

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 76 牛乳 206	精白米(自校)	66	きなこ揚げパン (70) 紙ナフキン (206)	コッペパン	50	麦ごはん 72 牛乳 206	精白米(委託)	60	キムチごはん(麦入り) (125) ナムル (206) トック入りわかめスープ (70) ミックスナッツ (199) 20	精白米(自校)	59	麦ごはん 72 牛乳 206	精白米(委託)	60				
	精白米(自校)	73		コッペパン	60		精白米(委託)	70		米粒麦 自校	6		米粒麦(委託)	70				
	米粒麦 自校	6		なたね油	6		米粒麦 委託	6		豚赤肉 スライス	20		米粒麦 委託	6				
	米粒麦 自校	7		きな粉	4.5		米粒麦 委託	7		清酒	2		米粒麦 委託	7				
				砂糖(三温糖)	3					生姜	0.8							
				食塩	0.01					(レト)白菜キムチ(ご飯用)	18							
					1					人参	7							
										(冷)むき枝豆	5							
										炒り白ごま	2							
										ごま油	2							
いわしの蒲焼き風 ゆで野菜 だいこんのみそ汁 節分豆 176 5	(冷)いわしの開き でん粉付	小 40	牛乳 (206)	牛乳	206	豚肉と野菜のうま煮 切干大根の酢の物 ぼんかん 味つけのり (3)	豚赤肉 スライス	20	牛乳 (206)	精白米(自校)	59	牛乳 (206)	精白米(委託)	60				
	(冷)いわしの開き でん粉付	中 50			清酒		1			清酒	1			米粒麦(委託)	70		米粒麦(委託)	70
	なたね油	4			(レト)うずら卵		25			じゃがいも	65			米粒麦 委託	6		米粒麦 委託	6
	生姜	1.2			(冷)肉団子		30			玉葱	45			米粒麦 委託	7		米粒麦 委託	7
	濃口醤油	2.8			白菜		35			人参	15							
	砂糖(上白糖)	2.8			玉葱		25			つきこんにやく	15							
	みりん	1.8			(レト)たけのこ水煮(ホール)		8			(冷)さやいんげん	5							
	清酒	1.8			人参		8			なたね油	1							
	でんぷん	0.2			しいたけ スライス		3			砂糖(中双糖)	3							
	湯	4			中ねぎ		5			みりん	1							
節分豆 176 5	キャベツ	20	白菜と肉団子のスープ (245) ひじきとチーズのサラダ (55)	(乾)はるさめ カット	3.5	切干大根の酢の物 ぼんかん 味つけのり (3)	濃口醤油	4.2	牛乳 (206)	もやし	40	牛乳 (206)	ほうれん草	13				
	ブロッコリー カット	10		生姜	0.5			湯		5			人参	8		人参	25	
	ゆで塩	0.5		(レト)がらスープ(1kg・3kg)	4			小松菜		10			炒り白ごま	3		大根	15	
				濃口醤油	2			(乾)切干し大根		5.5			にんにく	0.1		里いも カット	13	
				チキンコンソメ乳・卵抜き	0.5			人参		8			食酢	2		ごぼう ささがき	10	
				食塩	0.2			上乾ちりめん		3			濃口醤油	2		金時人参	5	
				こしょう	0.03			濃口醤油		2			砂糖(上白糖)	1.3		しいたけ スライス	4	
				湯	120			砂糖(上白糖)		1.8			ごま油	1		中ねぎ	5	
				ローズハム(短冊)卵抜き	5			食酢		1.4			一味とうがらし	0.01		中みそ	6	
				キャベツ	30			ポン酢		0.8						甘みそ	6	
節分豆 176 5	人参	5	ひじきとチーズのサラダ (55)	ダイステーズ	6	切干大根の酢の物 ぼんかん 味つけのり (3)	食塩	0.1	牛乳 (206)	ボンレスハム(短冊)卵抜き	8	牛乳 (206)	トック 国産米使用	22				
	だし煮干し	4		(乾)ひじき	1.5			玉葱		20			玉葱	20		水	110	
	水	110		食酢	3			中ねぎ		3			中ねぎ	3				
				なたね油	2			(乾)干しわかめ カット		0.8			なたね油	0.6				
				濃口醤油	2			湯		140			(レト)がらスープ(1kg・3kg)	3				
				砂糖(上白糖)	0.8								濃口醤油	0.8				
													チキンコンソメ乳・卵抜き	0.5				
													食塩	0.35				
													こしょう	0.03				
													ごま油	0.2				

