3日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　さけフライ　コンソメスープ　ミニトマト	コッペパン		60
	牛乳	○	206
	(冷)鮭フライ		小　50
	(冷)鮭フライ		中　60
	なたね油　ローリー		6
	(冷)ベーコン　スライス		8
	じゃがいもカット(2cm角)		20
	玉ねぎ　皮むき		20
	キャベツ		15
	人参		7
	セロリー		3
	パセリ		0.5
	サラダ油		1
	(レト)がらスープ		3
	食塩		0.6
	しょうゆ		0.8
	チキンコンソメ		0.3
	こしょう		0.05
	ローリエ		0.1
	湯		110
	(袋)タルタルソース		小　5
	(袋)タルタルソース		中　12
	ミニトマト		30

4日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　さばのゆうあん焼き　小松菜のあえもの　とうふのみそ汁	精白米(委託)		70
	米粒麦　委託		10
	牛乳	○	206
	(冷)さば		小　50
	(冷)さば		中　70
	清酒		0.9
	しょうゆ		2.5
	本みりん		1.6
	ゆず酢		2.1
	清酒		1
	小松菜		15
	太もやし		30
	人参		5
	濃口醤油　和え物用		1.8
	本みりん		0.4
	(冷)豆腐　カット		20
	油揚げ		5
	大根		20
	しめじ		5
	中ねぎ		5
	だし煮干し		4
	中みそ		7
	甘みそ		5
	水		110

5日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
深川めし　牛乳　まんばのけんちん煮　うちこみ汁　みかん	精白米(自校)		80
	(レト)あさりむき身		15
	おろし生姜		1.2
	清酒		2
	洗いごぼう		10
	人参		8
	油揚げ		6
	(冷)むき枝豆		5
	サラダ油		1
	清酒		0.5
	しょうゆ		3
	砂糖(上白糖)		1.2
	食塩		0.6
	牛乳	○	206
	(冷)豆腐　カット		35
	まんば		30
	太もやし		25
	サラダ油		0.8
	しょうゆ		2.5
	清酒		2
	本みりん		0.5
	ごま油		0.2
	だし汁		10
	(冷)うどん		20
	油揚げ		5
	大根		15
	金時にんじん		5
	中ねぎ		5
	中みそ		7
	甘みそ		5
	だし煮干し		3
	水		110
	みかん		80

6日（木）

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　ひじきサラダ　ヨーグルト	精白米(委託)		70
	米粒麦　委託		10
	牛乳	○	206
	豚肉　スライス		25
	(乾)赤レンズ豆		5
	玉ねぎ　皮むき		35
	かぶ　皮むき		20
	れんこん　いちょう切り		15
	人参		12
	(レト)トマト水煮		5
	(冷)おろしにんにく		0.5
	おろし生姜		0.3
	サラダ油		1
	小麦粉(中力粉)		5.5
	サラダ油		4.5
	カレー粉		1
	(レト)がらスープ		3
	ウスターソース		3
	赤ぶどう酒		2
	トマトケチャップ		2
	とんかつソース		1
	しょうゆ		1
	チャツネ　(450g)		1
	食塩		0.8
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ		0.5
	湯		90
	(レト)まぐろ油漬		10
	キャベツ		25
	(レト)芽ひじき水煮		15
	(レト)ホールコーン		5
	棒々鶏ドレッシング　乳・卵抜き		5.5
	(個)ヨーグルト		70

7日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
さけ菜めし　牛乳　れんこんのきんぴら　とん汁　アーモンド入りチーズ	精白米(自校)		80
	鮭菜めしの素		4
	牛乳	○	206
	れんこん　いちょう切り		25
	人参		7
	(冷)さやいんげん		5
	切りこんにゃく		15
	ごま油		0.5
	しょうゆ		3
	砂糖(中双糖)		1.5
	本みりん		0.5
	一味		0.01
	炒り白ごま		1
	湯		5
	豚肉　スライス		12
	清酒		1
	人参		5
	ごぼう　ささがき		10
	さつまいもカット　2cm角		30
	油揚げ		5
	麦みそ		9
	だし煮干し		3
	水		110
	(個)アーモンド入りチーズ		15

