

3日(月)			4日(火)			5日(水)			6日(木)			7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 魚のレモンソース いそ香あえ さつまいものみそ汁	精白米(委託)	70	黒米ごはん 牛乳 こうやぶとうふのうま煮 すいとん汁 みかん(小中のみ)	精白米(自校)	65	コッペパン 牛乳 チリコンカン 野菜ときのこのソテー 小魚入りアーモンド(小中のみ)	コッペパン	60	キムチごはん(麦入り) 牛乳 ごまドレッシングあえ トック入りわかめスープ アップルパイ(小中のみ)	精白米(自校)	70	しっぽくうどん 牛乳 ブロッコリーのボン酢あえ わかさぎのからあげ 野菜マフィン(中のみ)	(袋)ゆでうどん 幼・小1~3年	200					
	米粒麦 委託	10		黒米	1.8		牛乳	○		206	米粒麦 自校		10	(袋)ゆでうどん 小4~6年	280	(袋)ゆでうどん 中	300		
	牛乳	○		206	もち米		10	豚肉 ミンチ		20	豚肉 スライス		15	生姜	0.8	鶏肉カット 胸 皮なし	12		
	(冷)メルルーサ 角切り(2cm)	60		牛乳	○		206	(冷)大豆水煮		35	しょうゆ		1.2	砂糖(上白糖)	0.8	鶏肉カット もも 皮なし	8		
	食塩	0.1		豚肉 スライス	20		清酒	1		じゃがいも	50		(レト)白菜キムチ	20	清酒	1	清酒	1	
	清酒	2		清酒	1		(乾)高野豆腐 サイコロ	15		玉ねぎ	40		人参	7	てんぷら	12	油揚げ	12	
	でんぷん	5		玉ねぎ	40		(冷)さやいんげん	7		(レト)トマト水煮	8		(冷)むき枝豆	5	大根	35	里いもカット 1.5cm角	25	
	なたね油	5		人参	7		しょうゆ	3		にんにく	1		ごま油	2	人参	10	人参	10	
	(冷)レモン果汁	4		しょうゆ	3		砂糖(中双糖)	1.5		パセリ	0.8		清酒	2	中ねぎ	5	しょうゆ	5	
	砂糖(上白糖)	4.5		だし汁	35		ウスターソース	1		サラダ油	1		食塩	0.5	しょうゆ	5	本みりん	1	
	しょうゆ	3		すいとん	25		赤ぶどう酒	1		トマトケチャップ	6		チキンコンソメ	0.6	牛乳	○	206	清酒	1
	本みりん	1		油揚げ	5		チキンコンソメ	0.5		砂糖(三温糖)	2.5		食塩	0.3	ボンレスハム 短冊	5	食塩	0.6	
	でんぷん	0.3		大根	25		食塩	0.3		食塩	0.3		だし汁	35	もやし	30	だし煮干し	5	
	小松菜	25		人参	5		チリパウダー	0.05		湯	30		湯	30	ほうれん草	25	水	150	
	もやし	35		油揚げ	5		(冷)ベーコン スライス	5		(冷)ベーコン スライス	5		人参	5	人参	5	牛乳	○	206
	人参	7		人参	5		キャベツ	25		キャベツ	25		しょうゆ	2	しょうゆ	2	わかさぎのからあげ		
	炒り白ごま	1		中ねぎ	5		小松菜	20		小松菜	20		食酢	2	食酢	2	ブロッコリー カット	25	
	味付けもみのり	1.5		中みそ	7		しめじ	10		しめじ	10		砂糖(上白糖)	1.5	砂糖(上白糖)	1.5	しょうゆ	1	
	しょうゆ	1		甘みそ	6		エリンギ カット	5		エリンギ カット	5		ごま油	1	ごま油	1	ボン酢	0.6	
	玉ねぎ	20		だし煮干し	4		(缶)ホールコーン	8		(缶)ホールコーン	8		炒り白ごま	1	炒り白ごま	1	(冷)わかさぎ でん粉つき	40	
	さつまいもカット 2cm角	30		水	110		サラダ油	1		サラダ油	1		トック	20	トック	20	食塩	0.1	
	人参	7		みかん	80		しょうゆ	0.2		しょうゆ	0.2		玉ねぎ	20	玉ねぎ	20	なたね油	4	
	油揚げ	5					食塩	0.3		食塩	0.3		中ねぎ	3	中ねぎ	3	(袋)野菜マフィン	30	
中ねぎ	5			こしょう	0.03	こしょう	0.03	(乾)干しわかめ カット	0.8	(乾)干しわかめ カット	0.8								
中みそ	7			(袋)小魚入りアーモンド	8	(袋)小魚入りアーモンド	8	炒り白ごま	0.5	炒り白ごま	0.5								
甘みそ	6							サラダ油	0.5	サラダ油	0.5								
だし煮干し	4							(レト)がらスープ	3	(レト)がらスープ	3								
水	120							しょうゆ	0.8	しょうゆ	0.8								
								食塩	0.7	食塩	0.7								
								こしょう	0.03	こしょう	0.03								
								チキンコンソメ	0.5	チキンコンソメ	0.5								
								ごま油	0.2	ごま油	0.2								
								湯	140	湯	140								
								(袋)アップルパイ	25	(袋)アップルパイ	25								

