

3日(月)

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	牛乳	206	
	(冷)いわしの開き でん粉付	小 40	
いわしの香り揚げ	(冷)いわしの開き でん粉付	中 50	
	なたね油	6	
	砂糖(上白糖)	2.4	
	濃口醤油	2.4	
	みりん	1.4	
	清酒	1.4	
	でんぷん	0.3	
	湯	3	
	ゆかりあえ	小松菜	15
		太もやし	30
人参		5	
赤じそ粉		0.5	
濃口醤油		1	
大根のみそ汁	大根	30	
	人参	7	
	油揚げ	7	
	(乾)干しわかめ カット	0.5	
	中ねぎ	3	
	中みそ	5	
	甘みそ	2	
	だし煮干し	3	
	湯	110	
	節分豆	(袋)節分豆	5

489g

4日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆ごはん	精白米(自校)	65
	牛肉 スライス	15
	清酒	0.6
	(レト)蒸大豆	13
牛乳	油揚げ	3
	牛乳	7
牛乳	(冷)むき枝豆	5
	なたね油	1
	清酒	2
	淡口醤油	2.5
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.8
	だし昆布	0.5
	牛乳	206
	てんぷら	9
	れんこん いちょう切り	18
豆腐とえのみそ汁	ごぼう ささがき	20
	(乾)荳わかめ カット	1.5
	炒り白ごま	1
	ごま油	0.5
	濃口醤油	2.5
	砂糖(中双糖)	1.2
	みりん	0.5
	だし汁	10
	(冷)豆腐 カット	30
	油揚げ	7
えのきたけ カット	20	
水	中ねぎ	5
	中みそ	6
	甘みそ	3
	だし削り節 鯖抜き	3
	だし昆布	1
	水	105

591g

5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	牛乳	206
	すき焼き風煮	
ブロッコリーのこまあえ	牛肉 スライス	20
	(冷)焼き豆腐 カット	30
	白菜	35
	大根	40
	波型こんにやく	20
	人参	10
	太ねぎ	15
	麩	5
	なたね油	1
	濃口醤油	7
ぼんかん	砂糖(中双糖)	4
	清酒	2
	湯	4
	ブロッコリー カット	25
	カリフラワー カット	15
	濃口醤油	1.2
	炒り白ごま 500g	1.2
	すりごま	1.2
	(個)ぼんかん	100

603g

6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
	米粒麦 委託	7
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	ハヤシライス	
海藻サラダ	牛肉 スライス	20
	玉ねぎ 皮むき	50
	じゃがいも皮むき(2cmカット)	30
	(レト)トマト水煮	15
	エリンギ カット	10
	(冷)むき枝豆	5
	(冷)おろしにんにく	0.3
	なたね油	2
	小麦粉(中力粉)	5
	バター	3
ヨーグルト	なたね油	2
	(レト)がらすスープ(1kg・3kg)	3
	赤ぶどう酒	2
	ウスターソース	2
	食塩	1
	こしょう	0.07
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	砂糖(上白糖)	0.4
	からし粉	0.15
	ローリエ	0.1
(個)ヨーグルト	ピザ用チーズ	2
	湯	70
	キャベツ	20
	きゅうり	25
	(乾)海藻ミックス	0.5
	(レト)ホールコーン	5
	青じそドレッシング 乳・卵抜き	4.5

647g

7日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きな粉揚げパン	コッペパン	50
	コッペパン	70
	なたね油	10
	きな粉	4
紙ナフキン	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.01
牛乳	紙ナフキン	1
	牛乳	206
	大根のスー煮	
	豚肉 スライス	20
	(冷)白いんげん豆	10
	大根	30
	じゃがいも皮むき(2cmカット)	30
	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	7
	パセリ	1
花野菜サラダ	なたね油	1
	濃口醤油	1.5
	(レト)がらすスープ(1kg・3kg)	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	湯	90
	ブロッコリー カット	25
	カリフラワー カット	10
	(レト)ホールコーン	5
しょうゆ	なたね油	1
	(冷)レモン果汁	1.5
	砂糖(上白糖)	0.5
	食塩	0.2
	こしょう	0.02