10日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
わかめごはん　牛乳　煮こみおでん　ゆず香あえ	精白米（自校）		80
	炊き込みわかめ		2.6
	牛乳	○	206
	牛肉　スライス		20
	てんぷら		15
	（レト）うずら卵		25
	（冷）厚揚げ　カット		25
	大根		25
	三角こんにゃく　ミニ		20
	人参		10
	（乾）早煮昆布		1
	甘みそ		6
	赤みそ		4
	砂糖（中双糖）		2
	しょうゆ		0.8
	清酒		1
	湯		60
	小松菜		15
	太もやし		30
	人参		5
	ゆず酢		1.5
	濃口醤油　和え物用		2
	砂糖（上白糖）		1

11日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　こうやどうふの中華煮　ブロッコリーのごまずあえ　ミックスナッツ（中のみ）	精白米（委託・白）		80
	牛乳	○	206
	豚肉　スライス		25
	（乾）高野豆腐　サイコロ		15
	玉ねぎ　皮むき		35
	人参		10
	（乾）きくらげ　せん切り		1
	（冷）さやいんげん		10
	おろし生姜		1.5
	ごま油		1
	しょうゆ		3
	砂糖（中双糖）		0.6
	チキンコンソメ		0.5
	オイスターソース		1
	でんぷん		1
	湯		65
	ブロッコリー　カット		40
	濃口醤油　和え物用		2.5
	ポン酢		1.5
	ごま油		1
	炒り白ごま		1
	（袋）ミックスナッツ		15

12日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
しっぽくうどん　牛乳　金時豆の天ぷら　ゆず入りムース	（袋）ゆでうどん		小1～3年　200
	（袋）ゆでうどん		小4～6年　280
	（袋）ゆでうどん		中　300
	鶏肉カット　胸　皮なし		12
	鶏肉カット　もも　皮なし		10
	清酒		1
	てんぷら		10
	油揚げ		5
	大根		25
	里いもカット　1.5cm角		20
	金時にんじん		5
	中ねぎ		5
	しめじ		5
	しょうゆ		5
	清酒		1.5
	本みりん		1
	食塩		0.6
	だし削り節　鯖抜き		4
	だし昆布		1.5
	水		140
	牛乳	○	206
	（冷）金時豆の天ぷら		小　50
	（冷）金時豆の天ぷら		中　60
	なたね油　ローリー		6
	（個）ゆず入りムース		40

13日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　ちくぜん煮　アーモンドあえ　納豆	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
	洗いごぼう		25
	れんこん いちょう切り		20
	（レト）たけのこ水煮（乱切り）		15
	人参		15
	波型こんにゃく		15
	ごま油		1.5
	しょうゆ		4.5
	砂糖（中双糖）		3.2
	でんぷん		0.7
	だし削り節　鯖抜き		1
	湯		20
	太もやし		30
	小松菜		15
	人参		5
	濃口醤油　和え物用		2.5
	砂糖（上白糖）		1
	食酢		2
	アーモンド（刻み）		1.2
	アーモンド（粉）		1.2
	（個）納豆		小　30
	（個）納豆		中　40

14日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　肉だんごのトマトシチュー　海そうサラダ　キウイフルーツ	コッペパン		60
	牛乳	○	206
	（冷）肉団子		25
	（レト）白いんげん豆ペースト		10
	玉ねぎ　皮むき		40
	じゃがいもカット（2cm角）		30
	人参		10
	（レト）トマト水煮		10
	（レト）マッシュルーム		5
	サラダ油		0.5
	小麦粉（中力粉）		3
	バター		1
	サラダ油		1.5
	（レト）がらスープ		3
	ウスターソース		2.8
	赤ぶどう酒		2
	トマトパウダー		1
	砂糖（上白糖）		0.7
	食塩		0.6
	こしょう		0.06
	チキンコンソメ		0.5
	ローリエ		0.1
	湯		70
	キャベツ		20
	きゅうり		15
	人参		5
	（レト）ホールコーン		5
	（乾）海藻ミックス		0.5
	青じそドレッシング　乳・卵抜き		5.5
	キウイフルーツ（さぬきキウイっ子）		30

