

2日(月)			3日(火)			4日(水)			5日(木)			6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 72 牛乳 206 マーボー豆腐 中華サラダ 味付小魚(小中のみ) 218	精白米(委託)	60	ごはん 76 牛乳 206 豚肉と野菜のみそいため 119 けんちん汁 187 おかかふりかけ(小中のみ) 2	精白米(自校)	72	小型 コッペパン 35 コッペパン 206 牛乳 206 スバゲティ(ハーフ) ゆで塩 牛肉ミンチ 豚肉並ミンチ 玉葱 人参 エリンギ ピーマン にんにく なたね油 トマトピューレ トマトケチャップ(1kg・3kg) ぶどう酒 粉チーズ ウスターソース チキンコンソメ乳・卵抜き 食塩 こしょう ほうれん草 (乾)切干し大根 人参 (缶)ホールコーン (乾)刻み昆布 食酢 濃口醤油 砂糖(上白糖) なたね油 ごま油 炒り白ごま (個)レモンのムース (個)りんごのタルト	コッペパン	幼-小3 30	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) 28	精白米(自校)	59	コッペパン 55 コッペパン 206 牛乳 76 セルフトドッグ(照り焼きチキン) 46 コーンミールスー 188	コッペパン	50		
	精白米(委託)	70		精白米(自校)	80		コッペパン	小4 40		米粒麦 自校	6		コッペパン	60		
	米粒麦 委託	6		米粒麦 委託	6		コッペパン	小5-6 50		(冷)あさりむき身	15		生姜	1	鶏肉カット 胸・皮なし	30
	米粒麦 委託	7		米粒麦 委託	7		コッペパン	中 60		清酒	2		洗いごぼう	7	鶏肉カット もも・皮なし	20
	牛乳	206		牛乳	206		牛乳	206		油揚げ	4		人参	5	清酒	2
	豚肉並ミンチ	25		豚肉 スライス	45		スバゲティ(ハーフ)	35		(冷)むき枝豆	5		なたね油	1	食塩	0.15
	清酒	1		生姜	1		ゆで塩	1.3		なたね油	1		清酒	0.5	米粉	4
	豆腐	80		キャベツ	25		牛肉ミンチ	15		濃口醤油	2		濃口醤油	2	でんぷん	3
	皮むき玉葱	35		皮むき玉葱	25		豚肉並ミンチ	15		砂糖(上白糖)	2.5		食酢	2.5	なたね油	4
	人参	10		中ねぎ	5		玉葱	35		食塩	0.8		砂糖(上白糖)	1.5	濃口醤油	2.5
	生しいたけ スライス	5		なたね油	1		人参	10		牛乳	206		食塩	0.8	砂糖(三温糖)	1.5
	中ねぎ	5		赤みそ	4.5		エリンギ	10		もやし	35		みりん	1	炒り白ごま	1
