

10日(月)			11日(火)			12日(水)			13日(木)			14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	精白米(委託)	70	コッペパン(袋入り)	(袋)コッペパン 袋入り	小1~2年 50	さといもごはん	精白米(自校)	80	麦ごはん	精白米(委託)	70	黒糖パン・アップルパン(小のみ)	アップルパン	15		
	米粒麦 委託	10		(袋)コッペパン 袋入り	小3~4年 60		(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	6		米粒麦 委託	10		黒糖パン	15		
牛乳	牛乳	○ 206	(袋)コッペパン 袋入り	小5~中 70	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	4	牛乳	牛乳	○ 206	牛乳	牛乳	○ 206	牛乳	牛乳	○ 206	
	(冷)さばのみぞれ煮	小 50	牛乳	○ 206	油揚げ	5		豚赤肉 スライス	20		米粒麦 自校	13				
さばのみぞれ煮	(冷)さばのみぞれ煮	中 70	牛肉 角切り	30	人参	7	(乾)はるさめ	7	精白米(自校)	5	(冷)ベーコン スライス	8	玉ねぎ	25		
	白菜	55	サラダ油	0.5	(冷)むき枝豆	3	もやし	30	人参	15	人参	10	人参	10		
ほうれん草	ほうれん草	25	大かぶ	50	しょうゆ	3	清酒	15	(レト)たけのこ水煮(ホール)	15	ピーマン	7	しいたけ スライス	5	パセリ	1
	赤じそ粉	0.7	玉ねぎ	30	砂糖(上白糖)	0.7	食塩	0.8	ピーマン	7	中ねぎ	3	中ねぎ	3	(レト)トマト水煮	18
しょうゆ	しょうゆ	0.6	キャベツ	20	食塩	0.8	だし昆布	1	しいたけ スライス	5	生姜	1	生姜	1	サラダ油	1
	すりごま	0.3	パセリ	0.3	牛乳	○ 206	牛乳	○ 206	中ねぎ	3	にんにく	1	にんにく	1	(レト)がらスープ	3
ゆかりあえ	(冷)豆腐 カット	30	サラダ油	1	てんぷら	10	てんぷら	10	ごま油	1.5	ごま油	1.5	ごま油	1.5	赤ぶどう酒	0.8
	玉ねぎ	15	バター	1	豆腐	30	豆腐	30	しょうゆ	5	しょうゆ	5	しょうゆ	5	食塩	0.6
とうふのみそ汁	金時人参	5	トマトケチャップ	4	まんば	40	まんば	40	砂糖(上白糖)	1.7	清酒	1	清酒	1	チキンコンソメ	0.5
	えのきたけ	5	(レト)トマトピューレ	4	サラダ油	0.8	サラダ油	0.8	本みりん	0.8	本みりん	0.8	本みりん	0.8	こしょう	0.04
あさりのつくだ煮	中ねぎ	3	赤ぶどう酒	2	しょうゆ	2.5	しょうゆ	2.5	食酢	0.8	食酢	0.8	食酢	0.8	湯	130
	(乾)干しわかめ カット	0.5	食塩	0.9	本みりん	0.5	本みりん	0.5	豆板醤	0.3	豆板醤	0.3	豆板醤	0.3	鶏肉カット 胸 皮なし	24
あさりのつくだ煮	中みそ	7	こしょう	0.05	ごま油	0.2	ごま油	0.2	粗挽きウインナー 輪切り	15	粗挽きウインナー 輪切り	15	粗挽きウインナー 輪切り	15	鶏肉カット もも 皮なし	16
	甘みそ	6	チキンコンソメ	0.5	だし汁	10	だし汁	10	白菜	30	白菜	30	白菜	30	しょうゆ	3
あさりのつくだ煮	だし煮干し	4	ローリエ	0.1	油揚げ	5	油揚げ	5	玉ねぎ	15	玉ねぎ	15	玉ねぎ	15	清酒	0.7
	水	120	生クリーム	3	半生うどん	15	半生うどん	15	白菜キムチ	15	白菜キムチ	15	白菜キムチ	15	生姜	0.7
あさりのつくだ煮	(レト)あさり佃煮	10	湯	90	大根	15	大根	15	人参	7	人参	7	人参	7	米粉	4
			かぼちゃ カット	50	人参	8	人参	8	エリンギ カット	5	エリンギ カット	5	エリンギ カット	5	でんぶん	3
あさりのつくだ煮			人参	5	(缶)ホールコーン	5	(缶)ホールコーン	5	(乾)干しわかめ カット	0.4	(乾)干しわかめ カット	0.4	(乾)干しわかめ カット	0.4	なたね油	5
			(缶)ホールコーン	5	レーズン	2	レーズン	2	(レト)がらスープ	1	(レト)がらスープ	1	(レト)がらスープ	1	(冷)肉団子の甘煮	35
あさりのつくだ煮			レーズン	2	ゆで塩	0.5	ゆで塩	0.5	中みそ	2.7	中みそ	2.7	中みそ	2.7	(レト)まぐろ油漬	5
			ゆで塩	0.5	(袋)マヨネーズ 卵抜き	8	(袋)マヨネーズ 卵抜き	8	しょうゆ	2	しょうゆ	2	しょうゆ	2	(乾)ひじき	2
あさりのつくだ煮			(袋)マヨネーズ 卵抜き	8	キウイフルーツ(香緑)1/2カット	50	キウイフルーツ(香緑)1/2カット	50	砂糖(上白糖)	0.4	砂糖(上白糖)	0.4	砂糖(上白糖)	0.4	キャベツ	20
			キウイフルーツ(香緑)1/2カット	50					水	110	水	110	水	110	きゅうり	10
あさりのつくだ煮														人参	3	
														食酢	3	
あさりのつくだ煮														サラダ油	3	
