

2日(月)			
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	
	もち米	20	
牛乳	(乾)小豆	7	
	食塩	0.6	
ヒレカツ ⁸⁴	炒り白ごま	0.7	
	牛乳	206	
ゆで野菜 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	
紅白だんごのすまし汁 ⁵⁵	ブロッコリー カット	20	
	キャベツ	20	
	人参	10	
	(袋)中濃ソース	小中 8	
	(冷)白玉	18	
	(冷)白玉だんご 赤	18	
	玉葱	30	
	干しいたけ(スライス)	1	
	なると(3mm)	5	
	(乾)干しわかめ カット	0.5	
みかんクレープ(中のみ) ⁵⁸	中ねぎ	5	
	濃口醤油	2.2	
	清酒	1	
	食塩	0.2	
	だし昆布	0.7	
	だし削り節 鯖抜き	4	
	水	125	
	(袋)みかんクレープ	中 40	

654g

3日(火)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ばらずし ⁸⁴	精白米(自校)	65	
	清酒	3	
	だし昆布	0.8	
	食酢	10	
	砂糖(上白糖)	6	
	食塩	0.8	
	(冷)むきえび	15	
	油揚げ	5	
	人参	7	
	ごぼうさがき(ご飯用)	8	
小松菜のごまあえ ²⁰⁶	(冷)グリーンピース	5	
	(乾)高野豆腐 すし用	1	
	干しいたけ(スライス)	0.8	
	砂糖(上白糖)	2.5	
	清酒	2	
	淡口醤油	2.5	
	牛乳	206	
	キャベツ	30	
	小松菜	25	
	人参	10	
豆腐のすまし汁 ¹³⁴	食酢	1.5	
	濃口醤油	1.5	
	砂糖(上白糖)	1	
	ごま油	0.5	
	炒り白ごま	1	
	(冷)豆腐 カット	30	
	型ぬきかまぼこ(祝)	6	
	玉葱	20	
	しめじ	7	
	中ねぎ	5	
ひしもち(小中のみ) ⁷¹	食塩	0.7	
	濃口醤油	0.5	
	だし削り節 鯖抜き	4	
	だし昆布	1	
	水	120	
	(個)ひしもち	35	

605g

4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) 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	
	豚赤肉 スライス	15	
	牛肉 スライス	5	
	赤ぶどう酒	2	
	じゃがいも	50	
	人参	40	
	玉葱	10	
牛乳 ³¹⁶	(乾)レンズ豆	5	
	セロリ	5	
	にんにく	0.5	
	小麦粉(中力粉)	5	
	清酒	4	
	カレー粉	1	
	なたね油	1	
	(レト)がらスープ	3	
	トマトケチャップ 1kg	2	
	ウスターソース	1.3	
大根とわかめのサラダ ²⁰⁶	とんかつソース	1	
	濃口醤油	1	
	チャツネ	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	8	
	大根	30	
小煮干し(小中のみ) ⁶⁵	もやし	20	
	(乾)干しわかめ カット	0.8	
	濃口醤油	2	
	食酢	2	
	砂糖(上白糖)	1.5	
	ごま油	0.8	
	小煮干し	4	

591g

5日(木)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ごはん ⁷⁶	精白米(自校)	72	
	精白米(自校)	80	
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206	
	鶏肉カット(むね皮なし)	12	
	鶏肉カット(もも皮なし)	8	
	清酒	1	
	鶏卵	20	
	高野豆腐(サイコロ)	15	
	玉葱	35	
	人参	10	
	しいたけスライス	3	
	砂糖(三温糖)	2.5	
アイモンドあえ ¹⁶³	みりん	0.5	
	濃口醤油	3	
	食塩	0.1	
	削り節 だし用	2.5	
	湯	50	
	もやし	25	
	ほうれん草	20	
	キャベツ	15	
	アーモンド(刻み)	3.5	
	濃口醤油	2.5	
ひじきのり(小中のみ) ⁷⁰	なたね油	1	
	食酢	1.5	
	砂糖(上白糖)	1.5	
	(袋)ひじきのり	10	
	(個)チーズ 鉄強化	15	

540g

6日(金)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
コッペパン ⁵⁵	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	40	
	コッペパン 小5-中	70	
牛乳(袋入り) ²⁰⁶	牛乳	206	
	(冷)あさりむき身	20	
	白ぶどう酒	1	
	ベーコン スライス	5	
	(レト)大豆ペースト	15	
	じゃがいも	35	
	玉葱	30	
	人参	10	
	パセリ	0.5	
	有塩バター	0.5	
クラムチャウダー ²⁰³	(レト)がらスープ	4	
	食塩	0.6	
	こしょう	0.04	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
	コーンスターチ	1	
	調理用牛乳	30	
	湯	50	
	キャベツ	40	
	きゅうり	20	
	(缶)ホールコーン	7	
はるみ(小中のみ) ⁷⁶	人参	5	
	食酢	2	
	なたね油	1	
	砂糖(上白糖)	1	
	食塩	0.2	
	こしょう	0.02	
	はるみ	50	