	生姜	1		砂糖(上白糖)	2		ピーマン	6		小松菜	20		でんぷん	0.3	湯	8
	にんにく	0.8		清酒	1.5		にんにく	0.3		人参	8		湯	8	キャベツ	25
	なたね油	1		濃口醤油	1		なたね油	2		濃口醤油	2.5		人参	10	人参	10
	トマトケチャップ(1kg・3kg)	7		豆腐	20		トマトピューレ	13		食酢	2.5		ロメインレタス	10	ゆで塩	0.5
	濃口醤油	3.5		つきこんにやく	10		トマトケチャップ(1kg・3kg)	7		なたね油	0.5		ベーコン スライス	5	じゃがいも	20
	(レト)がらスープ	3		油揚げ	7		ぶどう酒	4		ごま油	0.5		玉葱	25	人参	10
	赤みそ	2		油揚げ	7		粉チーズ	2.5		炒り白ごま	1		パセリ	0.5	ローリエ	0.1
	清酒	1		洗いごぼう	10		ウスターソース	1.5		すいとん	25		ココアワッフル	28	コーンミール	2
	砂糖(三温糖)	0.5		人参	7		チキンコンソメ乳・卵抜き	0.3		油揚げ	5		人参	5	(レト)がらスープ	4
チキンコンソメ乳・卵抜き	0.5	中ねぎ	5	食塩	0.2	大根	30	しめじ	5	チキンコンソメ乳・卵抜き	0.3					
食塩	0.1	濃口醤油	2	こしょう	0.05	人参	5	中ねぎ	5	食塩	0.5					
豆板醤	0.1	食塩	0.65	ほうれん草	20	(缶)ホールコーン	5	中みそ	6	ごま油	0.5					
でんぷん	1	だし削り節 鯖抜き	4	(乾)切干し大根	5	(乾)刻み昆布	0.5	白みそ	5	だし煮干し	4					
ごま油	0.1	だし昆布	1	人参	5	食酢	3	炒り白ごま	1	水	110					
湯	35	水	120	(缶)ホールコーン	5	濃口醤油	2.5	炒り白ごま	1							
ロースハム(短冊)卵抜き	7	(袋)おかかふりかけ 27品目フリー	2	(乾)刻み昆布	0.5	砂糖(上白糖)	1.2									
小松菜	15			食酢	3	なたね油	0.5									
もやし	35			濃口醤油	2.5	ごま油	0.5									
人参	7			砂糖(上白糖)	1.2	炒り白ごま	1									
きくらげ(せん切り)	0.5			なたね油	0.5											
濃口醤油	2.5			ごま油	0.5											
食酢	2.5			炒り白ごま	1											
砂糖(上白糖)	1.2															
なたね油	0.5															
ごま油	0.5															
炒り白ごま	1															
味付小魚(個装)	5															

