

1日(金)

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)いわし開き でん粉付き		40
い わ し の 香 り 揚 げ	(冷)いわし開き でん粉付き		50
	なたね油 ローリー		5
	砂糖(上白糖)		2.4
	しょうゆ		2.4
	本みりん		1.4
	清酒		1.4
	でんぷん		0.3
	湯		3
ゆ か り あ え	小松菜		20
	太もやし		30
	濃口醤油 和え物用		1
	赤じそ粉		0.5
大 根 の み そ 汁	大根		30
	人参		7
	油揚げ		7
	(乾)干しわかめ カット		0.5
	中ねぎ		3
	中みそ		6
	甘みそ		3
節 分 豆	だし煮干し		3
	(冷)レモン果汁		110
	(袋)節分豆		5

4日(月)			5日(火)			6日(水)			7日(木)			8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				
コッペパン 牛乳 チリコンカーン 大根のチーズサラダ りんご	コッペパン	60	麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ ゆかりあえ 切り干し大根の含め煮	精白米(委託)	70	大豆ごはん 牛乳 茎わかめのきんぴら けんちん汁	精白米(自校)	80	コッペパン 牛乳 大豆といんげん豆のシチュー ブロッコリーのサラダ アーモンド入りチーズ	コッペパン	60	麦ごはん 牛乳 いかに磯辺揚げ 食べて菜 太もやし 食酢 砂糖(上白糖) 濃口醤油 和え物用 炒り白ごま 500g すりごま さつまいもカット 角切り 油揚げ しめじ 洗いごぼう 人参 中ねぎ 麦みそ だし煮干し 湯	精白米(委託)	70				
	牛乳	○ 206		米粒麦 委託	10		牛肉 スライス	15		牛乳	○ 206		米粒麦 委託	10				
	豚肉 ミンチ	20		牛乳	○ 206		(冷)蒸大豆	13		(冷)白いんげん豆ペースト	10		牛乳	○ 206	牛乳	○ 206	(冷)紫いか 短冊	45
	(冷)金時豆	30		(冷)さば	小50		油揚げ	3		豚肉 スライス	10		(冷)白ごま	1	おろし生姜	0.2	しょうゆ	1.5
	玉ねぎ 皮むき	55		(冷)さば	中70		人参	7		ベーコン スライス	5		玉ねぎ 皮むき	30	しょうゆ	1.5	清酒	1
	じゃがいもカット 角切り(2cm)	50		清酒	1		サラダ油	1		ぶどう酒 白	2		エリンギ カット	15	じゃがいもカット 角切り(2cm)	40	(乾)青のり粉	0.1
	(レト)トマト水煮	10		中みそ	3.5		清酒	2		じゃがいもカット 角切り(2cm)	40		セロリー	5	玉ねぎ 皮むき	30	でんぷん	8
	おろしにんにく	1		砂糖(上白糖)	2.5		うすくちしょうゆ	2.5		おろし生姜	0.1		(乾)ドライパセリ	0.1	人参	10	米粉	3
	パセリ	0.5		本みりん	0.8		炒り白ごま	0.5		炒り白ごま	1		ローリエ	0.1	食塩	10	なたね油 ローリー	6
	サラダ油	0.5		清酒	1		牛乳	○ 206		てんぷら	12		ローリエ	0.1	濃口醤油 和え物用	1.5	食べて菜	25
	トマトケチャップ 1kg	6.5		おろし生姜	0.1		れんこん いちょう切り	15		れんこん いちょう切り	15		サラダ油	0.5	炒り白ごま 500g	1.2	太もやし	20
	砂糖(中双糖)	1.5		炒り白ごま	1		ごぼう ささがき	20		ごぼう ささがき	20		食塩	0.3	すりごま	1.2	食酢	2
	ウスターソース	1.2		ほうれん草	20		(乾)茎わかめ カット	2		(乾)茎わかめ カット	2		こしょう	0.03	濃口醤油 和え物用	1.5	砂糖(上白糖)	1.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		太もやし	25		炒り白ごま	1		炒り白ごま	1		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	炒り白ごま 500g	1.2	濃口醤油 和え物用	1.5
	食塩	0.4		人参	5		ごま油	0.7		ごま油	0.7		サラダ油	1	すりごま	1.2	炒り白ごま 500g	1.2
	チリパウダー	0.1		人参	5		しょうゆ	3.2		しょうゆ	3.2		有塩バター	1	有塩バター	1	すりごま	1.2
	湯	30		濃口醤油 和え物用	1.5		しょうゆ	3.2		しょうゆ	3.2		小麦粉(中力粉)	2	小麦粉(中力粉)	2	さつまいもカット 角切り	30
	大根	30		赤じそ粉	0.5		(乾)切干し大根	8		(乾)切干し大根	8		湯	70	湯	70	油揚げ	7
	きゅうり	15		てんぷら	15		しいたけ スライス	5		しいたけ スライス	5		調理用牛乳	30	湯	50	しめじ	6
	(レト)ホールコーン	5		油揚げ	7		(冷)さやいんげん	7		(冷)さやいんげん	7		湯	50	湯	50	洗いごぼう	10
	ダイスチーズ	5		サラダ油	1		サラダ油	1		サラダ油	1		ブロccoliリー カット	30	ブロccoliリー カット	30	人参	7
青じそドレッシング 乳・卵抜き	4.5	しょうゆ	3	しょうゆ	3	しょうゆ	3	大根	20	大根	20	中ねぎ	3					
(袋)りんご 1/4カット	50	砂糖(中双糖)	1.5	(冷)豆腐 カット	25	(冷)豆腐 カット	25	(レト)ホールコーン	5	(レト)ホールコーン	5	麦みそ	7					
		本みりん	1	油揚げ	5	油揚げ	5	コールスロッドレッシング 乳・卵抜き	4.5	コールスロッドレッシング 乳・卵抜き	4.5	だし煮干し	3					
		清酒	1	里いも カット	20	里いも カット	20	(冷)レモン果汁	0.5	(冷)レモン果汁	0.5	湯	100					
		ごま油	0.2	大根	20	大根	20	(個)アーモンド入りチーズ	15	(個)アーモンド入りチーズ	15							
		水	20	人参	7	人参	7											
				中ねぎ	3	中ねぎ	3											
				しょうゆ	2	しょうゆ	2											
				清酒	1	清酒	1											
				食塩	0.6	食塩	0.6											
				本みりん	1.5	本みりん	1.5											
				だし削り節 鯖抜き	4	だし削り節 鯖抜き	4											
				だし昆布	1	だし昆布	1											
				湯	100	湯	100											

