2日（月）

献立名		食品名		一人当り正味分量
食パン（袋入り）牛乳　スパゲティミートソース　切干大根のサラダ　国産レモンのムース（小のみ）　りんごのタルト（中のみ）	57	食パン（冷凍パン）		57
	206	牛乳		206
		スパゲティ（ハーフ）		40
		ゆで塩		1.3
		牛肉ミンチ		15
		豚肉並ミンチ		15
		玉葱		35
		人参		10
		エリンギ		10
		ピーマン		6
		にんにく		0.3
		なたね油		2
		トマトピューレ		13
		トマトケチャップ　（1kg・3kg）		7
		ぶどう酒		4
		粉チーズ		2.5
		ウスターソース		1.5
		チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3
		食塩		0.2
	163	こしょう		0.05
		ほうれん草		20
		（乾）切干し大根		5
		（缶）ホールコーン		7
		人参		7
		（乾）刻み昆布		0.5
		食酢		3
		濃口醤油		2.5
		砂糖（上白糖）		1.2
		なたね油		0.5
		ごま油		0.5
	48	炒り白ごま		1
	30	（個）レモンのムース		30
	35	（個）りんごのタルト		35

539g

3日（火）

献立名		食品名		一人当り正味分量
深川めし（麦ごはん）牛乳　小松菜ともやしのあえもの　すいとん汁　ココアワッフル（小中のみ）		精白米（自校）		59
		米粒麦　自校		6
		（冷）あさりむき身		15
		生姜		1
		清酒		2
		洗いごぼう		7
		人参		5
		油揚げ		4
		（冷）むき枝豆		5
		なたね油		1
		清酒		0.5
		濃口醤油		2
		砂糖（上白糖）		1.5
	110	食塩		0.8
	206	牛乳		206
		もやし		35
		小松菜		20
		人参		8
		濃口醤油		2.5
		食酢		2.5
		砂糖（上白糖）		1
		なたね油		0.5
		ごま油		0.5
	71	炒り白ごま		1
		すいとん		25
		油揚げ		5
		大根		30
		人参		5
		しめじ		5
		中ねぎ		5
		中みそ		6
		白みそ		5
		だし煮干し		4
	200	水		110
	28	（個）ココアワッフル		28

615g

4日（水）

献立名		食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　セルフドッグ（照り焼きチキン）　コーンミールスープ		コッペパン		50
	55	コッペパン		60
	206	牛乳		206
		鶏肉カット　胸・皮なし		30
		鶏肉カット　もも・皮なし		20
		清酒		2
		食塩		0.15
		米粉		4
		でんぷん		3
		なたね油		4
		濃口醤油		2.5
		砂糖（三温糖）		1.5
		みりん		1
		でんぷん		0.3
	76	湯		8
		キャベツ		25
		人参		10
		ロメインレタス		10
	46	ゆで塩		0.5
		ベーコン　スライス		5
		じゃがいも		20
		玉葱		25
		人参		10
		パセリ		0.5
		ローリエ		0.1
		コーンミール		2
		（レト）がらスープ		4
		チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3
		食塩		0.5
		こしょう		0.03
		濃口醤油		0.2
	188	湯		120

571g

5日（木）

献立名		食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　さばの生姜煮　小松菜のごまドレッシングあえ　具だくさんのすまし汁		精白米（委託）		60
		精白米（委託）		70
		米粒麦　委託		6
	72	米粒麦　委託		7
	206	牛乳		206
		（冷）さばの生姜煮		幼−小　50
	50	（冷）さばの生姜煮		中　70
		もやし		35
		小松菜		20
		人参		5
		濃口醤油		2
		食酢		1.5
		砂糖（上白糖）		0.5
		なたね油		0.5
		ごま油		0.5
	66	炒り白ごま		1
		鶏肉カット　胸・皮なし		6
		鶏肉カット　もも・皮なし		4
		豆腐		25
		油揚げ		7
		つきこんにゃく		10
		洗いごぼう		10
		人参		7
		中ねぎ		5
		濃口醤油		2
		食塩		0.7
		だし削り節　鯖抜き		4
		だし昆布		1
	212	水		130

