

1日(金)

献立名	食品名		一人当り 正味分量	
麦 ご は ん	精白米(自校)		70	
	米粒麦 自校		10	
牛 乳	牛乳	○	206	
	(冷)いわし開き でん粉付		小40	
	(冷)いわし開き でん粉付き		中50	
い わ し の 蒲 焼 き 風	なたね油		4	
	生姜		1.2	
	しょうゆ		3	
	砂糖(上白糖)		3	
	本みりん		1.8	
	清酒		1.8	
	でんぷん		0.2	
	湯		4	
	ゆ で ブ ロ ッ コ リ ー	ブロッコリー		30
		ゆで塩		0.5
油揚げ			5	
大根			30	
金時人参			10	
だ い こ ん の み そ 汁	中ねぎ		5	
	(乾)干しわかめ カット		0.5	
	中みそ		7	
	甘みそ		6	
	だし煮干し		4	
	湯		110	
	(袋)節分豆		5	
節 分 豆				

12日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
みそラーメン	(袋)中華そば	小1-3 150
	(袋)中華そば	小4-6 200
	(袋)中華そば	中 250
	豚赤肉 スライス	20
	清酒	1
	しょうゆ	0.8
	白菜	40
	もやし	20
	人参	10
	玉葱	20
牛乳	中ねぎ	5
	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)	1.3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	1
	食塩	0.6
	こしょう	0.06
3種のチップス	豆板醤	0.1
	でんぷん	1
	湯	130
	牛乳	○ 206
	れんこんカット 薄切り	15
	さつまいもカット 皮つき 薄切り	20
	金時人参	10
	なたね油	5
	食塩	0.2
	ぼんかん	100

13日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
チキンライス (麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	ぶどう酒 白	1
	玉葱	15
	人参	8
	エリンギ カット	5
	(冷)むき枝豆	5
	有塩バター	1
牛乳	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ 1kg	14
	ウスターソース	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.4
	こしょう	0.05
	牛乳	○ 206
	キャベツ	40
	きゅうり	15
	(缶)ホールコーン	7
コールスロー サラダ	食酢	2.5
	サラダ油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	ベーコン スライス	8
	玉葱	50
	人参	5
	セロリー	2
	パセリ	0.5
オニオン スープ	サラダ油	0.5
	(レト)がらスープ	3
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
	しょうゆ	0.3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	ローリエ	0.1
	湯	120
	(個)ヨーグルト 80g	80

14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
	牛肉 スライス	30
	(レト)うずら卵	20
	じゃがいも	60
	玉葱	40
	人参	15
	つきこんにやく	15
	(冷)さやいんげん	5
牛乳	サラダ油	1
	しょうゆ	4.2
	砂糖(中双糖)	3
	本みりん	1
	清酒	1
	湯	5
	(レト)まぐろ油漬	8
	もやし	40
	小松菜	20
	炒り白ごま	1
牛肉と野菜の うま煮	しょうゆ	2.5
	ボン酢	1.8
	食塩	0.1
	(袋)ひじきのり	10
	ひじきのり	

15日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きなこ揚げパン	コッペパン	60
	なたね油	6
	きな粉	4.5
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.01
	紙ナフキン	1
	牛乳	○ 206
	(冷)肉団子	30
	白菜	40
	玉葱	20
白菜と肉団子の スープ	(レト)たけのこ水煮(ホール)	10
	人参	8
	しいたけ スライス	5
	中ねぎ	5
	(乾)はるさめ	3
	生姜	0.5
	(レト)がらスープ	3
	しょうゆ	2
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
ひじきとチーズの 鉄骨サラダ	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	湯	120
	ロースハム 短冊 卵抜き	5
	キャベツ	30
	人参	5
	ダイスチーズ	5
	(乾)ひじき	1.2
	食酢	3
	サラダ油	3
	しょうゆ	2
砂糖(上白糖)	0.5	
こしょう	0.02	

25日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯	精白米(自校)	60
	もち米	20
牛乳	小豆	7
	食塩	0.8
ヒレカツ	炒り白ごま	0.7
	牛乳	○ 206
ゆで野菜	(冷)ヒレカツ	小50
	(冷)ヒレカツ	中60
赤だし	なたね油	5
	ブロッコリー カット	20
みかんクレープ	キャベツ	20
	人参	10
みかんクレープ	ゆで塩	0.5
	中濃ソース	5
みかんクレープ	豆腐	20
	大根	20
みかんクレープ	玉葱	15
	中ねぎ	5
みかんクレープ	赤みそ	8
	甘みそ	3
みかんクレープ	だし削り節 鯖抜き	4
	だし昆布	1
みかんクレープ	水	120
	(袋)みかんクレープ	40

26日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレーライス(麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛乳	牛肉 スライス	25
	じゃがいも	50
牛乳	玉葱	40
	人参	10
牛乳	(冷)むき枝豆	5
	(乾)レンズ豆	5
牛乳	セロリー	5
	にんにく	0.5
牛乳	小麦粉(中力粉)	6
	サラダ油	4
牛乳	(缶)カレー粉	1
	サラダ油	2
牛乳	(レト)がらスープ	3
	ぶどう酒 赤	2
牛乳	トマトケチャップ 1kg	2
	ウスターソース	1.3
牛乳	とんかつソース	1
	しょうゆ	1
牛乳	チャツネ 450g	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
牛乳	食塩	0.8
	こしょう	0.04
牛乳	湯	90
	牛乳	○ 206
牛乳	(レト)まぐろ油漬	10
	人参	25
牛乳	きゅうり	20
	玉葱	5
牛乳	セロリー	1
	りんご酢	1.5
牛乳	食酢	1
	オリーブ油	1
牛乳	砂糖(上白糖)	0.6
	食塩	0.2
牛乳	こしょう	0.02
	小煮干し	4

27日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜めし(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
菜めし(麦入り)	菜めしのもと	4
	牛乳	○ 206
菜めし(麦入り)	牛肉 スライス	20
	厚揚げ	50
菜めし(麦入り)	つきこんにゃく	20
	人参	10
菜めし(麦入り)	(冷)さやいんげん	5
	(乾)ひじき	3
菜めし(麦入り)	サラダ油	1
	しょうゆ	4.5
菜めし(麦入り)	砂糖(三温糖)	4
	本みりん	0.5
菜めし(麦入り)	湯	20
	上乾ちりめん	4
菜めし(麦入り)	大根	40
	きゅうり	13
菜めし(麦入り)	人参	8
	砂糖(上白糖)	2
菜めし(麦入り)	食酢	1.5
	すだち酢	1.5
菜めし(麦入り)	しょうゆ	0.3
	食塩	0.1

28日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒糖パン	黒糖パン	60
	牛乳	○ 206
黒糖パン	鶏肉カット 胸 皮なし	30
	鶏肉カット もも 皮なし	20
黒糖パン	(乾)高野豆腐 サイコロ	8
	玉葱	20
黒糖パン	しめじ	15
	洗いごぼう	7
黒糖パン	(乾)刻み昆布	0.8
	パセリ	0.5
黒糖パン	(レト)トマト水煮	40
	(レト)トマトピューレ	5
黒糖パン	オリーブ油	1
	食塩	0.7
黒糖パン	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
黒糖パン	砂糖(三温糖)	0.4
	しょうゆ	0.8
黒糖パン	にんにく	0.8
	水	40
黒糖パン	ローズハム 短冊 卵抜き	5
	キャベツ	30
黒糖パン	ブロッコリー カット	20
	人参	7
黒糖パン	食酢	3
	サラダ油	1
黒糖パン	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
黒糖パン	こしょう	0.03
	りんご	50