552g

576g

618g

620g

594g

10日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型 35	コッペパン	30
	コッペパン	40
206 牛乳	牛乳	206
	(冷) 鶏ささみコーンフレイクフライ	小1-3 40
	(冷) 鶏ささみコーンフレイクフライ	小4-6 50
	(冷) 鶏ささみコーンフレイクフライ	中 60
60 ささみの コーン フレイク フライ 64 海藻 サラダ リゾット チョコ クレープ 213 30	なたね油	5
	(袋)濃厚ソース	10
	(乾)海藻ミックス	1.2
	キャベツ	30
	レタス	15
	小松菜	10
	食酢	2.8
	濃口醤油	2.8
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	0.8
	米粒麦 自校	20
	ベーコン スライス	8
	玉葱	25
	セロリ	5
	人参	15
	エリンギ	7
	なたね油	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
白ぶどう酒	0.8	
湯	130	
(冷)チョコクレープ	30	

608g

12日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆 72 はん (麦入り) 206 れん こん と昆布 の煮物 72 石狩 汁 72 牛乳 プリン 40	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	(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	20
	油揚げ	7
	人参	10
	(乾)ひじき	0.8
	なたね油	1
	清酒	2
	濃口醤油	2.5
	砂糖(上白糖)	1.2
	食塩	0.4
	牛乳	206
	てんぷら	8
	(乾)早煮昆布	2.5
	れんこん いちょう切り	20
	人参	10
	つきこんにやく	15
	ごま油	1
	砂糖(中双糖)	2
	みりん	0.5
	濃口醤油	2.5
	一味とうがらし	0.01
だし汁	10	
(冷)鮭 カット(2cm)	18	
清酒	1	
白菜	30	
じゃがいも	25	
太ねぎ	6	
中みそ	6.5	
甘みそ	5	
だし昆布	1	
だし削り節 鯖抜き	4	
水	100	
40	(個)牛乳プリン	40

639g

13日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 72 はん 牛乳 206 わか さぎ の南 蛮漬 け 小松 菜の ごま あえ 63 豆腐 のみ そ汁 あさ りの 佃煮 197 10	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	牛乳	206
	(冷)わかさぎでん粉付	35
	なたね油	4
	細ねぎ	2
	食酢	4
	砂糖(上白糖)	2.8
	濃口醤油	2.8
	みりん	1
	一味とうがらし	0.01
	湯	1.5
	もやし	25
	人参	7
	小松菜	25
	濃口醤油	2.2
	ポン酢	0.8
	砂糖(上白糖)	0.7
	炒り白ごま	2.5
	豆腐	30
	油揚げ	5
	玉葱	20
	しめじ	5
	(乾)干しわかめ カット	0.5
	中ねぎ	5
	中みそ	6.5
	甘みそ	5.5
	だし煮干し	4
	水	115
	(レト)あさり佃煮	10

600g

14日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型 206 コッ ペパ ン (袋 入り) 206 牛乳 シー フー ドク リー ム ベ ン ネ レ タ ス の サ ラ ダ りん ご 50	コッペパン	小1-3 30
	コッペパン	小4 40
	コッペパン	小5-6 50
	コッペパン	中 60
	牛乳	206
	(乾)ペンネ	25
	ベーコン スライス	5
	(冷)あさりむき身	10
	(冷)むきえび	7
	(冷)紫いか 短冊	8
	白ぶどう酒	2
	玉葱	45
	人参	15
	エリンギ カット	8
	なたね油	1
	小麦粉(中力粉)	3
	バター	1
	なたね油	2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.8
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
ピザ用チーズ	3	
調理用牛乳	25	
湯	105	
(レト)まぐる油漬	8	
もやし	25	
レタス	25	
きゅうり	10	
食酢	2.5	
砂糖(上白糖)	1.5	
ポン酢	0.3	
なたね油	0.8	
食塩	0.13	
りんご	50	