525g

10日(月)

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	50	
	コッペパン	60	
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206	
	豚肉並ミンチ	20	
チリコンカン	(冷)金時豆	30	
	じゃがいも皮むき(2cmカット)	50	
	玉ねぎ 皮むき	50	
	人参	10	
	パセリ	1	
	(レト)トマト水煮	10	
	(冷)おろしにんにく	1	
チーズサラダ	なたね油	0.5	
	トマトケチャップ(1kg・3kg)	5	
	砂糖(中双糖)	1.3	
	ウスターソース	1.2	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	食塩	0.4	
	チリパウダー	0.1	
はちみつマーガリン ²¹¹	湯	30	
	大根	30	
	きゅうり	20	
	(レト)ホールコーン	5	
	ダイスチーズ	5	
	納豆 ⁶⁴	青じそドレッシング 乳・卵抜き	4
		(DP)はちみつ&マーガリン	11

12日(水)

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	
牛乳 ²⁰⁶	米粒麦 委託	6	
	米粒麦 委託	7	
わかさぎのから揚げ ³⁴	牛乳	206	
	(冷)わかさぎでん粉付	35	
	なたね油	5	
	食べて菜	20	
	太もやし	25	
	食酢	2	
	砂糖(上白糖)	1.8	
	濃口醤油	1.5	
	炒り白ごま 500g	1.2	
	すりごま	1.2	
	食べて菜 ⁵⁵	さつまいも 角切り	30
		油揚げ	7
		しめじ	6
		ごぼう ささがき	10
人参		7	
中ねぎ		3	
麦みそ		7	
だし煮干し		3	
水 ¹⁸⁷	水	100	

13日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごぼん ⁰	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)	15
里芋と鶏肉の煮物 ¹⁴²	鶏肉カット(もも皮なし)	10
	清酒	1
	里いも カット	60
	波型こんにやく	15
	人参	15
	(冷)さやいんげん	8
	なたね油	1.5
	濃口醤油	3.5
	砂糖(中双糖)	2
	湯	10
	キャベツ	20
	太もやし	25
	人参	5
	たくあん 刻み	5
	濃口醤油	0.5
炒り白ごま 500g	1.2	
(袋)味付けのり ⁶⁰		2.5

14日(金)

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
牛乳 ²⁰⁶	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
じゃがいものそぼろ煮 ²⁰³	牛乳	206
	牛赤肉ミンチ	10
	豚肉赤身ミンチ	15
	清酒	1
	じゃがいも皮むき(2cmカット)	70
	玉ねぎ 皮むき	40
	つきこんにやく(ハーフ)	20
	人参	15
	(冷)むき枝豆	5
	なたね油	1
	濃口醤油	3.4
	砂糖(中双糖)	2.3
	でんぶん	0.5
	食塩	0.1
大根のごまドレッシング ⁶³	湯	8
	大根	30
	きゅうり	20
	(レト)ホールコーン	5
	濃口醤油	0.2
	焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	5
	(チルド)納豆	小 30
	(チルド)納豆	中 40

