

3日(月)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦ごはん ⁷⁶	精白米(自校)	66	
	精白米(自校)	73	
	米粒麦 自校	6	
	米粒麦 自校	7	
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206	
	(冷)いわしの開き でん粉付	幼-小 40	
いわしの蒲焼き風	(冷)いわしの開き でん粉付	中 50	
	なたね油	4	
	生姜	1.2	
	濃口醤油	2.8	
	砂糖(上白糖)	2.8	
	みりん	1.8	
	清酒	1.8	
	でんぷん	0.2	
	ゆで野菜 ⁵⁹	湯	4
		キャベツ	20
だいこんのみそ汁 ³¹	ブロッコリー カット	10	
	ゆで塩	0.5	
節分豆(小中のみ) ¹⁷⁶	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	6	
	甘みそ	5	
	だし煮干し	4	
	水	110	
	(袋)節分豆	5	

552g

4日(火)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
他人どんぶり(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	
	清酒	1	
	鶏卵	30	
	玉葱	50	
	人参	15	
	中ねぎ	5	
牛乳	しいたけ スライス	5	
	濃口醤油	4	
	みりん	3	
	砂糖(上白糖)	1	
	食塩	0.3	
	でんぷん	0.5	
	だし削り節 鯖抜き	2	
	湯	60	
	小えびのから揚げ ²⁷³	牛乳	206
		(冷)小えび殻付き でん粉付き	30
食べて菜とたくあんのごまあえ ⁶³	なたね油	6	
	食べて菜	30	
	キャベツ	25	
	たくあん 刻み	6	
	濃口醤油	0.6	
	炒り白ごま	1	

578g

5日(水)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
大根めし(麦入り)	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	
	油揚げ	3	
	大根	15	
	人参	5	
	(冷)むき枝豆	5	
	濃口醤油	3	
	清酒	1.5	
牛乳	食塩	0.7	
	だし昆布	1.2	
	高野豆腐 ¹¹⁴	牛乳	206
		豚肉 スライス	25
	清酒	1	
	(乾)高野豆腐 サイコロ	15	
	玉葱	40	
	人参	10	
	(冷)さやいんげん	7	
	しいたけ スライス	5	
濃口醤油	3		
小松菜のあえもの ¹⁶¹	砂糖(三温糖)	2.5	
	食塩	0.2	
	だし削り節 鯖抜き	2	
	湯	50	
	小松菜	25	
	キャベツ	20	
	もやし	20	
	花かつお(1kg・500g)	1	
	濃口醤油	1.8	
	食酢	1.8	
砂糖(上白糖)	1.5		
和三盆糖 ⁷²	ごま油	1	
	(個)和三盆糖	3	

556g

6日(木)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦ごはん ⁷²	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	牛乳	206	
	じゃがいものそぼろ煮		
ロメインレタスとちりめんのサラダ ²⁰¹	牛肉ミンチ	10	
	豚肉赤身ミンチ	10	
	じゃがいも	80	
	玉葱	50	
	つきこんにやく	20	
	人参	10	
	(冷)さやいんげん	5	
	なたね油	1	
	濃口醤油	4	
	砂糖(中双糖)	3	
ひじきとチーズのサラダ ⁸⁵	清酒	3	
	食塩	0.1	
	湯	5	
	上乾ちりめん	3	
	ロメインレタス	25	
	大根	25	
	きゅうり	20	
	人参	5	
	濃口醤油	2	
	食酢	1	
(冷)レモン果汁	1		
(袋)ひじきのり ¹⁰	砂糖(上白糖)	1.5	
	なたね油	1	
(チルド)納豆 ⁴⁰	(袋)ひじきのり	10	
	(チルド)納豆	40	
納豆(中のみ)			