12日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託・白)	80
	牛乳	○ 206
牛乳	牛赤肉 ミンチ	10
	豚赤肉 ミンチ	15
じゃがいものそぼろ煮	清酒	1
	じゃがいもカット 角切り(2cm)	70
	玉ねぎ 皮むき	40
	つきこんにゃく(ハーフ)	20
	人参	15
	(冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	しょうゆ	3.5
	砂糖(中双糖)	2.3
	清酒	1
	でんぷん	0.5
	食塩	0.1
	湯	8
キャベツのたくあんあえ	キャベツ	25
	太もやし	25
	たくあん 刻み	5
	炒り白ごま 500g	1
	すりごま	0.5
	濃口醤油 和え物用	0.5
	(袋)味付けのり	8
味付けのり		

13日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わかめごはん	精白米(自枝)	80
	炊き込みわかめ	2.5
牛乳	牛乳	○ 206
	牛肉 スライス	15
煮込みおでん	てんぷら	20
	(レト)うずら卵	20
	(冷)厚揚げ カット	15
	三角こんにゃく ミニ	15
	里いも カット	20
	大根	25
	人参	12
	(乾)早煮昆布	1
	砂糖(中双糖)	3.2
	赤みそ	4
	甘みそ	6
	しょうゆ	0.8
	清酒	1
湯	60	
小松菜のおかかあえ	小松菜	15
	太もやし	30
	人参	5
	濃口醤油 和え物用	1.5
	花かつお 碎片	1
ぼんかん	(袋)ぼんかん	100

14日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフフィッシュバーガー	コッペパン(丸型)	60
	牛乳	○ 206
牛乳	(冷)鮭フライ	小50
	(冷)鮭フライ	中70
	なたね油 ローリー	6
	キャベツ	30
	人参	5
	(袋)タルタルソース	小 5
	(袋)タルタルソース	中12
	ベーコン スライス	5
	かぶ 皮むき	18
	玉ねぎ 皮むき	20
ミネストローネ	(レト)トマト水煮	20
	人参	5
	じゃがいもカット 角切り(2cm)	20
	セロリー	2
	パセリ	0.5
	おろしにんにく	0.1
	サラダ油	0.2
	(レト)がらスープ 3kg	3
	ぶどう酒 赤	1
	トマトパウダー	0.8
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
砂糖(上白糖)	0.1	
ローリエ	0.1	
湯	100	

