ煮 かぼちゃのみそ汁 ¹¹⁴	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	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	

C22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
五目チャーハン 牛乳 大根サラダ ¹³³ レタスと卵のスープ ⁶⁶ ボンレスハム 短冊 ¹⁹⁵	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	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	