573g

590g

508g

615g

571g

9日(月)			10日(火)			11日(水)			12日(木)			13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 72 牛乳 206 さばの生姜煮 50 もやし 35 小松菜 20 人參 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 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 つきこんにやく 10 洗いごぼう 10 人參 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 水 130 605g	精白米(委託)	60	里芋 ごはん 牛乳 まんなばのけんちやん 117 206 てんぷら 豆腐 まんば なたね油 濃口醤油 みりん ごま油 だし汁 油揚げ 半生うどん 大根 金時人參 中ねぎ 生しいたけ スライス 中みそ 白みそ だし煮干し 水 0 (個)豆乳プリン 635g	精白米(自校)	65	コッペパン 55 コッペパン 206 牛乳 牛肉 角切り なたね油 大かぶ 皮むき玉葱 キャベツ 人參 パセリ なたね油 バター トマトケチャップ (1kg・3kg) トマトピューレ ぶどう酒 食塩 こしょう チキンコンソメ 乳・卵抜き ローリエ 生クリーム 湯 じゃがいも カット 人參 (缶)ホールコーン ゆで塩 69 (個)マヨネーズ 577g	50	麦ごはん 72 牛乳 206 焼き豆腐のみそそぼろ煮 小松菜とたくあんのごま和え 63 835g	精白米(委託)	60	年明け八菜うどん 牛乳 金時人參 ゆでブロッコリー 31 野菜マフィン(中のみ) 30	(袋)ゆでうどん	幼-小3 200	
	精白米(委託)	70		冷)鶏肉カット 胸・皮なし	6		コッペパン		60	精白米(委託)		70	(袋)ゆでうどん	小4-6 280
	米粒麦 委託	6		冷)鶏肉カット もも・皮なし	4					米粒麦 委託		6	(袋)ゆでうどん	中 300
	米粒麦 委託	7		油揚げ	5		牛乳		206	米粒麦 委託		7	豚肉 スライス	20
	牛乳	206		里いも カット	20		牛乳		30	牛乳		206	生姜	0.4
	(冷)さばの生姜煮	幼-小 50		人參	7		牛肉 角切り		30	焼		15	清酒	1.5
	(冷)さばの生姜煮	中 70		(冷)むき枝豆	3		なたね油		0.5	き		85	なたね油	0.5
	もやし	35		濃口醤油	3		大かぶ		50	豆腐		30	型抜きかまぼこ(梅)	8
	小松菜	20		清酒	2		皮むき玉葱		30	皮むき玉葱		30	白菜	30
	人參	5		砂糖(上白糖)	0.7		キャベツ		20	人參		10	玉葱	25
	濃口醤油	2		食塩	0.6		人參		10	チンゲンサイ		10	金時人參	20
	食酢	1.5		だし昆布	1		パセリ		0.3	中ねぎ		3	大根	15
	砂糖(上白糖)	0.5		牛乳	206		なたね油		1	(乾)干しいたけ スライス		1	もやし	10
	なたね油	0.5		てんぷら	10		バター		1	生姜		0.5	生しいたけ スライス	5
	ごま油	0.5		豆腐	30		トマトケチャップ (1kg・3kg)		4	にんにく		0.1	中ねぎ	5
	炒り白ごま	1		まんば	40		トマトピューレ		4	ごま油		1	濃口醤油	4.5
	鶏肉カット 胸・皮なし	6		なたね油	0.8		ぶどう酒		2	みりん		1	みりん	1
	鶏肉カット もも・皮なし	4		濃口醤油	2.5		食塩		0.7	ごま油		0.5	食塩	0.5
	豆腐	25		みりん	0.5		こしょう		0.05	炒り白ごま		1	でんぷん	3
	油揚げ	7		ごま油	0.2		チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5	水		20	だし煮干し	5
	つきこんにやく	10		だし汁	10		ローリエ		0.1	濃口醤油		2	水	130
洗いごぼう	10	油揚げ	5	生クリーム	3	一味	0.01	ゆで	206					
人參	7	半生うどん	15	湯	90	でんぷん	1	ゆで	20					
中ねぎ	5	大根	15	じゃがいも カット	50	水	20	(冷)金時揚げ	40					
濃口醤油	2	金時人參	8	人參	5	もやし	30	なたね油	4					
食塩	0.7	中ねぎ	5	(缶)ホールコーン	5	小松菜	20	ブロッコリー カット	30					
だし削り節 鯖抜き	4	生しいたけ スライス	5	ゆで塩	1	人參	5	ゆで塩	0.5					
だし昆布	1	中みそ	6	(個)マヨネーズ	8	たくあん漬け・きざみ	6	(袋)野菜マフィン	25					
水	130	白みそ	5			濃口醤油	0.5							
		だし煮干し	4			炒り白ごま	1							
		水	150											
		(個)豆乳プリン	40											