613g

7日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
きなこ揚げパン ⁷⁰	コッペパン	50
	コッペパン	60
	なたね油	6
	きな粉	4.5
紙ナフキン ²⁰⁶	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.01
牛乳	紙ナフキン	1
	牛乳	206
	(冷)肉団子	30
	白菜	35
	玉葱	25
	(冷)肉団子(ホール)	8
	人参	8
	しいたけ スライス	3
	中ねぎ	5
	(乾)はるさめ カット	3.5
ひじきとチーズのサラダ ²⁴⁵	生姜	0.5
	(冷)がらスープ(1kg・3kg)	4
	濃口醤油	2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.2
	こしょう	0.03
	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	6	
(乾)ひじき	1.5	
食酢	食酢	3
	なたね油	2
濃口醤油	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	0.8

576g

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
大豆ごはん(麦入り) 牛乳 れんこんと昆布の煮物 石狩汁 牛乳プリン(小中のみ)	精白米(自校)	59	麦ごはん 72 牛乳 206 わかさぎの南蛮漬け 小松菜のごまあえ 豆腐のみそ汁 あさりの佃煮(小中のみ) 197 10	精白米(委託)	60	小型 35 コッペパン 206 牛乳 牛乳 シーフード ドクリーム ペンネ レタスのサラダ 266 りんご 50	コッペパン	30	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 279 206 59 17	精白米(委託)	60	みそ ソーラー 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 グ あえ 39 33	(袋)中華そば	幼-小3 150
	米粒麦 自校	6		精白米(委託)	70		コッペパン	40		精白米(委託)	70		(袋)中華そば	小4-6 200
	(冷)鶏肉 胸皮なし カット	9		米粒麦 委託	6					米粒麦 委託	6		(袋)中華そば	中 250
	(冷)鶏肉 もも皮なし カット	6		米粒麦 委託	7		牛乳	206		米粒麦 委託	7		豚赤肉スライス	20
	(冷)大豆水煮	20		牛乳	206		(乾)ペンネ	25		米粒麦 委託	7		清酒	1
	油揚げ	7		(冷)わかさぎでん粉付	35		ベーコン スライス	5		豚赤肉スライス	20		濃口醤油	0.8
	人参	10		なたね油	4		(冷)あさりむき身	10		生姜	2		白菜	30
	(乾)ひじき	0.8		細ねぎ	2		(冷)むきえび	7		清酒	2		もやし	15
	なたね油	1		食酢	4		(冷)紫いか 短冊	8		(冷)紫いか 短冊	7		人参	10
	清酒	2		砂糖(上白糖)	2.8		白ぶどう酒	2		清酒	1		玉葱	20
	濃口醤油	2.5		濃口醤油	2.8		玉葱	30		(レト)うずら卵	25		中ねぎ	5
	砂糖(上白糖)	1.2		みりん	1		人参	15		白菜	35		にんにく	0.7
	食塩	0.4		一味とうがらし	0.01		エリンギ カット	8		玉葱	30		ごま油	1
	牛乳	206		湯	1.5		なたね油	1		(レト)たけのこ水煮(短冊)	12		赤みそ	6.5
	てんぷら	8		もやし	25		小麦粉(中力粉)	3		人参	10		(レト)がらすープ(1kg・3kg)	3
	(乾)早煮昆布	2.5		人参	7		バター	1		中ねぎ	5		清酒	1.5
	れんこん いちよう切り	20		小松菜	25		なたね油	2		ごま油	1		砂糖(上白糖)	1.3
	人参	10		濃口醤油	2.2		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.8		(レト)がらすープ(1kg・3kg)	3		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.8
	つきこんにやく	15		濃口醤油	2.2		食塩	0.5		濃口醤油	2.2		食塩	0.3
	ごま油	1		ボン酢	0.8		こしょう	0.03		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		食塩	0.5
砂糖(中双糖)	2	砂糖(上白糖)	0.7	ピザ用チーズ	3	食塩	0.5	こしょう	0.06					
みりん	0.5	炒り白ごま	2.5	調理用牛乳	3	こしょう	0.03	でんぷん	0.1					
濃口醤油	2.5	豆腐	30	湯	105	でんぷん	1	湯	125					
一味とうがらし	0.01	油揚げ	5			湯	50							
だし汁	10	玉葱	20	(レト)まぐろ油漬	8	牛乳	206							
(冷)鮭 カット(2cm)	18	しめじ	5	もやし	25									
清酒	1	(乾)干しわかめ カット	0.5	レタス	25									
白菜	30	中ねぎ	5	きゅうり	10									
じゃがいも	25	中みそ	6.5	食酢	2.5									
太ねぎ	6	中みそ	5.5	砂糖(上白糖)	1.5									
中みそ	6.5	甘みそ	0.8	砂糖(上白糖)	1.5									
甘みそ	5	だし煮干し	4	ボン酢	0.3									
だし昆布	1	水	115	なたね油	0.8									
だし削り節 鯖抜き	4	(レト)あさり佃煮	10	食塩	0.13									
水	100			りんご	50									
(個)牛乳プリン	40													