590g

9日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ピビンバ (麦ごはん) 牛乳 トック入りわかめスープ 野菜マフィン(小中のみ)	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	牛肉 スライス	45
	にんにく	1.5
	炒り白ごま	1
	ごま油	1
	濃口醤油	2
	砂糖(三温糖)	1
	一味とうがらし	0.01
	ほうれん草	30
	濃口醤油	1.5
	ごま油	0.3
	もやし	35
	人参	15
	食酢	2.4
	ごま油	1.5
	濃口醤油	1
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.2
	牛乳	206
	トック	20
	玉葱	35
	中ねぎ	3
	(乾)干しわかめ カット	0.8
	(レト)がらスープ	4
	濃口醤油	0.8
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
ごま油	0.2	
湯	140	
(袋)野菜マフィン	30	

650g

10日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ガーリックピラフ(麦入り) 牛乳 ごぼうサラダ うずら卵とチンゲンサイのスープ チーズ(小中のみ)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	10
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	6
	白ぶどう酒	1
	ベーコン スライス	4
	玉葱	15
	人参	5
	エリンギ カット	5
	砂糖(三温糖)	3
	にんにく	1
	なたね油	1.4
	有塩バター	0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.6
	こしょう	0.04
	牛乳	206
	(レト)まぐろ油漬	8
	洗いごぼう	30
	食酢	1
	きゅうり	10
	人参	8
	(缶)ホールコーン	5
	食酢	2.7
	濃口醤油	2
	なたね油	1.5
	砂糖(上白糖)	0.5
	こしょう	0.02
	ボンレスハム 短冊 卵抜き	5
	(レト)うずら卵	20
玉葱	25	
チンゲンサイ	20	
なたね油	0.5	
(レト)がらスープ	4	
食塩	0.6	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
でんぶん	0.5	
ごま油	0.2	
こしょう	0.03	
湯	120	
(個)チーズ 鉄強化	15	

603g

11日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン 牛乳 ビーフストロガノフ 粉ふきいも カラフルサラダ 豆乳プリン(小中のみ)	米粉パン	50
	米粉パン	60
	牛乳	206
	牛肉 スライス	30
	玉葱	40
	マッシュルーム	10
	エリンギ	10
	(冷)むき枝豆	1
	にんにく	5
	(缶)トマトペースト	5
	白ぶどう酒	4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	小麦粉(中力粉)	2
	有塩バター	1
	なたね油	2
	生クリーム	4
	ヨーグルト(調理用)	7
	食塩	0.5
	こしょう	0.02
	湯	10
	じゃがいも	60
	ゆで塩	1.2
	フロッキー カット	25
	キャベツ	25
	人参	5
	(缶)ホールコーン	5
	ダイスチーズ	10
	食酢	2.5
	なたね油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
食塩	0.3	
こしょう	0.02	
(個)豆乳プリン	40	

524g

12日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 さばの梅煮 野菜とたくあんのごまあえ 豚汁	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)さば梅煮	幼-小 50
	(冷)さば梅煮	中 70
	キャベツ	35
	小松菜	25
	人参	5
	たくあん 刻み	5
	濃口醤油	1
	炒り白ごま	1
	豚肉 スライス	10
	さつまいも 角切り	40
	洗いごぼう	10
	つきこんにゃく	10
	人参	5
	もやし	10
	中ねぎ	5
	麦みそ	10
	だし煮干し	4
	水	110

564g

13日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレーうどん 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	幼-小3 200
	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	小4-6 280
	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	中 300
	豚肉 スライス	30
	玉葱	40
	人参	10
	中ねぎ	5
	にんにく	0.5
	生姜	0.2
	なたね油	2
	カレー粉	1.1
	(レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	トマトケチャップ 1kg	2
	ウスターソース	1.7
	とんかつソース	1
	濃口醤油	1
	チャツネ	1
	赤ぶどう酒	1
	食塩	0.8
	こしょう	0.03
	コーンスターチ	4
	湯	85
	牛乳	206
	キャベツ	30
	きゅうり	15
	(缶)ホールコーン	5
	(乾)海藻ミックス	1.2
	食酢	3
	濃口醤油	3
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	0.5	
なたね油	0.5	
(個)ヨーグルト 鉄強化	70	