15日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
牛乳	精白米(自枝)	80
	牛乳	○ 206
親子どんぶり	鶏肉カット 胸 皮なし	18
	鶏肉カット もも 皮なし	12
	鶏卵	25
	玉ねぎ 皮むき	50
	人参	10
	中ねぎ	5
	(乾)干しいたけ スライス	1
	しょうゆ	5.5
	本みりん	3
	砂糖(上白糖)	1.5
小松菜とたくあんのごま和え	清酒	1
	食塩	0.2
	でんぷん	0.5
	だし削り節 鯖抜き	1.5
	だし昆布	1
	湯	60
	ネーブルオレンジ	
	えのきたけ カット	30
	小松菜	15
	たくあん 刻み	5
濃口醤油 和え物用	0.5	
炒り白ごま 500g	1.2	
すりごま	1.2	
(袋)ネーブルオレンジ	50	

18日(月)		
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 スライス	25
八宝菜 大根のごまドレッシング あえ ひじきのり	おろし生姜	0.8
	しょうゆ	1
	清酒	0.5
	カットなると	15
	(レト)うずら卵	25
	玉ねぎ 皮むき	35
	(セ)白菜	30
	(レト)たけのこ水煮(短冊切り)	20
	人参	15
	しいたけ スライス	7
	サラダ油	2
	しょうゆ	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	でんぷん	1
湯	8	
大根	30	
人参	5	
(レト)ホールコーン	5	
(乾)刻み昆布	0.5	
棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	5	
(袋)ひじきのり	10	

19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
	豚肉 スライス	15
厚揚げと根菜の煮物 つくね汁 納豆	清酒	1
	おろし生姜	0.1
	(冷)厚揚げ カット	20
	洗いごぼう	25
	れんこん しょうゆ切り	20
	人参	15
	波型こんにやく	15
	(冷)さやいんげん	7
	ごま油	1.5
	しょうゆ	4.5
	砂糖(中双糖)	3.2
	だし汁	20
	人参	10
	(冷)つくね	30
	えのきたけ カット	7
	しめじ	7
太ねぎ	3	
おろし生姜	0.1	
中みそ	6	
甘みそ	2	
だし煮干し	3	
湯	100	
(個)納豆	小20	
(個)納豆	中30	

20日(水)		
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
牛乳 小えびのから揚げ りんごのタルト	(袋)中華そば	中 250
	豚赤肉 スライス	25
	清酒	1
	しょうゆ	1
	キャベツ	30
	太もやし	25
	人参	10
	玉ねぎ 皮むき	10
	太ねぎ	5
	(レト)ホールコーン	5
	きくらげ せん切り	1
	おろしにんにく	0.7
	ごま油	1
	赤みそ	7
	(レト)がらスープ 3kg	3
	清酒	1.5
砂糖(上白糖)	0.5	
中華スープ(ねり状)	0.8	
食塩	0.4	
こしょう	0.03	
湯	130	
牛乳	○ 206	
(冷)小えび 殻付き でん粉付き	30	
なたね油 ローリー	5	
(袋)りんごタルト(米粉)	35	

21日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
梅ちりめんごはん	精白米(自校)	80
	梅ちりめん	3
牛乳 オリーブとんの肉じゃが 昆布あえ いよかん	牛乳	○ 206
	豚肉(オリーブ豚) スライス	30
	清酒	1
	じゃがいもカット 角切り(2cm)	70
	玉ねぎ 皮むき	40
	つきこんにやく(ハーフ)	20
	人参	15
	(冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1
	しょうゆ	3.5
	砂糖(中双糖)	2.5
	清酒	1
	食塩	0.1
	湯	10
	小松菜	20
	太もやし	25
人参	5	
濃口醤油 和え物用	0.5	
塩ふき昆布	1	
炒り白ごま	1.2	
(袋)いよかん	60	