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
全粒粉パン ⁶⁰	全粒粉パン	50	麦ごはん	精白米(委託)	60	麦ごはん	精白米(委託)	60	麦ごはん	精白米(委託)	60	セルフ	コッペパン	50
	全粒粉パン ²⁰⁶	60		精白米(委託)	70		精白米(委託)	70		精白米(委託)	70		フ	コッペパン
牛乳	牛乳	206	牛乳 ²⁰⁶	米粒麦 委託	6	牛乳 ²⁰⁶	米粒麦 委託	6	牛乳 ²⁰⁶	米粒麦 委託	6	72	牛乳	206
	豚肉 スライス	20		米粒麦 委託	7		米粒麦 委託	7		米粒麦 委託	7		牛乳	206
クリームシュー	玉ねぎ 皮むき	40	さばの塩焼き ⁵²	牛乳	206	じゃがいものうま煮	豚肉 スライス	30	高野豆腐の卵とじ	豚肉 スライス	20	56	(冷)鮭フライ	小 50
	じゃがいも皮むき(2cmカット)	30		(冷)さば	小 50		清酒	1		清酒	1		鶏卵	20
ツナサラダ	人参	10	ゆず香あえ	(冷)さば	中 70	あさり佃煮(個装) ⁸	清酒	1	いよかん	人参	10	ミネストローネ	なたね油	7
	しめじ	10		清酒	1		じゃがいも皮むき(2cmカット)	70		人参	10		人参	10
りんご	小麦粉(中力粉)	5	ひじきと厚揚げのうま煮 ⁷⁰	食塩	0.3	あさりの佃煮	玉ねぎ 皮むき	40	52	人参	10	43	人参	5
	バター	3		ほうれん草	20		つきこん(やく(ハーフ))	20		人参	10		(冷)さやいんげん	10
りんご	なたね油	2	70	太もやし	25	あさりの佃煮	つきこん(やく(ハーフ))	20	149	(冷)むき枝豆	5	43	(袋)タルタルソース	中 12
	なたね油	1		人参	5		濃口醤油	3.4		人参	10		干しいたけ(スライス)	1
りんご	(レト)がらスープ(1kg・3kg)	3	ひじきと厚揚げのうま煮 ⁷⁰	ゆず酢	2	あさりの佃煮	濃口醤油	3.4	いよかん	濃口醤油	3.2	58	(レト)ミックスビーンズ	15
	食塩	0.7		濃口醤油	1.5		砂糖(中双糖)	2.3		濃口醤油	3.2		濃口醤油	3.2
りんご	こしょう	0.08	ひじきと厚揚げのうま煮 ⁷⁰	すりごま	1.2	あさりの佃煮	砂糖(中双糖)	2.3	いよかん	砂糖(三温糖)	2.4	188	大根	20
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		砂糖(上白糖)	1.5		食塩	0.1		食塩	0.3		食塩	0.3
りんご	調理用牛乳	20	ひじきと厚揚げのうま煮 ⁷⁰	炒り白ごま 500g	1.2	あさりの佃煮	湯	10	いよかん	湯	60	188	パセリ	1
	生クリーム	3		すりごま	1.2		湯	10		湯	60		小松菜	20
りんご	ピザ用チーズ	3	ひじきと厚揚げのうま煮 ⁷⁰	(冷)厚揚げ カット	15	あさりの佃煮	太もやし	30	いよかん	小松菜	20	188	(レト)トマト水煮	20
	ローリエ	0.1		つきこん(やく(ハーフ))	15		小松菜	15		人参	5		人参	5
りんご	湯	70	ひじきと厚揚げのうま煮 ⁷⁰	てんぷら	10	あさりの佃煮	人参	5	いよかん	人参	5	188	(レト)がらスープ(1kg・3kg)	3
	れんこん カット	25		ごぼう ささがき	20		味付けもみのり	1.2		濃口醤油	2.5		濃口醤油	2.5
りんご	(冷)さやいんげん	20	ひじきと厚揚げのうま煮 ⁷⁰	人参	5	あさりの佃煮	濃口醤油	1.2	いよかん	食酢	2	188	トマトパウダー	0.8
	(レト)まぐろ油漬	5		(冷)むき枝豆	5		濃口醤油	1.2		食酢	2		砂糖(上白糖)	1
りんご	(レト)ホールコーン	5	ひじきと厚揚げのうま煮 ⁷⁰	(乾)ひじき	2	あさりの佃煮	食塩	0.1	いよかん	砂糖(上白糖)	1	188	こしょう	0.03
	青じそドレッシング 乳・卵抜き	4		なたね油	1		湯	10		湯	60		アーモンド(刻み)	1.2
りんご	青じそドレッシング 乳・卵抜き	4	ひじきと厚揚げのうま煮 ⁷⁰	濃口醤油	2.5	あさりの佃煮	湯	10	いよかん	アーモンド(粉)	1.2	188	砂糖(上白糖)	0.1
	(袋)りんご 1/4カット	50		砂糖(三温糖)	1		湯	10		湯	60		(袋)いよかん(1/4)	60
りんご	みりん	0.5	ひじきと厚揚げのうま煮 ⁷⁰	みりん	0.5	あさりの佃煮	湯	10	いよかん	湯	60	188	湯	100
	湯	10		湯	10		湯	10		湯	60		湯	100