650g

16日(月)			17日(火)			18日(水)			19日(木)		
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 ちくわ の 機 辺 揚 げ 73 ご ま ド レ ッ シ ン グ 和 え 72 す い と ん 汁 72 お か か ふ り か け (小中のみ)	精白米(委託)	60	わか め ご は ん 78 (麦 入 り) 206 牛乳 206 筑 前 煮 144 小 松 菜 の ア ー モ ン ド あ え 35 (小 中 の み)	精白米(自校)	66	セ ル フ ド ッ グ (コ ッ ペ パ ン) 44 牛 乳 15 ロ メ イ ン レ タ ス の ス ー プ 50 清 見 オ レ ン ジ (小 中 の み)	コッペパン	50	ひ じ き ご は ん (麦 入 り) 牛 乳 108 大 根 の そ ぼ ろ 煮 129 ミ ツ ク ス ナ ッ ツ (小 中 の み)	精白米(自校)	59
	精白米(委託)	70		精白米(自校)	73		コッペパン	60		米粒麦 自校	6
	米粒麦 委託	6		米粒麦 自校	6		牛乳	206		(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	9
	米粒麦 委託	7		炊き込みわかめ	2		皮つき粗挽ウインナー	幼-小 30		(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	6
	牛乳	206		牛乳	206		皮つき粗挽ウインナー	中 40		油揚げ	5
	生ちくわ	50		鶏肉カット(むね皮なし)	15		キャベツ	30		人参	5
	天ぷら粉 乳・卵抜き	6		鶏肉カット(もも皮なし)	10		人参	5		つきこんにやく(ハーフ)	5
	青のり粉	0.3		清酒	1		ゆで塩	0.5		(冷)むぎ枝豆	5
	水	12		板こんにやく	35		(袋)トマトケチャップ	~小4 8		(乾)ひじき	1
	なたね油	4.5		洗いごぼう	30		(DP)ケチャップ & マスタード	小5~ 8		なたね油	0.8
	ローズハム 短冊 卵抜き	5		れんこん いちよう切り	15		(個)ケチャップ & マスタード	小5~ 8		濃口醤油	3
	キャベツ	40		人参	15		(個)ハーフスライスチーズ	中 12		清酒	2
	ほうれん草	12		(冷)さやいんげん	8		ベーコン スライス	5		砂糖(上白糖)	1
人参	8	ごま油	1.5	鶏卵	20	食塩	0.5				
濃口醤油	2	濃口醤油	4	ロメインレタス	20	牛乳	206				
食酢	1.5	砂糖(中双糖)	2.8	玉葱	10	豚赤肉ミンチ	15				
砂糖(上白糖)	1	でんぶん	0.7	人参	5	大根	80				
なたね油	0.5	水	6	なたね油	0.5	人参	10				
ごま油	0.5	ローズハム 短冊 卵抜き	5	(レト)がらスープ	4	(冷)グリーンピース	5				
炒り白ごま	1.5	小松菜	25	食塩	0.6	生姜	0.5				
(冷)すいとん	25	キャベツ	25	こしょう	0.03	なたね油	0.5				
油揚げ	5	もやし	20	濃口醤油	0.5	濃口醤油	3				
大根	25	アーモンド(刻み)	1.5	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	砂糖(上白糖)	2				
人参	10	濃口醤油	2.5	でんぶん	0.3	清酒	1				
中ねぎ	5	食酢	2.2	湯	120	みりん	1				
中みそ	6	なたね油	1	清見オレンジ	50	でんぶん	0.5				
白みそ	5	砂糖(上白糖)	0.8			だし汁	10				
だし煮干し	4	アーモンド(粉)	1								
水	110	(個)みかんタルト	35			型抜きかまぼこ(桜)	6				
						玉葱	25				
						(乾)そうめん	3				
						中ねぎ	5				
						だし削り節 鯖抜き	4				
						だし昆布	1				
						食塩	0.7				
						淡口醤油	0.4				
						清酒	1				
						水	130				
						(袋)ミックスナッツ	小 15				
						(袋)ミックスナッツ	中 20				

767g

547g

596g

634g

23日(月)

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
かたくち い わしの 南蛮 漬け ⁴⁵	(冷)かたくちいわしでん粉付	30
	なたね油	4
	細ねぎ	2
	食酢	3
	濃口醤油	2.2
	砂糖(上白糖)	2.2
	みりん	0.8
	一味とうがらし	0.01
	水	1.1
おひたし	もやし	30
	小松菜	25
	人参	7
	濃口醤油	2.5
だい こん のみそ 汁 ⁶⁶	ポン酢	0.5
	花かつお 1kg	1
	油揚げ	5
	大根	30
	人参	10
	中ねぎ	5
	(乾)干しわかめ カット	0.5
	中みそ	6
	白みそ	5
だし煮干し	4	
水 ¹⁸⁶	水	120

574g