596g

17日(月)			18日(火)			19日(水)			20日(木)			21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
中華どんぶり(麦ごはん) 牛乳 春雨サラダ かえりアーモンド	精白米(委託)	60	みそラーメン 牛乳 いかのフリッター ブロッコリーのドレッシング あえ	(袋)中華そば	小1-3 150	チキンライス(麦入り) 牛乳 グリーンサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト	精白米(自校)	59	麦ごはん 牛乳 かたくちいわしのレモンソース かけ 食べて菜 62 すいとん汁 203	精白米(委託)	60	麦ごはん 牛乳 厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め 大根のゆず香あえ チーズ	精白米(自校)	66
	精白米(委託)	70		(袋)中華そば	小4-6 200		米粒麦 自校	6		精白米(委託)	70		精白米(自校)	73
	米粒麦 委託	6		(袋)中華そば	中 250		(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12		米粒麦 委託	6		米粒麦 自校	6
	米粒麦 委託	7		豚赤肉スライス	20		(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8		米粒麦 委託	7		米粒麦 自校	7
	豚赤肉スライス	20		清酒	1		白ぶどう酒	1		牛乳	206		牛乳	206
	生姜	2		濃口醤油	0.8		玉葱	15		かたくちいわしのレモンソース	30		豚肉赤身ミンチ	15
	清酒	2		白菜	30		人参	8		(冷)かたくちいわし 穀粉付き	4		清酒	2
	(冷)紫いか 短冊	7		もやし	15		エリンギ カット	5		なたね油	4		生姜	0.6
	清酒	1		人参	10		(冷)むき枝豆	5		砂糖(上白糖)	4.7		にんにく	0.2
	(レト)うずら卵	25		玉葱	20		バター	1		濃口醤油	3		(冷)厚揚げ カット	50
	白菜	35		中ねぎ	5		なたね油	0.5		(冷)レモン果汁	3.3		玉葱	30
	玉葱	30		にんにく	0.7		トマトケチャップ(1kg・3kg)	13		でんぷん	0.2		人参	10
	(レト)たけのこ水煮(短冊)	12		ごま油	1		ウスターソース	0.6		湯	2		(レト)たけのこ水煮(短冊)	8
	人参	10		赤みそ	6.5		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		食べて菜	20		しいたけ スライス	2
	中ねぎ	5		(レト)がらスープ(1kg・3kg)	3		食塩	0.3		もやし	20		チンゲンサイ	20
	ごま油	1		清酒	1.5		こしょう	0.04		キャベツ	15		ごま油	0.8
	(レト)がらスープ(1kg・3kg)	3		砂糖(上白糖)	1.3		牛乳	206		花かつお(1kg・500g)	2		砂糖(中双糖)	2
	濃口醤油	2.2		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.8		(レト)まぐろ油漬	7		濃口醤油	2.5		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		食塩	0.3		キャベツ	35		砂糖(上白糖)	1.5		濃口醤油	2.2
	食塩	0.5		こしょう	0.06		ロメインレタス	15		ポン酢	1		赤みそ	0.03
こしょう	0.03	豆板醤	0.1	小松菜	5	(冷)すいとん	25	豆板醤	0.03					
でんぷん	1	でんぷん	1	食酢	3.4	油揚げ	5	でんぷん	1					
湯	50	湯	125	砂糖(上白糖)	1.5	大根	25	湯	20					
牛乳	206	牛乳	206	なたね油	1	人参	5	大根	45					
ローズハム(短冊)卵抜き	7	(冷)いかのフリッター	35	食塩	0.3	しいたけ スライス	2	人参	8					
(乾)はるさめ カット	5	なたね油	4	こしょう	0.03	中ねぎ	5	上乾ちりめん	3					
もやし	25	ブロッコリー カット	30	ベーコン スライス	7	中みそ	6.5	砂糖(上白糖)	2.3					
小松菜	10	種々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	3	(缶)クリームコーン	35	甘みそ	5.5	ゆず酢	1.1					
人参	5			玉葱	30	だし煮干し	4	濃口醤油	1					
濃口醤油	2.5			(冷)白花豆&白いんげん豆ペースト	6	水	120	食酢	0.6					
食酢	2			パセリ	0.5									
砂糖(上白糖)	1.6			なたね油	0.5									
ごま油	1			(レト)がらスープ(1kg・3kg)	3									
からし粉	0.06			チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5									
かえり	6			食塩	0.3									
アーモンド(四つ割)	5			こしょう	0.03									
砂糖(上白糖)	1.7			生クリーム	2									
濃口醤油	0.6			調理用牛乳	30									
みりん	1.2			湯	70									
水	2			湯	70									
				(個)ヨーグルト	70									

