

1日(金)

献立名	食品名		一人当り 正味分量	
麦	精白米(自校)		70	
	米粒麦 自校		10	
ごはん				
	牛乳	○	206	
牛乳	(冷)いわし開き でん粉付き		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
ブロッコリー	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	
節分豆(小中のみ)	(袋)節分豆		5	

4日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 大豆とトマトのシチュー 海藻サラダ ぼんかん(小中のみ)	コッペパン	60
	牛乳	○ 206
	鶏肉カット 胸 皮なし	12
	鶏肉カット もも 皮なし	8
	ベーコン スライス	5
	(冷)大豆水煮	25
	じゃがいも	30
	玉葱	30
	人参	10
	エリンギ	5
	(冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉(中力粉)	4
	サラダ油	3.5
	有塩バター	0.6
	(レト)トマト水煮	30
	(レト)トマトピューレ	10
ぶどう酒 赤	2	
ウスターソース	2	
砂糖(上白糖)	0.7	
食塩	0.6	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
こしょう	0.06	
ローリエ	0.1	
湯	60	
(乾)海藻ミックス	1	
キャベツ	30	
きゅうり	10	
(缶)ホールコーン	5	
炒り白ごま	1	
食酢	3	
しょうゆ	3	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	0.5	
サラダ油	0.5	
ぼんかん	100	

5日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 昆布と根菜のうま煮 石狩汁 あさりの佃煮(小中のみ) チーズ(小中のみ)	精白米(自校)	80
	牛乳	○ 206
	鶏肉カット 胸 皮なし	15
	鶏肉カット もも 皮なし	10
	清酒	1
	板こんにやく	35
	洗いごぼう	25
	れんこん いちょう切り	20
	人参	10
	(乾)早煮昆布	2.5
	ごま油	1.5
	しょうゆ	4.5
	砂糖(中双糖)	3.5
	でんぷん	0.7
	水	6
	(冷)鮭 カット(2cm)	20
	清酒	1
	白菜	30
	じゃがいも	20
	太ねぎ	10
	中みそ	7
	甘みそ	6
	だし昆布	1
だし削り節 鯖抜き	4	
湯	100	
(レト)あさり佃煮	10	
(個)キャンディチーズ	小10	
(個)キャンディチーズ	中15	

6日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン(袋入り) 牛乳 ごぼうのクリームシチュー 大根サラダ	(袋)コッペパン	60
	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
	ベーコン スライス	5
	洗いごぼう	20
	玉葱	40
	(レト)大豆ペースト	20
	人参	10
	エリンギ	8
	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉(中力粉)	4
	有塩バター	0.6
	サラダ油	2
	(レト)がらすープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.6
	こしょう	0.04
	ローリエ	0.1
	調理用牛乳	○ 30
	生クリーム	2
湯	60	
ロースハム 短冊 卵抜き	7	
大根	25	
きゅうり	15	
人参	5	
(乾)干しわかめ カット	0.5	
食酢	2	
しょうゆ	2	
砂糖(上白糖)	1	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
花かつお 1kg	0.8	

7日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 魚のごま揚げ ブロッコリー うちこみ汁 味つけのり	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	○ 206
	(冷)メルルーサ 角切り(3cm)	50
	生姜	1
	しょうゆ	1
	食塩	0.3
	清酒	2
	でんぷん	6
	米粉	4
	炒り白ごま	3
	なたね油	6
	ブロッコリー	30
	人参	10
	(缶)ホールコーン	5
	食酢	1.5
	しょうゆ	1.5
	砂糖(上白糖)	1.2
	油揚げ	5
	半生うどん	20
	大根	15
	金時人参	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	4	
水	150	
(袋)味つけのり	2.5	

