1日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん	精白米（自校）		70
	米粒麦　自校		10
牛乳	牛乳	○	206
いわしの蒲焼き風	(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
	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
	ゆで塩		0.5
だいこんのみそ汁	油揚げ		5
	大根		30
	金時人参		10
	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　ぽんかん（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
	ぽんかん		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
	板こんにゃく		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　牛乳　ごぼうのクリームシチュー　大根サラダ	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）がらスープ		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　ブロッコリーの甘酢あえ　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）味付けのり		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
	ボンレスハム　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）がらスープ		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 牛乳 焼き豆腐のみそそぼろ煮 食べて菜と金時にんじんのあえもの	精白米（委託）		70
	米粒麦 委託		10
	牛乳	○	206
	豚赤肉 ミンチ		15
	清酒		1
	焼き豆腐		85
	玉葱		30
	人参		10
	チンゲンサイ		10
	中ねぎ		3
	(乾)干ししいたけ 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 ぽんかん（小中のみ）	(袋)中華そば		幼、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
	ぽんかん		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)さやいんげん		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）

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
	なたね油		6
	きな粉		4.5
	砂糖（三温糖）		3
	食塩		0.01
	紙ナフキン		1
	牛乳	○	206
	（冷）肉団子		30
	白菜		40
	玉葱		20
	（レト）たけのこ水煮（ホール）		10
	人参		8
	しいたけ　スライス		5
	中ねぎ		5
	（乾）はるさめ		3
	生姜		0.5
	（レト）がらスープ		3
	しょうゆ		2
	食塩		0.6
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.3
	湯		120
	ロースハム　短冊　卵抜き		5
	キャベツ		30
	人参		5
	ダイスチーズ		5
	（乾）ひじき		1.2
	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

19日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
大根の卵とじどんぶり（麦ごはん）　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
	米粒麦　委託		10
	ベーコン　スライス		7
	鶏卵		30
	大根		60
	人参		10
	しいたけ　スライス		6
	中ねぎ		5
	サラダ油		1
	しょうゆ		3.5
	本みりん		2
	砂糖（三温糖）		1.2
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
	でんぷん		1
	湯		50
	牛乳	○	206
	小煮干し		4
	（冷）大豆水煮		25
	でんぷん		3
	なたね油		5
	砂糖（上白糖）		2.5
	しょうゆ		0.7
	湯		1.5
	炒り白ごま		1
	もやし		30
	キャベツ		20
	小松菜		10
	しょうゆ		2.5
	ポン酢		1.5

20日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒糖パン（幼）のみ）　黒糖パン・レーズンパンセレクト（小）　フレンチサラダ　牛乳　リゾット　鶏のから揚げ　肉団子の甘煮（小　大福アイス（小中のみ）	黒糖パン		30
	レーズンパン		30
	牛乳	○	206
	米粒麦　自校		18
	ベーコン　スライス		8
	玉葱		25
	人参		10
	エリンギ		10
	チンゲンサイ		7
	セロリー		5
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.7
	食塩		0.6
	こしょう		0.04
	オリーブ油		1
	ぶどう酒　白		0.8
	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		4
	なたね油		5
	（冷）肉団子の甘煮		30
	キャベツ		30
	きゅうり		20
	（缶）ホールコーン		10
	食酢		2
	サラダ油		1
	砂糖（上白糖）		1
	食塩		0.2
	こしょう		0.02
	（個）もちクリームアイス		40

21日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
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
	米粒麦　委託		10
	牛乳	○	206
	（冷）さばの塩麹焼き		小50
	（冷）さばの塩麹焼き		中60
	ほうれん草		25
	キャベツ		35
	花かつお　1kg		1
	炒り白ごま		2
	しょうゆ		2.5
	ポン酢		1.5
	油揚げ		5
	大根		25
	玉葱		15
	人参		5
	中ねぎ		5
	中みそ		7
	甘みそ		6
	だし煮干し		4
	水		120

22日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
わかめごはん　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
	炊き込みわかめ		2.2
	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
	鶏卵		30
	（乾）高野豆腐　サイコロ		10
	玉葱		35
	人参		7
	（冷）さやいんげん		7
	（乾）干ししいたけ　スライス		1
	しょうゆ		3.5
	砂糖（三温糖）		3
	食塩		0.3
	だし削り節　鯖抜き		2
	湯		50
	ほうれん草		15
	（乾）切干し大根		5
	（缶）ホールコーン		5
	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　牛乳　スパゲティバジルソース　カラフルサラダ　ネーブルオレンジ（小中のみ）	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
	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

26日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
赤飯　牛乳　ヒレカツ　ゆで野菜　赤だし　みかんクレープ（小中のみ）	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
	(冷)ヒレカツ		幼30
	(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		8
	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

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）　牛乳　にんじんサラダ　小煮干し（小中のみ）	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

28日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
菜めし（麦入り）　牛乳　厚揚げとひじきのうま煮　大根の香りあえ	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
	つきこんにゃく		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