560g

696g

664g

590g

520g

25日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
55	コッペパン	50
	コッペパン	60
206	牛乳	206
牛乳 冬野菜 ポーク ビーフ ズ	豚赤肉 スライス	20
	ベーコン スライス	5
	赤ぶどう酒	1.5
	(冷)大豆水煮	30
	じゃがいも皮むき(2cmカット)	35
	玉葱	25
	大根	20
	白菜	15
	人参	10
	なたね油	0.8
	(レト)トマト水煮	7
	(レト)トマトピューレ	6
トマトケチャップ(1kg・3kg)	6	
砂糖(中双糖)	1.2	
ウスターソース	1	
チキンコンソメ乳・卵抜き	0.65	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
生クリーム	2	
246	湯	60
	(乾)ひじき	3
ロースハム(短冊)卵抜き	5	
人参	5	
キャベツ	30	
(缶)ホールコーン	5	
濃口醤油	2.5	
食酢	3	
砂糖(上白糖)	1.6	
こしょう	0.02	
57	なたね油	1.8
50	ネーブルオレンジ	50

614g

26日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯	精白米(自校)	52
	精白米(自校)	60
牛乳	もち米	20
	(乾)小豆	7
84	食塩	0.6
	炒り白ごま	0.7
206	牛乳	206
ゆで 野菜	(冷)ヒレカツ	小 50
	(冷)ヒレカツ	中 60
55	なたね油	5
紅白 だんご	ブロッコリー カット	20
	キャベツ	20
58	人参	10
	(袋)中濃ソース	8
のす まし 汁	(冷)白玉	18
	(冷)白玉だんご 赤	18
みか んク レー プ	玉葱	30
	干しいたけ(スライス)	1
40	カットなると	5
	(乾)干しわかめ カット	0.5
211	中ねぎ	5
	濃口醤油	2.2
40	清酒	1
	食塩	0.2
211	だし昆布	0.7
	だし削り節 鯖抜き	4
211	水	125
40	(冷)みかんクレープ	40

654g

27日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カ レ ー	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
ライ ス	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
5	豚赤肉 スライス	15
	牛肉 スライス	5
2	赤ぶどう酒	2
	じゃがいも	50
40	玉葱	40
	人参	10
5	(乾)レンズ豆	5
	セロリ	5
0.5	にんにく	0.5
	小麦粉(中力粉)	5
4	なたね油	4
1	カレー粉	1
1	なたね油	1
3	(レト)がらすープ(1kg・3kg)	3
2	トマトケチャップ(1kg・3kg)	2
1.3	ウスターソース	1.3
1	とんかつソース	1
1	濃口醤油	1
1	チャツネ 450g	1
0.5	チキンコンソメ乳・卵抜き	0.5
0.8	食塩	0.8
0.04	こしょう	0.04
316	湯	90
206	牛乳	206
8	(レト)まぐろ油漬	8
	大根	30
20	もやし	20
0.8	(乾)干しわかめ カット	0.8
2	濃口醤油	2
2	食酢	2
1.5	砂糖(上白糖)	1.5
0.8	ごま油	0.8
65		
4	小煮干し	4

591g

28日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
76	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
206	牛乳	206
高 野 豆	鶏肉カット(むね皮なし)	12
	鶏肉カット(もも皮なし)	8
1	清酒	1
	鶏卵	20
15	(乾)高野豆腐 サイコロ	15
	玉葱	35
10	人参	10
3	しいたけ スライス	3
2.5	砂糖(三温糖)	2.5
0.5	みりん	0.5
3	濃口醤油	3
0.1	食塩	0.1
2.5	だし削り節 鯖抜き	2.5
163	湯	50
25	もやし	25
	ほうれん草	20
15	キャベツ	15
3.5	アーモンド(刻み)	3.5
2.5	濃口醤油	2.5
1	なたね油	1
1.5	食酢	1.5
1.5	砂糖(上白糖)	1.5
70		
	(袋)ひじきのり	10
15		
	(個)チーズ	15

540g