

8日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
金時人参のピラフ	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
牛乳	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6
ひじきとブロッコリーのサラダ	白ぶどう酒	1
	(冷)ベーコン スライス	5
コーンスープ	玉葱	15
	金時人参	13
コロンスターチ	(冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.2
湯	サラダ油	1
	バター	1
湯	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.8
湯	こしょう	0.03
	牛乳	○ 206
湯	(乾)ひじき	1.5
	ブロッコリー カット	20
湯	キャベツ	15
	人参	7
湯	しょうゆ	2.5
	食酢	1.8
湯	上白糖	1.3
	サラダ油	1
湯	ごま油	0.3
	(冷)ベーコン スライス	5
湯	(レト)大豆ペースト	10
	玉葱	30
湯	(缶)クリームコーン	20
	(缶)ホールコーン	5
湯	パセリ	0.5
	サラダ油	0.3
湯	(レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ	0.4
湯	食塩	0.6
	こしょう	0.04
湯	調理用牛乳	○ 30
	コーンスターチ	1
湯	湯	70

9日(水)

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
	(冷)メルルーサ 3cm角切り	50
白身魚のチリソースかけ	食塩	0.2
	こしょう	0.02
豆まめサラダ	清酒	2
	米粉	7
わかめスープ	食用油	5
	玉葱	5
湯	生姜	0.5
	にんにく	0.3
湯	ごま油	0.6
	上白糖	2
湯	(レト)トマトケチャップ 1kg	3
	食塩	0.15
湯	しょうゆ	0.7
	豆板醤	0.02
湯	でんぷん	0.3
	水	10
湯	(レト)ミックスビーンズ	15
	キャベツ	20
湯	きゅうり	20
	焙煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	8
湯	人参	5
	玉葱	20
湯	えのきたけ	7
	中ねぎ	5
湯	干しわかめ(カット)	0.8
	サラダ油	0.5
湯	(レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ	0.5
湯	しょうゆ	0.8
	食塩	0.7
湯	こしょう	0.03
	ごま油	0.2
湯	湯	140

10日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜めしごはん(麦入り)	精白米(自校)	80
	菜めしの素	4
高野豆腐のうま煮	牛乳	○ 206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12
冬野菜のみそ汁	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8
	清酒	1
小魚入りアーモンド(中のみ)	(乾)高野豆腐(サイコロ)	10
	玉葱	35
湯	(冷)さやいんげん	7
	人参	10
湯	生しいたけ スライス	4
	しょうゆ	2.8
湯	三温糖	2.5
	食塩	0.3
湯	だし汁	35
	油揚げ	5
湯	大根	20
	白菜	15
湯	人参	5
	小松菜	5
湯	太ねぎ	5
	中みそ	7
湯	白みそ	6
	煮干し だし用	4
湯	水	120
	(袋)小魚入りアーモンド	8

11日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	コッペパン	60
	牛乳	○ 206
白菜のクリーム煮	鶏肉 胸・皮なし(2×1cm)	12
	鶏肉 もも・皮なし(2×1cm)	8
いちごジャム(小中のみ)	白ぶどう酒	1
	(冷)ベーコン スライス	5
湯	白菜	40
	玉葱	40
湯	じゃがいも	35
	人参	7
湯	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
湯	小麦粉	3.5
	サラダ油	2
湯	バター	1
	(レト)がらスープ	3
湯	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.6
湯	こしょう	0.02
	調理用牛乳	○ 20
湯	生クリーム	2
	ピザ用チーズ	2
湯	湯	50
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
湯	キャベツ	25
	きゅうり	15
湯	(缶)ホールコーン	5
	玉葱	3
湯	食酢	3
	サラダ油	1
湯	上白糖	0.7
	食塩	0.3
湯	こしょう	0.04
	(袋)いちごジャム	15

15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
	(冷)さばのみそ煮	幼小50
	(冷)さばのみそ煮	中70
さばのみそ煮	きゅうり	10
	切干し大根	5
	人参	5
	(乾)刻み昆布	0.5
	食酢	2.5
	しょうゆ	2.5
	上白糖	1.5
	ごま油	0.7
	鶏卵	20
	大根	3
切り干し大根のあえもの	小かぶ	3
	人参	3
	小松菜	3
	水菜	3
	みつば	2
	中ねぎ	3
	しょうゆ	1
	食塩	0.7
	でんぷん	0.5
	削り節 だし用	3
七草汁	出し昆布	0.5
	湯	130
	(個)納豆	20
納豆(中のみ)		

16日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	90
	牛乳	○ 206
牛乳	牛肉(2×2cmスライス)	15
	(冷)ひろすミニ	20
	(乾)ひじき	3
	つきこんにやく	25
	洗いごぼう	15
	人参	10
	(冷)さやいんげん	8
	サラダ油	1
	しょうゆ	5
	三温糖	4.5
がんもどきとひじきのうま煮	みりん	0.5
	湯	20
	もやし	20
	小松菜	25
	きゅうり	15
	上乾ちりめん	2
	上白糖	1.5
	食酢	1.5
	(冷)レモン果汁	1.5
	しょうゆ	0.3
食塩	0.3	
香りあえ	(レト)あさり佃煮	10
あさりの佃煮		