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					
冬 野 菜 カ レ ー ラ イ ス (麦 ご は ん) 牛 乳 海 そ う サ ラ ダ 小 に ぼ し (小 中 の み)	精白米(委託)	70	深 川 め し (麦 入 り) 牛 乳 け ん ち ん 汁 か ん び よ う の あ え も の	精白米(自校)	70	セ ル フ 照 り 焼 き チ キ ン パ ー ガ ー 牛 乳 か ぼ ち ゃ の ス ー プ ヨ ー グ ル ト (中 の み)	コッペパン(丸型)	60	麦 ご は ん 牛 乳 さ ば の み ぞ れ 煮 ゆ かり あ え と う ふ の み そ 汁 あ さ り の つ く だ 煮 (小 中 の み)	精白米(委託)	70	コ ッ ペ パ ン (袋 入 り) 牛 乳 ボ ル シ チ か ぼ ち ゃ の サ ラ ダ キ ウ イ フ ル ー ツ (小 中 の み)	(袋)コッペパン 袋入り	幼	40				
	米粒麦 委託	10		米粒麦 自校	10		牛乳	○		206	米粒麦 委託		10	(袋)コッペパン 袋入り	小1~2年	50			
	豚肉 スライス	25		(レト)あさりむき身	20		鶏肉カット 胸 皮なし	30		牛乳	○		206	牛乳	○	206	(袋)コッペパン 袋入り	小3~4年	60
	玉ねぎ	40		生姜	1.2		鶏肉カット もも 皮なし	20		清酒				(冷)さばのみぞれ煮	小	50	(袋)コッペパン 袋入り	小5~中	70
	じゃがいも	25		清酒	2		清酒	2		食塩	0.15			(冷)さばのみぞれ煮	中	70			
	大かぶ	20		洗いごぼう	10		清酒	2		米粉	4								
	れんこん いちよう切り	10		金時人参	8		食塩	0.15		でんぷん	3			白菜	55				
	人参	10		油揚げ	6		砂糖(三温糖)	1.5		なたね油	4			ほうれん草	25				
	にんにく	0.5		(冷)むき枝豆	5		しょうゆ	2.5		しょうゆ	4			赤じそ粉	0.7				
	生姜	0.5		サラダ油	1		砂糖(上白糖)	1.2		しょうゆ	2.5			しょうゆ	0.6				
	サラダ油	1		しょうゆ	2		食塩	0.8		砂糖(三温糖)	1.5			すりごま	0.3				
	小麦粉(中力粉)	6		しょうゆ	2		牛乳	○		本みりん	1			(冷)豆腐 カット	30				
	カレー粉	1		砂糖(上白糖)	1.2		でんぷん	0.3		湯	8			玉ねぎ	15				
	サラダ油	4		食塩	0.8		湯	8		キャベツ	35			金時人参	5				
	(レト)がらスープ	3		豆腐	30		キャベツ	35		人参	10			えのきたけ	5				
	トマトケチャップ	2		油揚げ	7		人参	10		ゆで塩	0.5			中ねぎ	3				
	ウスターソース	1.3		つきこんにやく	10		(冷)ベーコン スライス	5						(乾)干しわかめ カット	0.5				
	とんかつソース	1		大根	15		かぼちゃ カット	20						中みそ	7				
	しょうゆ	1		人参	7		(冷)かぼちゃペースト	20						甘みそ	6				
	チャツネ(450g)	1		中ねぎ	5		玉ねぎ	30						だし煮干し	4				
	赤ぶどう酒	1		しょうゆ	2		パセリ	0.5						水	120				
	食塩	0.8		食塩	0.7		コーンスターチ	2						(レト)あさり佃煮	10				
	こしょう	0.04		だし削り節 鯖抜き	4		バター	1											
	チキンコンソメ	0.5		だし昆布	1		チキンコンソメ	0.5											
	湯	80		水	130		食塩	0.4											
	牛乳	○		水	130		こしょう	0.03											
	(乾)海藻ミックス	1		(乾)かんぴょう	5		調理用牛乳	○											
	キャベツ	30		きゅうり	15		湯	70											
	きゅうり	10		人参	7		(個)ヨーグルト	70											
	(缶)ホールコーン	5		(缶)ホールコーン	5														
	食酢	3		(乾)刻み昆布	0.5														
	しょうゆ	3		しょうゆ	2.7														
	砂糖(上白糖)	1.5		食酢	2.2														
ごま油	0.5	ごま油	1																
サラダ油	0.5	砂糖(上白糖)	1.2																
炒り白ごま	1	炒り白ごま	0.5																
(乾)小煮干し	4																		