8日(金)		
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 トック入りわかめスープ ミックスナッツ(中のみ)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	豚赤肉 スライス	15
	生姜	0.8
	しょうゆ	1.2
	砂糖(上白糖)	0.8
	(レト)白菜キムチ	20
	人参	7
	(冷)むき枝豆	5
	炒り白ごま	1.5
	ごま油	2
	清酒	2
	しょうゆ	1.5
	食塩	0.3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	牛乳	○ 206
	もやし	40
	きゅうり	15
	人参	7
	炒り白ごま	1.5
	にんにく	0.1
	食酢	2
	しょうゆ	2
砂糖(上白糖)	1.3	
ごま油	1	
一味	0.01	
ボネスハム 短冊 卵抜き	8	
トック	20	
玉葱	20	
中ねぎ	3	
(乾)干しわかめ カット	0.8	
サラダ油	0.5	
(レト)がらすープ	3	
しょうゆ	0.8	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ごま油	0.2	
湯	140	
(袋)ミックスナッツ	20	

12日(火)

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	牛乳	○ 206
	豚赤肉 ミンチ	15
焼き豆腐	清酒	1
	焼き豆腐	85
	玉葱	30
のびそぼろ煮 食べて菜と金時にんじんのあえもの	人参	10
	チンゲンサイ	10
	中ねぎ	3
	(乾)干しいたけ スライス	1
	生姜	0.5
	にんにく	0.1
	ごま油	1
	赤みそ	6.5
	砂糖(三温糖)	3
	清酒	2
	しょうゆ	2
	一味	0.02
	でんぷん	1
	水	20
	金時人参	5
食べて菜	25	
もやし	35	
しょうゆ	2	
食酢	2	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	1	
炒り白ごま	1	

13日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
みそラーメン 牛乳 3種のチップス ぼんかん(小中のみ)	(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
	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	
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	

14日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
チキンライス(麦入り) 牛乳 コールスローサラダ オニオンスープ ヨーグルト(小中のみ)	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
	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	
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	
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	

15日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 牛肉と野菜のうま煮 小松菜ともやしのあえもの ひじきのり(小中のみ)	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
	つきこんにゃく	15
	(冷)きやいんげん	5
	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	
しょうゆ	2.5	
ポン酢	1.8	
食塩	0.1	
(袋)ひじきのり	10	

18日(月)			19日(火)			20日(水)			21日(木)			22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		
きなこ揚げパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ ひじきとチーズの鉄骨サラダ	コッペパン	60	大根の卵とじどんぶり(麦入り) 牛乳 大豆と小煮干しの揚げ煮 野菜のポン酢あえ	精白米(委託)	70	団子糖の甘煮(小) 大福 アイス ペパ パ ン (小) (袋入り) 牛乳 リ ゾ ッ ト 鶏 の か ら 揚 げ 肉	(袋)黒糖ロールパン	小 40	麦 ご は ん 牛 乳 さ ば の 塩 こ う じ 焼 き お か か あ え み そ 汁	精白米(委託)	70	わかめごぼん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 切干大根のあえもの	精白米(自校)	90		
	なたね油	6		米粒麦 委託	10		(袋)レーズンラウンドパン	小 40		米粒麦 委託	10		炊き込みわかめ	2.2		
	きな粉	4.5		ベーコン スライス	7		(袋)コッペパン	中 70					牛乳	○ 206		
	砂糖(三温糖)	3		鶏卵	30		牛乳	○ 206							鶏肉カット 胸 皮なし	12
	食塩	0.01		大根	60								(冷)さばの塩麹焼き	小50	鶏肉カット もも 皮なし	8
	紙ナフキン	1		人参	10								(冷)さばの塩麹焼き	中60	清酒	1
				しいたけ スライス	6										鶏卵	30
				中ねぎ	5								ほうれん草	25	(乾)高野豆腐 サイコロ	10
				サラダ油	1								キャベツ	35	玉葱	35
				しょうゆ	3.5								花かつお 1kg	1	人参	7
				本みりん	2								炒り白ごま	2	(冷)さやいんげん	7
				砂糖(三温糖)	1.2								しょうゆ	2.5	(乾)干しいたけ スライス	1
				食塩	0.3								ポン酢	1.5	しょうゆ	3.5
				こしょう	0.03								油揚げ	5	砂糖(三温糖)	3
				チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6								大根	25	食塩	0.3
				でんぶん	1								玉葱	15	だし削り節 鯖抜き	2
				湯	50								人参	5	湯	50
				牛乳	○ 206								中ねぎ	5		
													中みそ	7	ほうれん草	15
													甘みそ	6	(乾)切干し大根	5
													だし煮干し	4	(缶)ホールコーン	5
													水	120	金時人参	7
															(乾)刻み昆布	1
															砂糖(三温糖)	1.5
															しょうゆ	2.5
															食酢	1
															ごま油	0.3