605g

6日（金）

献立名		食品名		一人当り正味分量
里芋ごはん　牛乳　まんばのけんちゃん　うちこみ汁　豆乳プリン（小中のみ）		精白米（自校）		65
		（冷）鶏肉カット　胸・皮なし		6
		（冷）鶏肉カット　もも・皮なし		4
		油揚げ		5
		里いも　カット		20
		人参		7
		（冷）むき枝豆		3
		濃口醤油		3
		清酒		2
		砂糖（上白糖）		0.7
		食塩		0.6
	117	だし昆布		1
	206	牛乳		206
		てんぷら		10
		豆腐		30
		まんば		40
		なたね油		0.8
		濃口醤油		2.5
		みりん		0.5
		ごま油		0.2
	94	だし汁		10
		油揚げ		5
		半生うどん		15
		大根		15
		金時人参		8
		中ねぎ		5
		生しいたけ　スライス		5
		中みそ		6
		白みそ		5
		だし煮干し		4
	218	水		150
	0	（個）豆乳プリン		40

635g

9日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン	コッペパン		50
55	コッペパン		60
206	牛乳		206
牛乳	牛肉　角切り		30
ボルシチ	なたね油		0.5
	大かぶ		50
	玉葱		30
	キャベツ		20
	人参		10
	パセリ		0.3
	なたね油		1
	バター		1
	トマトケチャップ　（1kg・3kg）		4
	トマトピューレ		4
	ぶどう酒		2
	食塩		0.7
	こしょう		0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	ローリエ		0.1
	生クリーム		3
247	湯		90
	じゃがいも		50
	人参		5
	（缶）ホールコーン		5
	ゆで塩		1
69	（個）マヨネーズ		8

577g

10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）		60
	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		6
72	米粒麦　委託		7
206	牛乳		206
牛乳	豚肉赤身ミンチ		15
焼き豆腐のみそそぼろ煮	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
	砂糖（三温糖）		3
	清酒		2
	濃口醤油		2
	一味		0.01
	でんぷん		1
190	水		20
小松菜とたくあんのごま和え	もやし		30
	小松菜		20
	人参		5
	たくあん漬け・きざみ		6
	濃口醤油		0.5
63	炒り白ごま		1

530g

11日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
年明け八菜うどん	（袋）ゆでうどん		幼-小3　200
	（袋）ゆでうどん		小4-6　280
	（袋）ゆでうどん		中　300
	豚肉 スライス		20
	生姜		0.4
	清酒		1.5
	なたね油		0.5
	型抜きかまぼこ（梅）		8
	白菜		30
	玉葱		25
	金時人参		20
	大根		15
	もやし		10
金時人参といものかき揚げ	生しいたけ　スライス		5
	中ねぎ		5
	濃口醤油		4.5
	みりん		1
	食塩		0.5
	でんぷん		3
	だし煮干し		5
524	水		130
牛乳	206	牛乳	206
ゆでブロッコリー	（冷）金時揚げ		40
44	なたね油		4
	ブロッコリー　カット		30
31	ゆで塩		0.5
野菜マフィン（中のみ）	30	（袋）野菜マフィン	25

835g

12日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
わかめごはん	精白米（自校）		72
	精白米（自校）		80
78	わかめご飯の素		2
206	牛乳		206
牛乳	豚肉スライス		10
高野豆腐の卵とじ	清酒		1
	鶏卵		20
	（乾）高野豆腐（サイコロ）		15
	玉葱		30
	人参		7
	（冷）さやいんげん		7
	濃口醤油		3
	砂糖（三温糖）		2.5
	食塩		0.3
	だし削り節　鯖抜き		2
148	湯		50
かみかみ和え	まんば		22
	（乾）切干し大根		5
	人参		5
	（缶）ホールコーン		3
	するめ（カット）国産		1.5
	砂糖（三温糖）		1.2
	濃口醤油		2.3
	食酢		1.2
	ごま油		0.3
41	炒り白ごま		1