17日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
さといもごはん	精白米(自校)	80
	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	6
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	4
	油揚げ	5
	里いもカット 1.5cm角	20
	人参	7
	(冷)むき枝豆	3
	しょうゆ	3
	清酒	2
	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.8
	だし昆布	1
	牛乳	○ 206
	てんぷら	10
	豆腐	30
まんば	40	
サラダ油	0.8	
しょうゆ	2.5	
本みりん	0.5	
ごま油	0.2	
だし汁	10	
油揚げ	5	
半生うどん	15	
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	4	
水	150	

18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	○ 206
	豚赤肉 スライス	20
	(乾)はるさめ	7
	もやし	30
	人参	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
	中ねぎ	3
	生姜	1
	にんにく	1
	ごま油	1.5
	しょうゆ	5
砂糖(上白糖)	1.7	
清酒	1	
本みりん	0.8	
食酢	0.8	
豆板醤	0.3	
粗挽きウインナー 輪切り	15	
白菜	30	
玉ねぎ	15	
白菜キムチ	15	
人参	7	
エリンギ カット	5	
(乾)干しわかめ カット	0.4	
(レト)がらスープ	1	
中みそ	2.7	
しょうゆ	2	
砂糖(上白糖)	0.4	
水	110	
りんご	50	

19日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒糖パン・アップルパン	アップルパン	15
	黒糖パン	15
	牛乳	○ 206
	米粒麦 自校	13
	精白米(自校)	5
	(冷)ベーコン スライス	8
	玉ねぎ	25
	人参	10
	しめじ	10
	パセリ	1
	(レト)トマト水煮	18
	サラダ油	1
	(レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	0.8
	食塩	0.6
チキンコンソメ	0.5	
こしょう	0.04	
湯	130	
鶏肉カット 胸 皮なし	24	
鶏肉カット もも 皮なし	16	
しょうゆ	3	
清酒	0.7	
生姜	0.7	
米粉	4	
でんぷん	3	
なたね油	5	
(冷)肉団子の甘煮	35	
(レト)まぐろ油漬	5	
(乾)ひじき	2	
キャベツ	20	
きゅうり	10	
人参	3	
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	
(袋)ココアワッフル	28	

20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	15
	てんぷら	15
	(レト)うずら卵	20
	厚揚げ	25
	大根	30
	里いもカット 2cm角	25
	板こんにゃく	20
	人参	10
	(乾)早煮昆布	1
	甘みそ	6
	赤みそ	4
	砂糖(中双糖)	2
清酒	1	
しょうゆ	0.8	
水	40	
(レト)まぐろ油漬	5	
食べて菜	25	
キャベツ	20	
もやし	15	
しょうゆ	2.3	
ゆず酢	1.7	
砂糖(上白糖)	1.1	
かえり	6	
炒り白ごま	1	
砂糖(上白糖)	0.7	
しょうゆ	0.25	
本みりん	0.7	
水	0.7	

21日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆ごはん(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	9
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	6
	(冷)大豆水煮	15
	油揚げ	6
	人参	8
	(冷)むき枝豆	5
	(乾)ひじき	0.5
	サラダ油	1
	清酒	2
	しょうゆ	2
	砂糖(上白糖)	1.2
	食塩	0.8
	牛乳	○ 206
豚肉 ミンチ	15	
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	
しょうゆ	3	
砂糖(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	25	
玉ねぎ	25	
中ねぎ	7	
中みそ	7	
甘みそ	6	
だし煮干し	4	
水	120	
みかん	80	