25日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型 コッ ペパン	コッペパン	40
	牛乳	○ 206
	スパゲティ ハーフ	35
	ゆで塩	1.5
	鶏肉カット 胸 皮なし	9
	鶏肉カット もも 皮なし	6
	ベーコン スライス	10
	玉葱	30
	人参	12
	キャベツ	40
	エリンギ	5
	オリーブ油	1
	有塩バター	1
	ぶどう酒 白	1
	(乾)スイートバジル	0.03
	しょうゆ	2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
食塩	0.2	
こしょう	0.01	
にんにく	0.3	
牛乳	ブロッコリー カット	25
	きゅうり	10
	人参	5
	(缶)ホールコーン	5
	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
	ネーブルオレンジ	50
スパゲ ティ バジ ルソ ース		
カラ フル サラ ダ		
ネー ブル オー レン ジ (小 中 の み)		

26日(火)

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
	小豆	7
	食塩	0.8
	炒り白ごま	0.7
	牛乳	○ 206
	ヒレカツ	
	(冷)ヒレカツ	小50
	(冷)ヒレカツ	中60
	なたね油	5
	ブロッコリー カット	20
	キャベツ	20
	人参	10
	ゆで塩	0.5
	中濃ソース	5
	豆腐	20
	大根	20
玉葱	15	
中ねぎ	5	
赤みそ	8	
甘みそ	3	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
水	120	
(袋)みかんクレープ	40	
牛乳		
野菜		
ゆで 野菜		
赤 だし		
み かん ク レー プ (小 中 の み)		

27日(水)

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
	牛肉 スライス	25
	じゃがいも	50
	玉葱	40
	人参	10
	(冷)むき枝豆	5
	(乾)レンズ豆	5
	セロリー	5
	にんにく	0.5
	小麦粉(中力粉)	6
	サラダ油	4
	(缶)カレー粉	1
	サラダ油	2
	(レト)がらスープ	3
	ぶどう酒 赤	2
	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	
しょうゆ	1	
チャツネ 450g	1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.8	
こしょう	0.04	
湯	90	
牛乳	○ 206	
(レト)まぐろ油漬	10	
人参	25	
きゅうり	20	
玉葱	5	
セロリー	1	
りんご酢	1.5	
食酢	1	
オリーブ油	1	
砂糖(上白糖)	0.6	
食塩	0.2	
こしょう	0.02	
小煮干し	4	
牛乳		
小 煮 干 し (小 中 の み)		

28日(木)

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
	菜めしのもと	4
	牛乳	○ 206
	牛肉 スライス	20
	厚揚げ	50
	つきこんにやく	20
	人参	10
	(冷)さやいんげん	5
	(乾)ひじき	3
	サラダ油	1
	しょうゆ	4.5
	砂糖(三温糖)	4
	本みりん	0.5
	湯	20
	上乾ちりめん	4
	大根	40
きゅうり	13	
人参	8	
砂糖(上白糖)	2	
食酢	1.5	
すだち酢	1.5	
しょうゆ	0.3	
食塩	0.1	
牛 乳		
厚 揚 げ と ひ じ き の う ま 煮		
大 根 の 香 り あ え		