17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	牛乳	○ 206
	豚肉並(2×3cmスライス)	45
	清酒	1
豚肉と野菜のみそいため	キャベツ	30
	玉葱	30
	人参	10
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	生姜	1
	赤みそ	5
	上白糖	2
	清酒	1.5
	しょうゆ	1
けんちん汁	豆腐	25
	油揚げ	5
	洗いごぼう	10
	つきこんにやく	7
	人参	5
	干しいたけ(スライス)	0.5
	中ねぎ	5
	しょうゆ	2
	食塩	0.7
	削り節 だし用	3
ちりめんの甘酢煮	出し昆布	0.5
	水	120
	上乾ちりめん	6
	食酢	1
	ポン酢	1
	三温糖	1.2
	炒り白ごま	0.2
	(個)ヨーグルト	70
ヨーグルト(中のみ)		

18日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	コッペパン	幼40
	コッペパン	小1・2 50
	コッペパン	小3・4 60
	コッペパン	小5・6・中 70
袋入り)	牛乳	○ 206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	18
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	12
	清酒	1
	でんぷん	5
	(冷)豚レバー でんぷんつき	20
	さつま芋カット 1.5cm角切り	20
	食用油	5
	細ねぎ	1
	生姜	0.8
とりとレバーの香りあげ	にんにく	0.8
	中双糖	3
	しょうゆ	2.8
	清酒	1.5
	豆板醤	0.05
	湯	4
	ほうれん草	20
	キャベツ	15
	もやし	20
	アーモンド(刻み)	1.5
野菜のアーモンドあえ	しょうゆ	2.7
	食酢	2.2
	上白糖	1
	サラダ油	1
	アーモンド(粉)	1
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	5
	(レト)うずら卵	25
	玉葱	20
	レタス	15
	えのきたけ	7
レタスとうずら卵のスープ	人参	5
	(レト)がらスープ	3
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ	0.5
	しょうゆ	0.5
	湯	110

28日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
いりこめし (麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	かえり	3
	油揚げ	5
	つきこんにやく	10
	洗いごぼう	7
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	しょうゆ	4
	清酒	1.5
	食塩	0.6
	出し昆布	1
	牛乳	○ 206
まんばの けんちゃん	てんぷら	10
	豆腐	30
	まんば	40
	サラダ油	0.8
	しょうゆ	2.5
	みりん	0.5
	ごま油	0.2
	だし汁	10
	(冷)あん入り白玉	30
	大根	25
	金時人参	5
	中ねぎ	5
	白みそ	7
中みそ	6	
出し昆布	0.5	
削り節 だし用	4	
水	120	
(個)和三盆糖	3	

29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
	牛乳	
	冷)舌平目の澱粉付き	50
	食用油	5
	細ねぎ	2.4
	食酢	4.8
	しょうゆ	3.5
	上白糖	3.5
	みりん	1.3
	一味	0.02
	水	1.8
ゲタの 南蛮漬け	もやし	35
	小松菜	25
	しょうゆ	2.5
	花かつお 1kg	1
	油揚げ	7
	きつまいもカット(2cm角)	25
	玉葱	15
	人参	7
	中ねぎ	5
	中みそ	6
	白みそ	7
	煮干し だし用	4
	水	120
(袋)ひじきのり	10	

30日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	コッペパン	60
	牛乳	○ 206
	豚肉並(3×3cmスライス)	25
	(冷)ベーコン スライス	5
	(冷)大豆水煮	30
	じゃがいも	45
	玉葱	40
	人参	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	バター	0.5
	(レト)トマトピューレ	6
	(レト)トマトケチャップ 1kg	3
グリーン サラダ	上白糖	1.2
	赤ぶどう酒	1
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	湯	40
	ブロッコリー カット	30
	キャベツ	25
	食酢	3
	上白糖	1
	オリーブ油	1
	サラダ油	0.5
食塩	0.4	
こしょう	0.03	
りんご	50	
(袋)チョコ大豆クリーム	小10	
(袋)チョコ大豆クリーム	中15	

31日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大根めし	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	12
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	8
	油揚げ	5
	大根	25
	(冷)むき枝豆	5
	しょうゆ	3
	清酒	1.5
	食塩	0.7
	出し昆布	1.2
	牛乳	○ 206
	てんぷら	10
(乾)茎わかめ カット	1.5	
れんこん いちょう切り	15	
洗いごぼう	15	
つきこんにやく	15	
人参	10	
ごま油	1	
しょうゆ	4.5	
中双糖	3	
みりん	1	
だし汁	5	
炒り白ごま	1	
油揚げ	5	
半生うどん	20	
大根	15	
人参	8	
中ねぎ	5	
生しいたけ スライス	5	
中みそ	7	
白みそ	6	
煮干し だし用	4	
水	150	