472g

13日（金）

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）	精白米（委託）		60
	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		6
	米粒麦　委託		7
	豚肉 スライス		25
	（乾）レンズ豆		5
	玉葱		40
	じゃがいも		25
	大かぶ		20
	れんこん　いちょう切り		15
	人参		7
	エリンギ		5
	セロリ		3
	にんにく		0.5
	生姜		0.5
	なたね油		1
	小麦粉		6
	カレー粉		1
	なたね油		4
	（レト）がらスープ		4
	トマトケチャップ　（1kg・3kg）		2
	ウスターソース		1.3
	とんかつソース		1
	濃口醤油		1
	チャツネ　450g		1
	ぶどう酒		1
	食塩		0.6
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
322	湯		80
206	牛乳		206
海藻サラダ	（乾）海藻ミックス		1
	大根		20
	ロメインレタス		15
	炒り白ごま		1
	食酢		3
	濃口醤油		3
	砂糖（上白糖）		1.5
	ごま油		0.5
46	なたね油		0.5
小煮干し	4	小煮干し	4

577g

16日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒糖パン	黒糖パン		30
35	粉黒糖		4.5
206	牛乳		206
牛乳	精白米（自校）		5
	米粒麦　自校		13
リゾット	ベーコン　スライス		8
	玉葱		25
	人参		10
	ブナピー		10
	パセリ		1
フライドチキン風	（レト）トマト水煮		18
	なたね油		1
	（レト）がらスープ		3
	ぶどう酒		0.8
	食塩		0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	こしょう		0.04
226	湯		130
ブロッコリーのサラダ	鶏肉カット　胸・皮なし		33
	鶏肉カット　もも・皮なし		22
	食塩		0.2
	こしょう		0.02
	ぶどう酒		1
	にんにく		0.5
	コーンミール		7
	米粉		2
71	なたね油		5
	（レト）まぐろ油漬		5
	ブロッコリー　カット		20
	キャベツ		20
	人参		5
	（缶）ホールコーン		5
	食酢		3
	なたね油		3
	濃口醤油		2
	砂糖（上白糖）		0.5
64	こしょう		0.02

601g

17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）		60
	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		6
72	米粒麦　委託		7
牛乳	牛乳		206
206			
煮込みおでん	牛肉　スライス		20
	てんぷら		15
	（レト）うずら卵		20
	厚揚げ		25
	大根		30
	里いも　カット		25
	板こんにゃく		20
	人参		10
	（乾）早煮昆布（カット）		1
香りあえ	白みそ		5
	赤みそ		3
	砂糖（中双糖）		3
	清酒		1
	濃口醤油		0.8
みかん（小中のみ）	水		50
229			
	もやし		25
	キャベツ		20
	小松菜		20
	上乾ちりめん		2
	砂糖（上白糖）		1.5
	食酢		1.5
	（冷）レモン果汁		1.5
	濃口醤油		0.3
	食塩		0.3
73	炒り白ごま		1
80	みかん		80

659g

18日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン（袋入り）	コッペパン		幼　30
	コッペパン		小1　40
55	コッペパン		小2-3　50
	コッペパン		小4　60
	コッペパン		小5-中　70
牛乳	牛乳		206
206			
オリーブ地鶏と白菜のクリーム煮	オリーブ地鶏　胸　カット		40
	ぶどう酒		1.5
	ベーコン　スライス		5
	白菜		40
	玉葱		30
	じゃがいも		25
	エリンギ		10
	人参		7
	パセリ		1
	なたね油		0.5
	小麦粉		3.5
	なたね油		2
	バター		1
	（レト）がらスープ		3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.4
	食塩		0.4
	こしょう		0.02
	調理用牛乳		20
	生クリーム		2
	粉チーズ		0.5
243	湯		50
大豆サラダ	（レト）蒸大豆		5
	ブロッコリー　カット		25
	キャベツ		15
	（冷）むき枝豆		5
	食酢		3
	なたね油		1.5
	砂糖（上白糖）		1
	食塩		0.3
56	こしょう		0.02
野菜マフィン（小のみ）	（袋）野菜マフィン		25
30			