16日(月)			17日(火)			18日(水)			19日(木)			20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
わかめごはん 206 牛乳 高野豆腐の卵とし かみかみ 41	精白米(自校)	72	冬野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳 海藻サラダ 小煮干し 206 46 4	精白米(委託)	60	黒糖パン 35 粉黒糖 206 牛乳 ライゾット フライドチキン風 226 71 64	黒糖パン	30	麦ごはん 72 牛乳 206 煮込みおでん 香りあえ みかん 229 (小中のみ)	精白米(委託)	60	大豆ごはん(麦入り) 111 大根のそぼろ煮 206 かぼちゃのみそ汁 129 204	精白米(自校)	59
	精白米(自校)	80		精白米(委託)	70		黒糖	4.5		精白米(委託)	70		米粒麦 自校	6
	わかめご飯の素	2		米粒麦 委託	6		牛乳	206		米粒麦 委託	6		牛肉 スライス	15
	牛乳	206		米粒麦 委託	7		精白米(自校)	5		米粒麦 委託	7		(冷)大豆水煮	12
	豚肉スライス	10		豚肉 スライス	25		米粒麦 自校	13		油揚げ	3		人参	5
	清酒	1		(乾)レンズ豆	5		ベーコン スライス	8		人参	5		(冷)むき枝豆	5
	鶏卵	20		玉葱	40		皮むき玉葱	25		てんぷら	15		なたね油	0.5
	(乾)高野豆腐(サイコロ)	15		じゃがいも	25		人参	10		(レト)うずら卵	20		清酒	2
	玉葱	30		大かぶ	20		ブナピー	10		厚揚げ	25		濃口醤油	2
	人参	7		れんこん いちよう切り	15		パセリ	1		大根	30		砂糖(上白糖)	0.5
	(冷)さやいんげん	7		人参	7		(レト)トマト水煮	18		里いも カット	25		食塩	0.6
	濃口醤油	3		セロリ	3		(レト)なたね油	1		板こんにやく	20		牛乳	206
	砂糖(三温糖)	2.5		にんにく	0.5		なたね油	3		(乾)早煮昆布(カット)	1		豚肉赤身ミンチ	15
	食塩	0.3		生姜	0.5		ぶどう酒	0.8		白みそ	5		大根	80
	だし削り節 鯖抜き	2		なたね油	1		食塩	0.5		赤みそ	3		人参	10
	湯	50		小麦粉	6		チキンコンソメ乳・卵抜き	0.5		砂糖(中双糖)	3		(冷)グリーンピース	5
	まんぼ	22		カレー粉	1		こしょう	0.04		清酒	1		生姜	0.5
	(乾)切干し大根	5		なたね油	4		湯	130		濃口醤油	0.8		なたね油	0.5
	人参	5		(レト)がらスープ	4		鶏肉カット 胸・皮なし	33		水	50		濃口醤油	3
	(缶)ホールコーン	3		トマトケチャップ (1kg・3kg)	2		鶏肉カット もも・皮なし	22		もやし	25		砂糖(上白糖)	2
するめ(カット)国産	1.5	ウスターソース	1.3	食塩	0.2	キャベツ	20	清酒	1					
砂糖(三温糖)	1.2	とんかつソース	1	こしょう	0.02	小松菜	20	みりん	1					
濃口醤油	2.3	チャツネ 450g	1	ぶどう酒	1	上乾ちりめん	2	でんぷん	0.5					
食酢	1.2	ぶどう酒	1	にんにく	0.5	砂糖(上白糖)	1.5	だし汁	10					
ごま油	0.3	食塩	0.6	コーンミール	7	食酢	1.5	油揚げ	5					
炒り白ごま	1	こしょう	0.04	米粉	2	(冷)レモン果汁	1.5	かぼちゃカット	25					
		チキンコンソメ乳・卵抜き	0.5	なたね油	5	濃口醤油	0.3	玉葱	25					
		湯	80	(レト)まぐろ油漬	5	食塩	0.3	しめじ	7					
		牛乳	206	ブロッコリー カット	20	炒り白ごま	1	中ねぎ	7					
		(乾)海藻ミックス	1	キャベツ	20	みかん	80	中みそ	6					
		大根	20	人参	5			白みそ	5					
		ロメインレタス	15	(缶)ホールコーン	5			だし煮干し	4					
		炒り白ごま	1	食酢	3			水	120					
		食酢	3	なたね油	3									
		濃口醤油	3	濃口醤油	2									
		砂糖(上白糖)	1.5	砂糖(上白糖)	0.5									
		ごま油	0.5	こしょう	0.02									
		なたね油	0.5											
		小煮干し	4											

472g

577g

601g

659g

649g

23日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン ⁵⁵ (袋入り) ²⁰⁶ 牛乳	コッペパン	幼 30
	コッペパン	小1 40
	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		206
オリブ地鶏 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
湯 ²⁴³		50
(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
こしょう		0.02
(袋)野菜マフィン ⁵⁶ ³⁰		25

590g

24日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ⁷² ごはん ²⁰⁶	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
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
波型こんにやく		25
洗いごぼう		25
大根		20
れんこん いちよう切り		20
金時人参		10
(冷)さやいんげん		8
(乾)干しいたけ 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
水 ¹⁵⁰		6
(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
砂糖(上白糖) ⁷⁰		1.1
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
水 ⁹		0.7
(個)ヨーグルト 鉄分強化 ⁷⁰		70

577g

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