														しょうゆ	2	
あさりのつくだ煮														砂糖(上白糖)	0.5	
														こしょう	0.02	
あさりのつくだ煮														(袋)ココアワッフル	28	

17日(月)			18日(火)			19日(水)			20日(木)			21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 牛乳 煮こみおでん 食べて菜のゆず香あえ 田作り	精白米(委託)	70	わかめごはん 牛乳 ことうやぶどうふのたまごとじ 冬野菜のみそ汁	精白米(自校)	90	麦ごはん 牛乳 白身魚のチリソースかけ ソイビーンズサラダ コンソメスープ	精白米(委託)	70	コッペパン 牛乳 はくさいのクリーム煮 フレンチサラダ いちごジャム	コッペパン	60	大豆ごはん(麦入り) 牛乳 大根のそぼろ煮 かぼちゃのみそ汁 みかん	精白米(自校)	70		
	米粒麦 委託	10		炊き込みわかめ	2.5		米粒麦 委託	10		牛乳	○ 206		精白米(自校)	10		
	牛乳	○ 206		牛乳	○ 206		牛乳	○ 206		(冷)メルルーサ 角切り(3cm)	50		鶏肉カット 胸 皮なし	12	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	9
	牛肉 スライス	15		豚肉 スライス	10		(冷)メルルーサ 角切り(3cm)	50		鶏肉カット もも 皮なし	8		(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	6	(冷)大豆水煮	15
	てんぷら	15		清酒	1		食塩	0.2		白ぶどう酒	1		油揚げ	6	人参	8
	(レト)うずら卵	20		鶏卵	20		こしょう	0.02		(冷)ベーコン スライス	5		人参	8	(冷)むき枝豆	5
	厚揚げ	25		(乾)高野豆腐 サイコロ	15		清酒	2		白菜	40		(乾)ひじき	0.5	サラダ油	1
	大根	30		玉ねぎ	30		米粉	7		玉ねぎ	40		しょうゆ	2	砂糖(上白糖)	1.2
	里ももカット 2cm角	25		人参	7		なたね油	5		じゃがいも	35		清酒	2	食塩	0.8
	板こんにやく	20		(冷)さやいんげん	7		玉ねぎ	5		人参	7		しょうゆ	2	牛乳	○ 206
	人参	10		しょうゆ	3.5		生姜	0.5		パセリ	0.5		砂糖(上白糖)	1.2	牛乳	○ 206
	(乾)早煮昆布	1		砂糖(三温糖)	3		にんにく	0.3		サラダ油	0.5		バター	1	豚肉 ミンチ	15
	甘みそ	6		食塩	0.3		ごま油	0.6		小麦粉(中力粉)	3.5		(レト)がらスープ	3	大根	70
	赤みそ	4		だし汁	50		トマトケチャップ	3		サラダ油	2		チキンコンソメ	0.6	人参	10
	砂糖(中双糖)	2		油揚げ	5		食塩	0.15		ピザ用チーズ	2		食塩	0.6	(冷)グリーンピース	5
	清酒	1		大根	20		しょうゆ	0.7		湯	50		こしょう	0.02	生姜	0.5
	しょうゆ	0.8		白菜	15		豆板醤	0.02		ボンレスハム 短冊	5		調理用牛乳	○ 20	サラダ油	0.5
	水	40		人参	5		でんぷん	0.3		生クリーム	2		ピザ用チーズ	2	しょうゆ	3
	(レト)まぐろ油漬	5		小松菜	5		水	10		湯	50		湯	50	砂糖(上白糖)	2
	食べて菜	25		太ねぎ	5		(レト)蒸大豆	7		キャベツ	15		キャベツ	25	清酒	1
	キャベツ	20		中みそ	7		ブロッコリー カット	25		食酢	3		きゅうり	15	本みりん	1
	もやし	15		甘みそ	6		キャベツ	15		サラダ油	1.5		(缶)ホールコーン	5	でんぷん	0.5
	しょうゆ	2.3		だし煮干し	4		食酢	3		砂糖(上白糖)	1		玉ねぎ	3	だし汁	10
	ゆず酢	1.7		水	120		サラダ油	1.5		食塩	0.3		食酢	3	油揚げ	5
	砂糖(上白糖)	1.1					砂糖(上白糖)	1		こしょう	0.04		サラダ油	1	かぼちゃ カット	25
かえり	6			食塩	0.3			玉ねぎ	3	玉ねぎ	25					
炒り白ごま	1			こしょう	0.04	(冷)ベーコン スライス	5	食酢	3	中ねぎ	7					
砂糖(上白糖)	0.7					玉ねぎ	20	サラダ油	1	甘みそ	6					
しょうゆ	0.25					レタス	10	砂糖(上白糖)	0.7	だし煮干し	4					
本みりん	0.7					人参	10	食塩	0.3	水	120					
水	0.7					しめじ	5	こしょう	0.04							
						パセリ	0.5	(袋)いちごジャム	15							
						サラダ油	0.5									
						ローリエ	0.1									
						(レト)がらスープ	3									
						チキンコンソメ	0.3									
						食塩	0.7									
						こしょう	0.03									
						しょうゆ	0.2									
						湯	120									