17日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米（自校）		80
牛乳	牛乳	○	206
大根とあつあげのそぼろ煮	豚肉　ミンチ		12
	（冷）厚揚げ　カット		20
	大根		40
	人参		5
	（冷）さやいんげん		5
	おろし生姜		0.3
	サラダ油		1
	しょうゆ		5
	砂糖（三温糖）		1.8
	清酒		1
	本みりん		1
	でんぷん		1
	湯		15
じゃがいものみそ汁	油揚げ		7
	玉ねぎ　皮むき		25
	じゃがいもカット（2cm角）		20
	中ねぎ		3
	中みそ		7
	甘みそ		5
	だし煮干し		4
	水		110
あさりのつくだ煮	（袋）あさり佃煮		8

18日（火）

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	牛乳	○	206
かぶのポトフ	ミニウインナー		25
	（冷）ベーコン　スライス		5
	（冷）ひよこ豆水煮		10
	かぶ　皮むき		40
	玉ねぎ　皮むき		30
	キャベツ		25
	人参		15
	（レト）がらスープ		3
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.3
	こしょう		0.04
	ローリエ		0.1
	でんぷん		0.5
	湯		80
根菜サラダ	ごぼうサラダ		25
	れんこん　いちょう切り		20
	（レト）ホールコーン		5
マーマレード	（袋）マーマレード		15

19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
あつあげのあまず煮	豚肉　スライス		20
	（冷）厚揚げ　カット		45
	玉ねぎ　皮むき		20
	（セ）白菜		25
	（レト）たけのこ水煮（短冊切り）		15
	人参		10
	中ねぎ		3
	しいたけ　スライス		5
	（冷）おろしにんにく		0.5
	サラダ油		1
	食酢		2.5
	砂糖（上白糖）		3.8
	しょうゆ		4
	トマトケチャップ		2.7
	清酒		1
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.1
	でんぷん		1
	水		10
野菜のあえもの	小松菜		15
	太もやし		30
	人参		5
	中華ドレッシング　乳・卵抜き		6

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	牛乳	○	206
焼きどうふのみそそぼろ煮	豚赤肉　ミンチ		15
	（冷）焼き豆腐　カット		65
	玉ねぎ　皮むき		35
	人参		15
	（冷）むき枝豆		3
	干ししいたけ（スライス）		1
	おろし生姜		0.3
	（冷）おろしにんにく		0.2
	ごま油		1
	赤みそ		5
	清酒		3
	しょうゆ		2.2
	砂糖（三温糖）		2
	一味		0.01
	でんぷん		0.6
	湯		25
ごまあえ	太もやし		30
	ほうれん草		15
	人参		5
	濃口醤油　和え物用		2
	本みりん		0.5
	炒り白ごま　500g		1
	すりごま		1

21日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
米粉パン	米粉パン		60
牛乳	牛乳	○	206
かぼちゃのシチュー	鶏肉カット　胸　皮なし		15
	鶏肉カット　もも　皮なし		10
	白ぶどう酒		1
	（冷）ベーコン　スライス		7
	かぼちゃ　カット		40
	玉ねぎ　皮むき		30
	人参		5
	サラダ油		1
	小麦粉（中力粉）		3
	サラダ油		1.5
	バター		1
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	調理用牛乳		25
	生クリーム		3
	湯		60
野菜サラダ	太もやし		30
	きゅうり		15
	人参		5
	すりおろしオニオンドレッシング　乳・卵抜き		6
りんご	（袋）りんご（1/4）		50