590g

19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）		60
	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		6
72	米粒麦　委託		7
牛乳	牛乳		206
206			
煮しめ	鶏肉カット　胸・皮なし		15
	鶏肉カット　もも・皮なし		10
	清酒		1
	波型こんにゃく		25
	洗いごぼう		25
	大根		20
	れんこん いちょう切り		20
	金時人参		10
	（冷）さやいんげん		8
	（乾）干ししいたけ　スライス		0.8
	ごま油		1.5
	濃口醤油		4
	砂糖（中双糖）		3
	でんぷん		0.7
150	水		6
食べて菜のゆず香あえ	（レト）まぐろ油漬		5
	食べて菜		25
	キャベツ		20
	もやし		15
	濃口醤油		2.3
	ゆず酢		1.7
70	砂糖（上白糖）		1.1
たつくり	かえり		6
	炒り白ごま		1
	砂糖（上白糖）		0.7
	濃口醤油		0.25
	みりん		0.7
9	水		0.7
ヨーグルト（中のみ）	（個）ヨーグルト　鉄分強化		70
70			

577g

20日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
大豆ごはん（麦入り）	精白米（自校）		59
	米粒麦　自校		6
	牛肉　スライス		15
	（冷）大豆水煮		12
	油揚げ		3
	人参		5
	（冷）むき枝豆		5
	なたね油		0.5
	清酒		2
	濃口醤油		2
	砂糖（上白糖）		0.5
111	食塩		0.6
牛乳	牛乳		206
206			
大根のそぼろ煮	豚肉赤身ミンチ		15
	大根		80
	人参		10
	（冷）グリンピース		5
	生姜		0.5
	なたね油		0.5
	濃口醤油		3
	砂糖（上白糖）		2
	清酒		1
	みりん		1
	でんぷん		0.5
かぼちゃのみそ汁	だし汁		10
129			
	油揚げ		5
	かぼちゃ カット		25
	玉葱		25
	しめじ		7
	中ねぎ		7
	中みそ		6
	白みそ		5
	だし煮干し		4
204	水		120

649g

23日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン	コッペパン		50
55	コッペパン		60
206	牛乳		206
牛乳	豚肉赤身 角切り		20
	ベーコン　スライス		7
かぶのポトフ	（冷）白いんげん豆		10
	玉葱		40
	大かぶ		40
	キャベツ		25
	人参		15
	セロリ		2
	パセリ		0.7
	なたね油		0.5
花野菜のサラダ	（レト）がらスープ		3
	ぶどう酒		1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	ローリエ		0.1
245	湯		80
ミックスナッツ（小中のみ）	ブロッコリー　カット		20
	（冷）カリフラワー		20
	（缶）ホールコーン		8
	赤パプリカ		5
	食酢		3
	なたね油		2
	砂糖（上白糖）		0.7
	食塩		0.3
59	こしょう		0.02
15	（袋）ミックスナッツ		15
いちごジャム（小中のみ）	（袋）いちごジャム		15

595g

24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）		60
	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		6
72	米粒麦　委託		7
牛乳	牛乳		206
魚のごま揚げ	（冷）メルルーサ　角切		50
	清酒		2
	生姜		1
	濃口醤油		1
	食塩		0.3
	炒り白ごま		3
	でんぷん		6
	小麦粉		4
72	なたね油		5
ブロッコリーの和えもの	ロースハム（短冊）卵抜き		5
	キャベツ		30
	ブロッコリー　カット		15
	人参		7
	花かつお　1kg		0.8
	濃口醤油		2
	食酢		1.5
	砂糖（上白糖）		1
63	なたね油		1
冬野菜の沢煮椀	つきこんにゃく		10
	大根		20
	白菜		10
	洗いごぼう		10
	人参		5
	太ねぎ		5
	濃口醤油		2
	食塩		0.7
	だし削り節　鯖抜き		4
	だし昆布		1
178	水		110
みかん（小中のみ）	みかん		80

671g

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