639g

600g

631g

560g

696g

25日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
チキン ライス (麦入り)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8
	白ぶどう酒	1
	玉葱	15
	人参	8
	エリンギ カット	5
	(冷)むき枝豆	5
	バター	1
	なたね油	0.5
牛乳 グリーン サラダ	トマトケチャップ(1kg・3kg)	13
	ウスターソース	0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	牛乳	206
	(レト)まぐろ油漬	7
	キャベツ	35
	ロメインレタス	15
	小松菜	5
	食酢	3.4
コーン クリーム スープ	砂糖(上白糖)	1.5
	なたね油	1
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	ベーコン スライス	7
	(缶)クリームコーン	35
	玉葱	30
	(冷)白花菜&白いんげん豆ペースト	6
	パセリ	0.5
	なたね油	0.5
	(レト)がらすープ(1kg・3kg)	3
ヨー グルト (小中のみ)	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	生クリーム	2
	調理用牛乳	30
	湯	70
	(個)ヨーグルト	70

664g

26日(水)

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
	米粒麦 委託	7
	牛乳	206
	かたくちいわしのレモン	47
	湯	2
	食べて菜	20
	もやし	20
	キャベツ	15
	花かつお(1kg・500g)	2
食 べ て 菜 の お か か あ え	濃口醤油	2.5
	砂糖(上白糖)	1.5
	ボン酢	1
	(冷)すいとん	25
	油揚げ	5
	大根	25
	人参	5
	しいたけ スライス	2
	中ねぎ	5
	中みそ	6.5
	甘みそ	5.5
だし煮干し	4	
すいとん汁	水	120

590g

27日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(自校)	66
	精白米(自校)	73
	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
	牛乳	206
	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	167
	豚肉赤身ミンチ	15
	清酒	2
	生姜	0.6
	にんにく	0.2
	(冷)厚揚げ カット	50
大 根 の ゆ ず 香 あ え	玉葱	30
	人参	10
	(レト)たけのこ水煮(短冊)	8
	しいたけ スライス	2
	チンゲンサイ	20
	ごま油	0.8
	砂糖(中双糖)	2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	濃口醤油	2.2
	赤みそ	3
	豆板醤	0.03
チ ーズ (小 中 の み)	でんぶん	1
	湯	20
	大根	45
	人参	8
	上乾ちりめん	3
	砂糖(上白糖)	2.3
	ゆず酢	1.1
	濃口醤油	1
	食酢	0.6
	(個)キャンディチーズ	10

520g

28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	50
	コッペパン	60
	牛乳	206
	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	35
	玉葱	25
	大根	20
	白菜	15
冬 野 菜 ポ ー ク ビ ー ン ズ ひ じ き の マ リ ネ ネ ー ブ ル オ レ ン ジ (小 中 の み)	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
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	
なたね油	1.8	
ネーブルオレンジ	50	

614g