22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
牛乳 ポークビーンズ チーズサラダ 小魚入りアーモンド	豚赤肉 スライス	20
	ぶどう酒 赤	2
	(レト)蒸大豆	10
	(冷)白いんげん豆	20
	じゃがいもカット 角切り(2cm)	40
	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	15
	(レト)トマト水煮	10
	サラダ油	1
	トマトケチャップ 1kg	5
	砂糖(上白糖)	1.2
	ウスターソース	0.5
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	湯	20
キャベツ	20	
きゅうり	15	
ダイスチーズ	5	
(レト)ホールコーン	5	
サラダ油	1.5	
(冷)レモン果汁	0.3	
食酢	1.5	
食塩	0.3	
こしょう	0.02	
砂糖(上白糖)	0.3	
(袋)小魚アーモンド	8	

25日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型 黒糖パン	黒糖パン	40
	牛乳	○ 206
	スパゲティ ハーフ	35
	ゆで塩	1.3
	牛赤肉 ミンチ	15
	豚赤肉 ミンチ	15
	玉ねぎ 皮むき	35
牛乳	人參	10
	エリンギ カット	10
	(冷)むき枝豆	5
	おろしにんにく	0.3
	サラダ油	1
	(レト)トマトピューレ	13
	トマトケチャップ 1kg	7
	ぶどう酒 赤	4
	ウスターソース	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
スパゲティ ミートソース	食塩	0.2
	こしょう	0.05
	キャベツ	30
	きゅうり	15
	人參	5
	食酢	2
	サラダ油	0.5
	濃口醤油 和え物用	2
	砂糖(上白糖)	0.5
アーモンド サラダ チーズ	アーモンド(刻み)	1.2
	アーモンド(粉)	1.2
	(個)キャンディチーズ	小10
	(個)キャンディチーズ	中15

26日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きな 粉揚げ パン	コッペパン	70
	なたね油 ローリー	7
	きな粉	4
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.01
	紙ナフキン	1
	牛乳	○ 206
	牛乳	
野菜の スープ 煮	ベーコン スライス	7
	じゃがいもカット 角切り(2cm)	30
	玉ねぎ 皮むき	40
	人參	7
	しめじ	7
	セロリー	3
	パセリ	1
	サラダ油	1
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
花野菜 サラダ	(レト)がらスープ 3kg	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	しょうゆ	2
	湯	110
	ブロッコリー カット	30
	カリフラワー カット	10
	(レト)ホールコーン	5
	サラダ油	1
	(冷)レモン果汁	1.5
	砂糖(上白糖)	0.5
	食塩	0.2
	こしょう	0.02

27日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
牛乳	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	○ 206
	牛肉 スライス	20
	玉ねぎ 皮むき	40
	じゃがいもカット 角切り(2cm)	30
	(レト)トマト水煮	15
	人參	12
ハヤシ ライス (麦ご はん)	エリンギ カット	7
	(冷)むき枝豆	5
	おろしにんにく	0.3
	サラダ油	2
	小麦粉(中力粉)	5
	有塩バター	3
	サラダ油	2
	(レト)がらスープ 3kg	3
	ぶどう酒 赤	2
	ウスターソース	2
海藻 サラダ	食塩	1.3
	こしょう	0.07
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	砂糖(上白糖)	0.5
	からし粉	0.15
	ローリエ	0.1
	ピザ用チーズ	2
	湯	80
ヨー グルト	キャベツ	20
	きゅうり	20
	人參	5
	(乾)海藻ミックス	0.5
	(レト)ホールコーン	5
	青じそドレッシング 乳・卵抜き	5
	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70

28日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ちら し ず し	精白米(自枝)	80
	清酒	4
	だし昆布	0.7
	食酢	15
	砂糖(上白糖)	10
	食塩	1.1
	(冷)むきえび	15
	油揚げ	5
	(乾)高野豆腐 すし用	1
	ごぼう さきがき(ご飯用)	8
牛乳	人參	6
	(乾)干しいたけ スライス	0.8
	(冷)むき枝豆	5
	砂糖(上白糖)	2.5
	清酒	2
	しょうゆ	1.6
	水	2
	牛乳	○ 206
菜花 のお ひた し	キャベツ	30
	菜の花	15
	花かつお 碎片	1
	濃口醤油 和え物用	1.5
	手まり麩	0.5
	えのきたけ カット	20
	みつば	2
	(乾)干しわかめ カット	0.5
	清酒	1
手 麩 麩 の す ま し 汁	食塩	0.5
	しょうゆ	2
	だし削り節 鯖抜き	3
	だし昆布	1
	水	130
ひな あ ら れ	(袋)ひなあられ	8