585g

536g

464g

544g

548g

25日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
カ レ ー う ど ん	(袋)ゆでうどん(さぬきの夢)	小1-3 200	
	(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	
	清酒	2	
	牛 乳	玉ねぎ 皮むき	40
		しめじ	15
	か み か み サ ラ ダ	中ねぎ	5
		なたね油	1
		小麦粉(中力粉)	3
なたね油		2	
カレー粉		1	
トマトケチャップ(1kg・3kg)		2.5	
ウスターソース		1.3	
濃口醤油		4	
みりん		0.5	
とんかつソース		1	
野 菜 マ フ ィ ン	米粉	0.1	
	だし煮干し	3	
	湯	120	
	牛 乳		206
			206
	さきいか ソフトカット	3	
	れんこん カット	15	
	きゅうり	15	
	人参	5	
	(レト)ホールコーン	5	
砂糖(上白糖)	0.5		
濃口醤油	1.5		
食酢	2		
ごま油	0.5		
すりごま	1		
(袋)野菜マフィン	30		

783g

26日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
小 型 コ ッ ペ バ ン	コッペパン	30	
	コッペパン	40	
	牛乳	206	
	スバゲティ(ハーフ)	35	
	牛 乳	ゆで塩	1.3
		なたね油	1
	ス バ ゲ テ ィ ミ ー ト ソ ー ス	牛肉ミンチ	15
		豚肉並ミンチ	15
玉ねぎ 皮むき		35	
人参		10	
エリンギ カット		10	
パセリ		1	
(冷)おろしにんにく		0.3	
なたね油		1	
(レト)トマトピューレ		13	
トマトケチャップ(1kg・3kg)		7	
ア ー モ ン ド サ ラ ダ	赤ぶどう酒	4	
	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	
	こしょう	0.05	
	キャベツ	25	
	きゅうり	15	
	人参	5	
	食酢	2	
なたね油	0.5		
濃口醤油	2		
砂糖(上白糖)	0.5		
アーモンド(刻み)	1.2		
アーモンド(粉)	1.2		

457g

27日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
キ ム チ ご は ん	精白米(自校)	65	
	豚肉 スライス	15	
	おろし生姜	0.8	
	淡口醤油	1.2	
	砂糖(上白糖)	0.8	
	(レト)白菜キムチ(ご飯用)	20	
	牛 乳	人参	5
		(冷)むき枝豆	3
	小 エ ビ の か ら 揚 げ	ごま油	0.1
		清酒	1.6
淡口醤油		2.7	
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3	
牛乳		206	
(冷)小えび發付き でん粉付き		30	
なたね油		7	
豆 腐 と チ ン ゲ ン 菜 の ス ー プ	(冷)豆腐 カット	30	
	ベーコン スライス	5	
	チンゲンサイ	25	
	しめじ	5	
	中ねぎ	5	
	(レト)ホールコーン	5	
	(レト)がらスープ(1kg・3kg)	3	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
	濃口醤油	2	
	食塩	0.3	
こしょう	0.03		
清酒	1		
でんぷん	0.1		
ごま油	0.1		
湯	100		
(個)黒ごまプリン	40		

581g

28日(金)

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
	豚肉 スライス	30
	清酒	1
	じゃがいも皮むき(2cmカット)	70
肉 じ ゃ が	玉ねぎ 皮むき	40
	つきこんこやく(ハーフ)	20
	人参	15
	(冷)むき枝豆	5
	なたね油	1
	濃口醤油	3.2
	砂糖(中双糖)	2.3
	湯	10
	キャベツ	23
菜 花 の お ひ た し	菜の花	12
	人参	5
	濃口醤油	1.3
	花かつお 碎片	1
湯	10	
(袋)いかなご佃煮	8	

557g